

## **S'AUTORISER À ÊTRE SOI**

**Auteur :** Annie DE OLIVEIRA GUEDES - CTA Organisation, Anne ANGEBAULT- en contrat Organisation

### **Qu'est-ce que la Roue des Permissions ?**

La Roue des Permissions est un outil graphique visuel, évolutif dans le temps, qui permet d'évaluer la progression du développement de la personne.

L'outil est remarquable par la vision positive qu'il apporte : plutôt que de se concentrer sur les freins qui inhibent chacun d'entre nous dans la réalisation de sa mission de vie, il met en lumière le chemin à réaliser pour s'accomplir.

Nous grandissons en incorporant des messages inhibiteurs transmis par nos parents ou par nos figures d'autorité. Ces messages inhibiteurs s'appellent « injonctions » en Analyse Transactionnelle. Les injonctions canalisent et normalisent notre comportement libre d'enfant.

Les permissions sont l'antidote des injonctions. Autrement dit, là où l'injonction bride et empêche, la permission autorise et libère l'énergie.

Se donner des permissions permet d'être soi de façon vraie et authentique. Nous pouvons alors nous développer dans toutes les dimensions de notre être, sans nous enfermer dans un rôle ni porter de masque.

Selon Gysa Jaoui, les permissions que nous pouvons nous donner appartiennent à 4 catégories :

1. Exprimer spontanément ses émotions
2. Être soi-même
3. Se relier aux autres, dans la confiance et l'appartenance à un groupe
4. Contribuer au développement du monde

**La Roue des permissions permettra de faire le point à l'instant T sur le degré de permission que je me donne dans la vie, dans chacune de ces dimensions et indiquera les axes où porter mon attention.**

### **Quels sont ses champs d'application ?**

Outil initialement thérapeutique que vous pourrez utiliser dans le champ du coaching individuel (personnel ou professionnel), dans l'accompagnement éducatif et plus globalement dans le développement personnel.

### **Avec quel public l'utiliser ?**

La Roue des Permissions est un outil d'évaluation individuelle à destination des adultes et des adolescents.

Quelques exemples d'application dans le champ du coaching individuel :

- Connaissance de soi

- Confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi
- Accomplissement professionnel et réussite de son évolution
- Gestion des émotions
- Intégration dans un groupe, cohésion d'un groupe
- Projet de vie et accomplissement personnel
- Communication positive avec autrui

### **Quelles précautions d'utilisation sont à prendre ?**

Cet outil ayant été conçu à l'origine pour une application dans le champ thérapeutique, nous attirons votre attention sur les précautions à prendre pour l'utiliser dans le champ du coaching ou de l'accompagnement éducatif.

Le pré-requis est que le coach soit formé en Analyse Transactionnelle et connaisse les concepts suivants : Scénario, Injonctions, Drivers, Permissions, Analyse structurale des Etats du Moi.

### **A quel moment utiliser la Roue des Permissions dans le coaching ?**

- une fois que l'alliance est établie,
- au moment de définir les objectifs du coaching,
- en clôture de coaching pour faire l'évaluation du chemin parcouru.

### **Quels sont les concepts étroitement liés au concept des Permissions ?**

- Scénario
- Drivers
- Sentiments parasites
- Racket
- Méconnaissances
- Cadre de référence
- Autonomie : Conscience de soi, Spontanéité, Intimité

Annie DE OLIVEIRA GUEDES, CTA en Organisation, coach et formatrice en entreprise

Anne ANGEBAULT, en contrat de formation en Organisation, coach et formatrice en entreprise