

# Table des matières

**Comment tirer le meilleur parti de cet ouvrage ?** ..... 3

**Plan d'autoformation** ..... 4

**Avant-propos** ..... 5

## **1<sup>re</sup> partie – Comprendre les enjeux**

**Introduction** ..... 13

Chapitre 1. **L'analyse transactionnelle est une approche systémique** ..... 15

1. Un objet commun : l'individu dans son contexte .....16

2. Comprendre le système et ses rouages .....21

3. Reconnaître l'irréalisme pour l'éliminer .....26

4. Mettre en œuvre un changement réaliste .....30

Chapitre 2. **Mieux se connaître ou les trois façons d'être soi-même : le PAE** ..... 35

1. Les états du Moi en 3 systèmes .....36

2. Les 8 sous-systèmes .....44

3. Le fonctionnement des états du Moi .....52

4. L'usage efficace des états du Moi .....56

Chapitre 3. **Le stroke ou l'art du contact** ..... 65

1. Les onze lois du stroke .....65

2. L'art de bien gérer et distribuer les strokes .....71

3. Conclusion : voir le côté positif des autres et de soi-même .....76

Chapitre 4. **L'art de communiquer : les transactions** ..... 77

1. Les transactions parallèles ou l'art d'être sur la même longueur d'onde .....77

2. Les transactions croisées ou l'art de ne pas être sur la même longueur d'onde .....82

3. Les transactions cachées ou l'ambiguïté normale de l'être humain .....84

Chapitre 5. **Les représentations positives de soi et des autres : les positions de vie** ..... 93

1. Opinions, jugements, représentations et comportements .....93

2. Explorer les 4 positions de vie .....96

3. Comment sortir d'un cycle négatif? .....107

Chapitre 6.	<b>Les jeux ou comment sortir des conflits ?</b> .....	109
	1. Repérer les séquences d'un jeu pour l'éviter ou l'arrêter .....	109
	2. Identifier le type de jeu pour l'éviter ou l'arrêter .....	114
	3. Prendre conscience des avantages nuisibles .....	118
	4. Les six moyens de sortir d'un jeu .....	129
	5. Pour conclure .....	132
Chapitre 7.	<b>L'art d'utiliser son temps avec les autres</b> .....	133
	1. La grille du temps .....	133
	2. Concevoir une stratégie d'organisation de son temps .....	136
<b>Conclusion</b>	.....	139

## **2<sup>e</sup> partie – Mettre en pratique**

Exercice 1.	<b>Les états du Moi : PAE</b> .....	143
Exercice 2.	<b>Utiliser tous les états du Moi</b> .....	145
Exercice 3.	<b>Développer un état du Moi au bon moment</b> .....	147
Exercice 4.	<b>Utiliser un état avec clarté, netteté et lucidité</b> .....	149
Exercice 5.	<b>Utiliser le PAE pour la résolution de problèmes et la prise de décision</b> .....	151
Exercice 6.	<b>Développer les états du Moi positifs</b> .....	153
Exercice 7.	<b>Analyse d'un cas vécu avec le PAE</b> .....	154
Exercice 8.	<b>Bilan et autodiagnostic de soi-même par le PAE</b> .....	157
Exercice 9.	<b>Les strokes</b> .....	164
Exercice 10.	<b>Les transactions</b> .....	168
Exercice 11.	<b>Les positions de vie</b> .....	173
Exercice 12.	<b>Les jeux</b> .....	178
Exercice 13.	<b>Le temps</b> .....	187
<b>Corrigé des exercices</b>	.....	189

**3<sup>e</sup> partie – Pour aller plus loin**

**Lexique** ..... 203

**Bibliographie** ..... 207

**Index** ..... 211