

Table des matières

Comment tirer le meilleur parti de cet ouvrage ? 3

Plan d'autoformation 4

Avant-propos 5

1^{re} 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.	Les jeux ou comment sortir des conflits ?	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.	L'art d'utiliser son temps avec les autres	133
	1. La grille du temps	133
	2. Concevoir une stratégie d'organisation de son temps	136
Conclusion	139

2^e partie – Mettre en pratique

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

3^e partie – Pour aller plus loin

Lexique 203

Bibliographie 207

Index 211