

SOMMAIRE

Introduction	9
------------------------	---

GÉNÉRALITÉS

1. Qu'est-ce que l'Analyse transactionnelle?	12
2. Qui est Éric Berne?	13
3. Pourquoi cette théorie paraît simpliste?	14
4. Pourquoi elle ne l'est pas... simpliste?	15
5. Qu'est-ce que le prix Éric Berne?	17
6. L'IFAT?	18
7. ITAA et l'EATA?	18
8. Quels sont les domaines d'application de l'AT?	20
9. La guidance?	21
10. La psychothérapie?	22
11. Un contrat?	24
12. Les différents types de contrat	25
13. Quelles sont les applications de l'AT en psychothérapie?	26
14. Est-ce que l'analyse transactionnelle est une secte?	27
15. Quelle utilisation de l'AT dans l'éducation?	29
16. Qu'est-ce qu'une organisation?	31
17. Quand faire appel à l'analyse transactionnelle en organisation?	32

LES ÉTATS DU MOI

18. Un état du moi?	36
19. Pourquoi représente-t-on les EDM de cette manière?	37
20. Qu'est-ce qu'un état du moi structural?	38
21. Qu'est-ce qu'un état du moi fonctionnel?	39
22. De quelle manière reconnaître un état du moi?	40
23. Qu'est-ce qu'une figure parentale?	42
24. Le Parent	43
25. Un Parent normatif?	45
26. Le Parent Nourricier	46
27. Pourquoi dit-on que l'Adulte est un ordinateur central?	47
28. L'Enfant	48
29. L'Enfant libre	49
30. L'Enfant adapté?	51
31. Une grande personne dans l'Enfant adapté?	52
32. Manifestations de l'Enfant adapté soumis	53

33.	Quelques Rebelles connus	54
34.	Pourquoi change-t-on d'état du moi ?	56
35.	Une contamination ?	57
36.	Décontaminer ?	59
37.	Qu'est-ce qu'une exclusion ?	60
38.	L'égogramme ?	62
39.	L'enfant a-t-il des états du moi Parent et Adulte ?	63
40.	P1-P2/A2/E1 ?	64

TRANSACTIONS

41.	Qu'est-ce qu'un signe de reconnaissance ?	68
42.	Vos signes de reconnaissance ?	69
43.	Une transaction ?	70
44.	Qu'est-ce qu'une transaction complémentaire ?	72
45.	types de transactions complémentaires possibles	73
46.	Qu'est-ce qu'une transaction croisée ?	75
47.	Qu'est-ce qu'une transaction à double fond ?	76
48.	Comment reconnaître une transaction à double fond ?	77
49.	Sous-entendu ou transaction à double fond ?	79
50.	La redéfinition ?	80
51.	Faire face à la redéfinition ?	81
52.	Quelle est l'importance du langage non verbal ?	82
53.	L'économie des signes de reconnaissance ?	83
54.	Quatre types de SDR ?	85
55.	Nos besoins de signes de reconnaissance ?	86
56.	La structuration du temps ?	88
57.	Signe de reconnaissance et structuration du temps	89
58.	Comment faire son camembert ?	90
59.	Comment avoir des transactions agréables ?	91

LE SCÉNARIO DE VIE

60.	Quelle différence y a-t-il entre le réel et la réalité ?	94
61.	Peut-on changer notre réalité psychique ?	95
62.	Qu'est-ce qu'un scénario de vie ?	96
63.	Comment se construit le scénario ?	98
64.	Autonomie-Contre-Scénario	99
65.	Qu'est-ce qu'un scénario gagnant ?	100
66.	L'impact des générations ?	101
67.	Qu'est-ce qu'une injonction ?	103
68.	Qu'est-ce qu'un driver ?	104

69.	Comment traite-t-on les injonctions et les drivers?	105
70.	Un message permissif?	107
71.	La roue des permissions	108
72.	Qu'appelle-t-on matrice de scénario?	109
73.	Des scénarios imbriqués?	111
74.	La psychothérapie peut-elle nous aider à changer de scénario?	112
75.	Quel choix difficile!	113
76.	L'épiscénario	114
77.	Le mini-scénario	116
78.	Découvrez votre scénario	117

JEUX PSYCHOLOGIQUES

79.	Un timbre ristourne?	120
80.	Comment collectionner des timbres?	120
81.	Des timbres dorés?	122
82.	Un timbre ristourne a-t-il plus de valeur qu'un timbre doré?	123
83.	Peut-on arrêter de collectionner des timbres ristournes?	124
84.	Le jeu psychologique	126
85.	Pourquoi joue-t-on?	127
86.	Pour quoi nous jouons?	128
87.	Qu'est-ce qu'une croyance?	129
88.	Une position de vie?	131
89.	Position de vie & croyances.	132
90.	Dans quelle position de vie suis-je le plus souvent?	133
91.	Qu'est-ce que le triangle dramatique?	135
92.	Des niveaux de jeux?	136
93.	Qu'est-ce qu'une issue dramatique?	138
94.	Murer des IDS?	139
95.	Quels sont les bénéfiques du jeu psychologique?	140
96.	Comment analyser un jeu avec la formule J?	141
97.	Le diagramme des transactions	143
98.	Comment construire un diagramme de transactions?	144
99.	Pourquoi donne-t-on des noms aux jeux psychologiques?	145
100.	Oui, mais...	147
101.	Peut-on éviter de jouer?	148
102.	Comment connaître son jeu préféré?	149

RELATIONS & ÉMOTIONS

103.	3 soifs fondamentales	152
104.	Comment l'AT définit l'intimité?	153

105.	Qu'est-ce que l'attachement?	154
106.	Qu'appelle-t-on symbiose en AT?	155
107.	Les différents types de symbioses	156
108.	Les niveaux de symbiose?	158
109.	Qu'est-ce qu'un appel symbiotique?	159
110.	La symbiose est-elle pathologique?	161
111.	Il n'y a pas d'amour sans symbiose	162
112.	Les composantes de l'émotion?	163
113.	Quelles sont les émotions de base en analyse transactionnelle?	164
114.	La peur, la colère, la joie, la tristesse?	165
115.	Émotion ou sentiment?	166
116.	Qu'est-ce qu'un sentiment racket?	168
117.	La honte et la culpabilité, émotions ou sentiments?	169
118.	Les émotions sont-elles réservées à l'Enfant?	170
119.	Y a-t-il des émotions interdites?	172
120.	Comment reconnaître une émotion authentique?	173
121.	Le circuit du scénario et les sentiments parasites	174
122.	Un élastique?	176
123.	Une théorie de l'inconscient en analyse transactionnelle?	177

DE L'ADAPTATION AU CHANGEMENT

124.	Une impasse?	180
125.	Quels sont les différents degrés d'impasse?	181
126.	Comment sortir de l'impasse?	182
127.	Un comportement passif?	184
128.	Qu'est-ce qu'une méconnaissance?	185
129.	Face à la passivité, que faire?	186
130.	L'autoparentage	187
131.	Du reparentage au parentage	189
132.	Parentage et autoparentage, l'exemple d'Émilie	190
133.	Qu'est-ce qu'une porte?	191
134.	Qu'est-ce que les 3 P en AT?	193
135.	Le potentiogramme?	194
136.	Pensée opératoire & mentalisation	195
137.	Et vous... pensée opératoire ou mentalisation?	196
138.	La supervision?	198
139.	Combien coûte une thérapie en analyse transactionnelle?	199
140.	Combien de temps dure une séance de thérapie?	200
141.	Combien de temps dure une thérapie en AT?	201
142.	Pourquoi faut-il voir son thérapeute toutes les semaines?	202

143. Qu'est-ce qu'un analyste transactionnel?	203
144. Comment devient-on analyste transactionnel?	203
145. Quels sont les différents courants de l'AT?	205
146. Quelles différences entre les « psys »?	206
147. L'AT, humaniste?	207
148. Qu'est-ce qu'une thérapie de groupe?	208
149. L'AT en thérapie de couple?	210
150. La process communication.	211
Notes	213
Bibliographie	217