

# L'Analyse transactionnelle

Agnès le Guernic

## LE LIVRE EN UNE PHRASE

Utiliser l'AT pour mieux se connaître et améliorer ses relations.

## LE LIVRE

### Qu'est-ce que l'analyse transactionnelle ? À quoi sert-elle ?

L'Analyse Transactionnelle est une approche des relations interpersonnelles développée aux États-Unis au début des années 60 par le Dr. Eric Berne. Elle a connu un immense succès dans différents domaines d'application de la psychologie : thérapie personnelle ou de groupe, connaissance du développement de l'enfant, vie des groupes et des organisations, compréhension des relations au sein du couple, de la famille et de la vie sociale en général.

L'AT apporte une grille de lecture qui permet de mieux se connaître, de mieux se comprendre et de mieux interagir avec les autres.

Grâce à l'AT, et à ses outils, il est possible de régler de nombreux problèmes personnels et relationnels. Comment ? Il s'agit notamment d'entreprendre une introspection (reconnaître ses **États du Moi** : Parent, Adulte, Enfant) et de redérouler les événements passés qui nous ont construits (expériences de l'enfance, événements heureux ou traumatisants, décisions prises à une époque où nous étions dépendants des grandes personnes) dans le but d'éclairer ce que nous sommes devenus à l'âge adulte.

Par l'observation et l'analyse des **Transactions**, l'AT permet aussi de comprendre ce qui se passe pendant le processus de la communication, de décrypter nos relations, notamment dans les situations de manipulation, non conscientes (**Jeux psychologiques**) ou conscientes (**jeux de pouvoir**) et d'améliorer notre façon d'échanger avec notre entourage en mobilisant nos capacités d'apprentissage et notre énergie positive.

### Quel est votre scénario de vie ? Pouvez-vous en changer ?

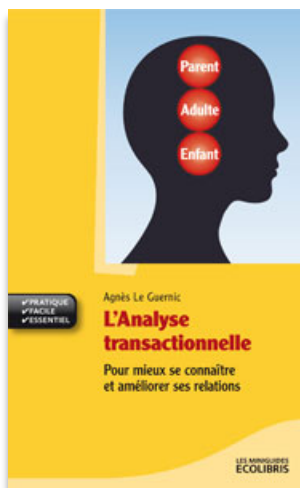
Grâce à ce MiniGuide, vous découvrirez que vous pouvez faire de nouveaux choix de vie, plus positifs. L'AT vous permet de vous « reprogrammer » pour éviter les erreurs du passé, cesser d'être un pantin dont la vie est dirigée par d'autres, pour prendre en main votre destinée et mieux maîtriser votre communication !

## L'AUTEUR

**Agnès le Guernic** est analyste transactionnelle, enseignante et superviseur agréé (TS.T.A) dans le champ de l'éducation et de la formation. Elle est auteure du livre *États du moi, transactions et communication*, et de *Sortir des conflits* (InterEditions)

## OU LE TROUVER ?

- En vente dans toutes les grandes librairies, sur les site de vente en ligne comme Amazon et sur l'Apple iBookstore



ISBN : 978-2-87515-123-0

EAN13 : 9782875151230

NUART : 44 57628

PPTTC FR 4,90 €

Format mm : 105 x 165

Pagination : 160 pages, N&B

Reliure : Broché

Collection : Mini Guides Ecolibris

Classification : Développement personnel

