

## L'Analyse transactionnelle en action

Agnès Le Guernic

Les concepts clés de l'AT et leurs applications au quotidien



L'analyse transactionnelle est une théorie et une pratique psychologique. Reconnue pour son efficacité opérationnelle, elle permet de mieux :

- se connaître,
- interagir avec les autres,
- diriger sa vie, et éventuellement la reprogrammer.

Grâce à l'AT, il est possible de régler de nombreux problèmes personnels et relationnels. Il s'agit notamment de connaître nos **états du moi** (Parent, Adulte, Enfant) et de comprendre notre **scénario de vie**, programmé dans l'enfance, dans le but d'éclairer la personne que nous sommes devenue à l'âge adulte.

Par le biais des **transactions**, l'AT permet aussi de comprendre le processus de la communication et d'améliorer notre façon d'échanger et de décrypter les relations, notamment dans les **jeux psychologiques et les jeux de pouvoir**.

### L'AT oui, mais comment ça marche dans la pratique ?

Lorsque l'on découvre un nouvel outil de développement personnel, il est toujours difficile de « se mettre en situation » de l'utiliser et de comprendre comment s'en servir dans la vie de tous les jours.

Cet ouvrage, composé pour chaque chapitre de théorie et de pratique, a pour but d'**aider le lecteur à maîtriser les concepts de l'AT en les mettant immédiatement en application**, grâce notamment à :

- des méthodes d'analyse des situations vécues,
- des exercices et des questionnements,
- des jeux de rôles,
- des études de cas pratiques.



Pour tous ceux qui veulent mieux comprendre leurs comportements et leurs relations, **il offre ainsi une excellente familiarisation** avec les fondamentaux de cet outil, en montre les usages possibles, en action, et les prolongements dans la vie quotidienne et professionnelle.

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

Code 61 6681 6 isbn : 978-2-87515-250-3 Disponible également en version numérique - 12,90 € - 224 pages - Format 130 x 200 mm - Mise en vente : 4 mars 2015, run 509 - Hors collection - Classification : Développement personnel