53550_AnalyseTransact_XP 18/01/05 18:20 Page 1



Au sommaire

Chapitre 1
Les choix de comportement ou *états du moi*

Chapitre 2
Les modèles de communication ou *transactions*

Chapitre 3
Les relations de dépendance et d'autonomie : la *symbiose*

Chapitre 4
Les signes de reconnaissance ou *stimulations*, un besoin fondamental

Chapitre 5
La structuration du temps

Chapitre 6
La relation à autrui et au monde ou *positions de vie*

Chapitre 7
Les techniques de communication

Chapitre 8
Les mécanismes d'auto-manipulation ou *rackets* et *timbres*

Chapitre 9
Les mécanismes de manipulation d'autrui ou *jeux*

Chapitre 10
Les choix primitifs ou le *plan de vie*

Chapitre 11
Les *miniscénarios* qui nous emprisonnent

Chapitre 12
Comment faire de l'A.T. ? Le *contrat*.

Jeux · QCM - Culture générale · Santé - Bien-être · Efficacité personnelle · **Développement personnel** · Bricolage - Jardinage

L'analyse transactionnelle est une thérapie efficace pour mieux se connaître, se sentir bien au milieu des autres et prendre sa vie en main. À l'aide d'exemples concrets, ce guide présente ses concepts-clés, ses méthodes et ses techniques. Pédagogique, il vous permettra d'aborder sans peine des notions fondamentales et de bénéficier des apports d'une thérapie qui a fait ses preuves : bonne route !

Les auteurs

Ils ont tous trois largement contribué à l'introduction de l'Analyse Transactionnelle en France.

Alain Cardon est coach certifié et auteur de plusieurs livres sur l'A.T.

Vincent Lenhardt est psychologue, formateur et coach international.

Pierre Nicolas est psychothérapeute, consultant et dirigeant.

Conception : Nord Compo

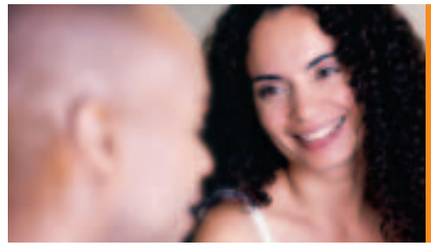
Code éditeur : G53550
ISBN : 2-7081-3550-3
9 782708 135505

EYROLLES

10 €

A. Cardon
V. Lenhardt
P. Nicolas

Mieux vivre avec **l'Analyse Transactionnelle**



Alain **Cardon**

Vincent **Lenhardt** - Pierre **Nicolas**

Mieux vivre avec l'Analyse Transactionnelle



Eyrolles • Pratique