

SOMMAIRE

<i>Préface de Terry Berne</i>	1
<i>Introduction. Amour, Information et Analyse Transactionnelle</i>	3

Livre 1

LE CŒUR, L'AMOUR ET LE POUVOIR

Quo Vadis AT?

Chapitre 1. Pourquoi tant d'attrance pour l'AT au XXI^e siècle?	11
«Je suis ok/tu es ok»	12
Berne et son aversion pour la politique	13
Berne, la politique et l'analyse transactionnelle : un art bien à lui	15
Analyse transactionnelle et avancée de la démocratie	17
La psychologie de la libération	19
Sur quels postulats se fonde la psychologie de la libération?	20
Illustration : Carole	22
Chapitre 2. L'invention du cœur humain	25
Les mèmes et le cerveau	27
Anatomie de l'amour : le cerveau «triunique»	28
Les états du moi	32
Fonctionnement du cerveau «triunique»	33
Analyse transactionnelle de cet exemple	34
Pourquoi trois états du moi?	36
Et l'amour dans tout ça?	36

À l'adolescence, le champ de bataille de l'amour	39
L'évolution de l'amour	40
Les ennemis du cœur	41
Chapitre 3. L'Amour, la gestion des signes de reconnaissance et le parent normatif	43
Le Conte chaud et doux des chaudoudoux	43
La gestion des signes de reconnaissance – définition	47
La gestion des signes de reconnaissance – historique	47
«Stroke city»	50
Résonance limbique	51
Le Parent normatif	52
Le Parent normatif à l'œuvre	52
Me voici, me voila! Devinez qui je suis!	54
Retour à la case départ (ok)	59
L'ouverture du cœur – théorie	60
L'ouverture du cœur – pratique	62
Chapitre 4. Amour et pouvoir	65
Les modalités du pouvoir	67
Les jeux de pouvoir	69
Pouvoir et amour – la création de la rareté	73
Rareté du pouvoir et impuissance	75
Dirigisme autoritariste contre charisme	76

Livre 2

TOUT HOMME A BESOIN DE SIGNES DE RECONNAISSANCE

La théorie centrée sur les signes de reconnaissance

Chapitre 5. L'analyse transactionnelle comme métaphore, méthode et science	81
Métaphore	82
Méthodologie	83
Science	84
Les Signes de reconnaissance:	
Métaphore, méthode ou science?	86

Chapitre 6. Jeux et scénarios	91
Les jeux pour quémander de l'amour	91
Les scénarios que l'on adopte pour donner du sens à sa vie	94
Chapitre 7. Accueillir les émotions	97
Brève histoire de l'alphabétisation émotionnelle	100
«Je ne peux pas te faire ressentir, tu ne peux pas me faire ressentir!»	101
«Tu es parano!»	104
Survol du paysage émotionnel	107
Transaction Action/Ressenti	107
Transaction de validation	108
Alphabétisation émotionnelle et analyse transactionnelle	108
Chapitre 8. L'analyse transactionnelle centrée sur les signes de reconnaissance	113
Principes de base	114
Chapitre 9. Les Sept sources de pouvoir personnel	127
Équilibre	128
Passion	129
Contrôle	129
Amour	130
Communication	133
Information	133
Transcendance	135
En conclusion	137

Livre 3

SOIF DE SIGNES DE RECONNAISSANCE, SOIF D'INFORMATION ET PERMISSION DE CHANGER

La modernité de l'analyse transactionnelle

Chapitre 10. La notion de contrat dans la relation d'aide	143
Étude de cas d'un contrat	144
Consentement mutuel éclairé	145
La contrepartie	149
L'amitié en renfort	151

Le contrat coopératif: non aux jeux de pouvoir!	153
Non au mensonge!	153
Chapitre 11. Permission, protection, puissance et... Parent normatif	157
Permission	157
Protection	160
Puissance	161
Chapitre 12. Démanteler le Parent normatif	163
Exercice du parent normatif	164
La mise en place	165
L'exorcisme	165
La conclusion	167
Chapitre 13. Du bon usage de nos émotions : l'alphabétisation émotionnelle	169
Théorie de l'alphabétisation des émotions	169
Échelle de conscience émotionnelle	170
Alphabétisation émotionnelle et analyse transactionnelle	177
Alphabétisation émotionnelle dans la vraie vie au quotidien	179
Chapitre 14. L'analyse transactionnelle à l'ère du virtuel	181
Tensions dans le cerveau	181
Place à l'information	184
Comment peut-on changer?	187
L'effet placebo	188
L'information, premier moteur	191
La soif d'information	193
Information et analyse transactionnelle ; la soif de signes de reconnaissance	195
Information et messages scénariques	196
Mensonges et information	198
Le mensonge à l'ère de l'information	199
Les atouts de l'analyse transactionnelle	201
En conclusion	203
<i>Conclusion. « Love is the answer »</i>	205
<i>Annexe. Notes pour psychothérapeutes</i>	207