



Psychanalyste, Geneviève Abrial est fondatrice de l'Académie d'enseignement et de recherche en psychanalyse active. Sa démarche consiste à adapter la méthode analytique pour la rendre accessible au plus grand nombre et à promouvoir une psychanalyse proche des préoccupations de l'individu contemporain.

### Geneviève Abrial

Ce livre-guide permet au lecteur de se pencher sur son histoire personnelle, de mieux comprendre son fonctionnement, et d'activer son désir d'évolution au travers de techniques issues de la psychanalyse active.

#### **L'ouvrage**

Vous avez parfois l'impression de ne pas être vous-même ? De ne pas libérer tout votre potentiel ? De subir à défaut d'oser ? Et là, vous entendez : « Arrête de réfléchir », « Tu te compliques la vie ! ». Comment alors développer une confiance en vos capacités profondes ?

Mon but est de vous aider à mieux comprendre vos insatisfactions, à prendre de la distance et à activer votre désir d'évolution. Pour cela, j'ai puisé dans l'esprit et la méthode de la psychanalyse active. Cette technique met l'accent sur l'importance d'agir pour comprendre ce qui vous empêche d'être vous, pour modifier vos comportements par une investigation de vos souvenirs, de vos rêves et de vos émotions.

Je ne vous propose pas des recettes pour aller mieux, ni un « ersatz » d'analyse. Je vous accompagne pour avancer dans la connaissance de vous-même et construire une nouvelle façon d'agir. Pour être enfin libre d'être soi !

## **Caractéristiques**

- 288 pages
- 18.50 €
- ISBN : 978-2-13-058869-6
- Collection "Psychoguides"
- Date de parution : 11/05/2011
- Discipline : Psychologie/Psychanalyse

## **Table des matières**

### **Première partie. — La psychanalyse active pour travailler sur soi**

De la psychanalyse à la psychanalyse active

Les principes fondamentaux de la psychanalyse active

Les domaines d'approche de notre intériorité

Et le Moi dans tout ça ?

Les apports d'une psychanalyse active

Pour conclure

### **Deuxième partie. — Apprendre à se connaître**

Pourquoi apprendre à se connaître ?

Nos modes affectifs

Nos types comportementaux

Les matrices de développement

Pour conclure

### **Troisième partie. — Votre psychanalyse active**

Vos motivations

Le recueil de vos souvenirs émotionnels

L'étude de vos rêves

Le passage à l'action

Synthèse du travail accompli

### **Quatrième partie. — Pour aller plus loin**

Les principes fondamentaux de la psychanalyse active non transposables en livre

Les consultations

La formation

Pour conclure

Bibliographie