

Table des matières

Introduction.....	1
-------------------	---

PREMIÈRE PARTIE Les complexes subjectifs

Chapitre 1 - Naît-on complexé ?	7
Avant la naissance, l'enfant rêvé.....	8
L'amour : la base de tout.....	10
L'importance de l'accueil dans la vie	15
L'adolescence : un corps en mutation	19

Chapitre 2 - Tous victimes de la norme ?	23
Le miroir, déclencheur de complexes	23
La norme, une dictature omniprésente	27
Seul contre tous, l'absence d'estime de soi	30
La quête d'un idéal impossible.....	35
Le souci de plaire.....	42

Chapitre 3 - Le regard : un révélateur	47
Défaut ou complexe ?	48
Être moins dur avec soi	50
Un peu d'attention, beaucoup d'effets	53
Trouver de l'aide à l'extérieur	58

DEUXIÈME PARTIE

Les complexes rationnels

Chapitre 4 - Une différence qui a pris trop d'importance	65
De la petite enfance à l'âge de raison	65
Les questions de l'adolescence	69
Les expressions de la souffrance.....	73
Du complexe au handicap.....	76
Chapitre 5 - Quel quotidien ?	81
L'éventail des réactions.....	81
Quelles réponses à la différence ?.....	85
L'importance du physique pour « réussir »	88
Faut-il changer ?.....	90
Chapitre 6 - La différence : un atout	93
Poser un regard réaliste sur soi	94
Les solutions qui viennent de nous	98
La chirurgie réparatrice indispensable ?	104
Les thérapies pour se sentir mieux	109

TABLE DES MATIÈRES

TROISIÈME PARTIE Les complexes de comparaison

Chapitre 7 – Se construire avec les autres	119
Le besoin de reconnaissance	120
Les premières confrontations.....	122
Une famille pour se construire ?	126
Le choix des amis, pas si anodin	130
Se comparer, une réalité humaine.....	133
 Chapitre 8 – Des rivalités obsédantes	137
Briller en société : une pression insupportable	138
Travail, argent : une pression accablante.....	143
Envie, compétition, jalousie : des obsessions malades	146
Vanité, susceptibilité... Des comportements qui en disent long	150
 Chapitre 9 – La comparaison : un moteur !	155
À chacun son fonctionnement	156
Connaître ses limites	160
L'intérêt de se comparer	164
Des thérapies pour vivre mieux !	168
 Conclusion	171
Bibliographie	173