

# Table des matières

Avant-propos .....	1
Note.....	3
Préface .....	5
Introduction.....	7

## PREMIÈRE PARTIE

### **Tout être humain est un être de relation**

<b>Chapitre 1 - Qu'est-ce qu'une relation ? .....</b>	<b>13</b>
Quelques définitions .....	14
La place de l'autre .....	16
Rencontres vivantes ou utilitaires ?.....	17
<b>Chapitre 2 - Pourquoi est-il difficile d'entrer                   en relation ? .....</b>	<b>21</b>
La vie en autarcie .....	22
Les configurations antirelationnelles.....	23

## VIVRE EN RELATION

Le brouillage par transposition.....	25
Quelques autres freins à la relation.....	28
<b>Chapitre 3 - Les différentes formes de rapport à l'autre.....</b>	<b>33</b>
Relation ou non-relation ? .....	34
Voir clair en soi n'est pas se condamner.....	42
Tisser des liens.....	43
<b>Chapitre 4 - Dépendance : addiction et séduction .....</b>	<b>51</b>
L'accroche morbide .....	52
La lutte contre l'angoisse .....	55
Séduire et pousser l'autre dans ses failles .....	58
<b>Chapitre 5 - Cachettes, cryptes, non-dits et secrets.....</b>	<b>65</b>
Les non-dits embrouillent la relation .....	66
Brûlants secrets : la crypte et son gardien .....	69
<b>Chapitre 6 - Les figures parentales : exemples, modèles ou références ? .....</b>	<b>79</b>
Héritages et déterminismes .....	79
Donner la vie .....	81
Les déboires parentaux .....	85

## TABLE DES MATIÈRES

### DEUXIÈME PARTIE

## Au-delà des illusions : se frayer son propre chemin

<b>Chapitre 7 - Mirages, fantasmes et imaginaire .....</b>	<b>95</b>
Une quête illusoire .....	95
Appréhender la réalité .....	101
<b>Chapitre 8 - Les multiples facettes de l'autoérotisme .....</b>	<b>107</b>
Se constituer et grandir .....	107
La douleur cachée du repli sur soi .....	109
<b>Chapitre 9 - Se libérer du regard des autres .....</b>	<b>113</b>
Être accueilli... ..	113
En quête de reconnaissance .....	115
Basculement et perte de ses repères intérieurs .....	118
De l'hypersensibilité à la sensibilité .....	119
<b>Chapitre 10 - Se confronter à la réalité .....</b>	<b>121</b>
La présence à soi-même .....	122
Rester hors-jeu ! .....	123
Se leurrer pour leurrer l'autre... ..	125
<b>Chapitre 11 - Accepter d'être soi-même .....</b>	<b>131</b>
Le trajet vers soi .....	132
Chercher qui je suis .....	135
<b>Chapitre 12 - Accueillir l'autre .....</b>	<b>141</b>
Les pièges du virtuel .....	142

Lenteur et patience.....	143
S'accueillir soi-même comme l'autre nous accueille .....	147

TROISIÈME PARTIE

**L'être humain est un être de désir**

<b>Chapitre 13 - Besoins, carences, frustrations : transformer ses pulsions.....</b>	<b>157</b>
Ces besoins que chacun s'invente.....	158
Reconnaître les carences humaines dont nous souffrons .....	162
<b>Chapitre 14 - Demande, manque et désir : la force de la parole .....</b>	<b>169</b>
La réponse à la demande ou l'épreuve de réalité .....	169
Transformer la frustration .....	171
Que signifie le désir ? .....	172
Soutenir son désir .....	173
Le désir perturbé.....	175
<b>Chapitre 15 - Entrer dans l'univers symbolique .....</b>	<b>183</b>
Découvrir la force vitale des métaphores.....	183
Le rôle du sentiment .....	185
Qu'est-ce qu'un délire ? .....	188
Prédispositions au délire.....	189
<b>Chapitre 16 - Favoriser l'émergence du sujet.....</b>	<b>197</b>
Le moi, « prison » du sujet.....	198
Découverte ou retrouvailles du sujet.....	201

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 17 - S'inscrire dans la dimension éthique ....</b>	<b>209</b>
Choisir entre invisibilité et subjectivité .....	211
Qu'est-ce que l'éthique ? .....	213
Vivre en trêve .....	215
<b>Chapitre 18 - Être porté par l'amour de la vie .....</b>	<b>219</b>
Éclipse de l'amour .....	220
Fêter ce qui m'est différent .....	222
Tenir bon sur l'humain .....	223
L'élan de la paternité .....	225
Le cœur subtil .....	228
L'alliance .....	229
La relation d'amour : abondance et prodigalité... ..	230
Les yeux de l'amour .....	231
Conclusion .....	233
Bibliographie .....	247