

Table des matières

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

PREMIÈRE PARTIE

Tout être humain est un être de relation

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

VIVRE EN RELATION

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

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

VIVRE EN RELATION

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

TROISIÈME PARTIE

L'être humain est un être de désir

Chapitre 13 - Besoins, carences, frustrations : transformer ses pulsions.....	157
Ces besoins que chacun s'invente.....	158
Reconnaître les carences humaines dont nous souffrons	162
Chapitre 14 - Demande, manque et désir : la force de la parole	169
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
Chapitre 15 - Entrer dans l'univers symbolique	183
Découvrir la force vitale des métaphores.....	183
Le rôle du sentiment	185
Qu'est-ce qu'un délire ?	188
Prédispositions au délire.....	189
Chapitre 16 - Favoriser l'émergence du sujet.....	197
Le moi, « prison » du sujet.....	198
Découverte ou retrouvailles du sujet.....	201

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 17 - S'inscrire dans la dimension éthique	209
Choisir entre invisibilité et subjectivité	211
Qu'est-ce que l'éthique ?	213
Vivre en trêve	215
Chapitre 18 - Être porté par l'amour de la vie	219
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