

# Sommaire

Introduction .....	7
--------------------	---

## Partie 1

Du comptoir au divan .....	9
----------------------------	---

L'énergie psychique .....	11
---------------------------	----

Quand le corps est sous tension... ..	15
---------------------------------------	----

La structure de la pulsion .....	19
----------------------------------	----

La poussée .....	19
------------------	----

La source .....	19
-----------------	----

Le but .....	19
--------------	----

L'objet .....	20
---------------	----

Pulsions du moi et pulsions sexuelles .....	23
---	----

Pulsions de vie et pulsions de mort .....	27
---	----

## Partie 2

Allons un peu plus loin... ..	31
-------------------------------	----

Les méandres de l'esprit humain selon S. Freud .....	33
--	----

Première topique .....	33
------------------------	----

Deuxième topique .....	37
------------------------	----

En piste .....	41
----------------	----

Que deviennent les pulsions refoulées ? .....	43
---	----

L'angoisse, symptôme du refoulement .....	44
---	----

Rêves, lapsus, actes manqués et somatisation .....	45
--	----

Les mécanismes de défense du moi .....	46
--	----

La substitution d'objet .....	47
-------------------------------	----

<b>L'évolution psychosexuelle de l'enfant</b> .....	61
La pulsion orale .....	62
La pulsion anale .....	66
La pulsion phallique .....	72
<b>La génitalité</b> .....	79
<b>Marche arrière !</b> .....	81
La fixation et la régression .....	81
La compulsion de répétition .....	82
<b>Partie 3</b>	
<b>En pratique !</b> .....	85
<b>Deux voies d'excellence pour mieux vivre ses pulsions</b> .....	87
Existe-t-il de bons et de mauvais mécanismes de défense ? .....	87
La sublimation .....	88
La résilience .....	90
<b>Zoom sur nos dysfonctionnements</b> .....	91
Des schémas mis en place durant l'enfance .....	92
Des mécanismes inadaptés à l'âge adulte .....	94
<b>Cultiver l'art de la compassion</b> .....	97
Envers soi-même et envers les autres .....	97
Devons-nous craindre les régressions ? .....	99
<b>Aider ses enfants à gérer leurs pulsions</b> .....	101
Entendre les demandes .....	101
Autoriser la différence et trouver la juste distance .....	102
Œdipe, bonne nouvelle .....	103
<b>Épilogue</b> .....	105
<b>Bibliographie</b> .....	107