

TABLE DES MATIÈRES

<i>Préface</i>	I
<i>Introduction</i>	7

Première partie

ÊTRE CÉLIBATAIRE

CHAPITRE I : QU'EST-CE QUI CLOCHE ?	15
<i>Le célibat : un rite de passage négligé, 16 ; La rencontre n'est pas un jeu !, 28.</i>	

CHAPITRE II : QUE SE PASSE-T-IL DANS VOS RELATIONS ?	31
<i>L'Imago : notre partenaire fantôme, 33 ; État des lieux de la connaissance de soi, 37 ; Apprendre de ses relations passées, 41.</i>	

CHAPITRE III : LE VOYAGE HUMAIN	47
<i>Le voyage cosmique : l'aspiration à la connexion, 48 ; Les étapes du voyage : chercher la vie, 52 ; À la recherche de la vitalité totale, 57.</i>	

Deuxième partie

LA FORMATION DE L'IMAGO

1. L'ÉDUCATION DE L'ENFANT

CHAPITRE IV : DOULEURS DE CROISSANCE :	
DÉCOUVRIR LES BLESSURES DE L'ENFANCE	63
<i>La quête de toute une vie, 64 ; Les stades de développement : chercher le maillon faible, 70.</i>	

CHAPITRE V : ATTACHEMENT ET EXPLORATION :	
RESTER DANS UN LIEN SÉCURISÉ	75
<i>L'attachement : la lutte pour exister, 75 ; Interlude : le Minimiseur et le Maximiseur, 83 ; L'exploration : une histoire d'amour avec le monde, 87.</i>	
CHAPITRE VI : IDENTITÉ ET COMPÉTENCE :	
DEVENIR SOI	97
<i>L'identité : « c'est moi », 97 ; La compétence : « je peux le faire », 106.</i>	
CHAPITRE VII : INTÉRÊT ET INTIMITÉ :	
PARTIR VIVRE DANS LE MONDE	113
<i>L'intérêt : « j'appartiens », 115 ; L'intimité : « je peux être proche et aimant », 120.</i>	
CHAPITRE VIII : LE TRAUMATISME :	
HÉRITAGE DU DYSFONCTIONNEMENT FAMILIAL	127
<i>Une question de degré, 128 ; Tout est traumatisme, 131 ; L'abus émotionnel, 136 ; Qui faut-il blâmer ?, 137 ; Votre famille est-elle dysfonctionnelle ?, 141 ; Comment briser ce schéma ?, 144.</i>	
<i>Troisième partie</i>	
LA FORMATION DE L'IMAGO	
2. LA SOCIALISATION DE L'ENFANT	
CHAPITRE IX : LES MESSAGES DE LA SOCIALISATION	
« C'EST POUR TON BIEN ! »	149
<i>L'enfant et la société, 150 ; Nos croyances nous malmènent, 156 ; La mauviette et la garce, 158 ; Le moi complet : porté disparu, 164.</i>	
CHAPITRE X : RÉCUPÉRER LE MOI MANQUANT :	
LA VISÉE DE L'AMOUR	169
<i>Au plus profond de nous-même, 169 ; Tomber amoureux : retrouver ce que l'on a perdu, 174 ; Travailler à se retrouver, 181.</i>	
CHAPITRE XI : DE LA DIFFÉRENCE DES SEXES :	
FAITES L'AMOUR, PAS LA GUERRE	187
<i>De la déception, 189 ; Vive la différence !, 193 ; La culture est-elle en cause ?, 196 ; En jouant nos rôles, nous perdons notre moi, 199 ; Intégrer</i>	

son moi contrasexuel : nager à contre-courant, 201 ; Développer l'autre en vous, 205 ; Sexualité : moi Tarzan, toi Jane, 210.

Quatrième partie

LE VOYAGE DU COUPLE

CHAPITRE XII : L'IMAGO :

UN CHEMIN POUR L'IDYLLE 225

L'Imago : un condensé de nos vécus d'enfance, 226 ; Démasquer l'Imago, 237.

CHAPITRE XIII : LE COUPLE :

LE VOYAGE VERS LA CONSCIENCE 241

La relation inconsciente, 242 ; David et Sarah, 246 ; Devenir conscient : un moment charnière du voyage, 253 ; La relation consciente, 258.

Cinquième partie

DEVENIR UN CÉLIBATAIRE CONSCIENT

CHAPITRE XIV : DE LA COMPRÉHENSION À L'INTÉGRATION :

LES STRATÉGIES POUR LE CHANGEMENT 267

Maintenant, en route !, 268 ; Créer un environnement pour le changement, 274 ; « Comme vous avez changé ! », 281.

CHAPITRE XV : NOUVEAUX SAVOIR-FAIRE, NOUVELLES CONDUITES :

LES ÉTAPES POUR DEVENIR ENTIER 283

CHAPITRE XVI : L'AMOUR VÉRITABLE :

LE PARADIS RETROUVÉ 307

NOTES 321