

Sommaire

Remerciements.....	5
Prologue.....	11
Partie 1 - LE B.A.-BA	15
Chapitre 1 - La plasticité neuronale.....	17
Chapitre 2 - Savoir se contrôler	21
Chapitre 3 - Savoir créer l'attachement	25
Chapitre 4 - Savoir rendre autonome.....	29
Chapitre 5 - Savoir écouter	33
Chapitre 6 - Savoir valoriser	37
Chapitre 7 - Savoir réparer son erreur.....	39
Chapitre 8 - Savoir se positionner	43
Partie 2 - L'ESTIME DE SOI.....	47
Chapitre 1 - Survalorisation	49
Chapitre 2 - Affirmation de soi.....	53
Chapitre 3 - Complexe.....	57
Chapitre 4 - Timidité	61
Chapitre 5 - Image de soi.....	65
Chapitre 6 - Insatisfaction	69
Chapitre 7 - Provocation.....	73

Partie 3 - LA GESTION DES ÉMOTIONS	77
Chapitre 1 - Souffrance ou frustration ?.....	79
Chapitre 2 - Plaisir immédiat.....	83
Chapitre 3 - Grosse colère.....	87
Chapitre 4 - Les pensées.....	93
Chapitre 5 - Les comportements.....	97
Chapitre 6 - Les émotions	101
Partie 4 - LA FAMILLE	105
Chapitre 1 - Arrivée d'un bébé.....	107
Chapitre 2 - Les disputes dans la fratrie.....	111
Chapitre 3 - Parents séparés.....	115
Chapitre 4 - La famille recomposée	119
Chapitre 5 - Adoption.....	123
Chapitre 6 - Orientation sexuelle.....	127
Partie 5 - L'ÉCOLE	131
Chapitre 1 - Anxiété de performance (anxiété scolaire)	133
Chapitre 2 - Talent ou travail ?	137
Chapitre 3 - Méthodes d'apprentissage	141
Chapitre 4 - Soyons créatifs	145
Chapitre 5 - Gardons l'enthousiasme	149
Chapitre 6 - Quelles intelligences ?	153
Chapitre 7 - Haut Potentiel Intellectuel.....	157
Chapitre 8 - Harcèlement scolaire.....	161
Partie 6 - LES SÉPARATIONS	167
Chapitre 1 - Le moment du coucher	169
Chapitre 2 - Coucher tardif.....	175
Chapitre 3 - Anxiété de séparation.....	179
Chapitre 4 - Vulnérabilité.....	183
Chapitre 5 - Dépendance affective.....	187

Chapitre 6 - Échec amoureux.....	191
Chapitre 7 - Le deuil	195
Partie 7 - LE CORPS DANS TOUS SES ÉTATS.....	199
Chapitre 1 - La maladie.....	201
Chapitre 2 - La dyslexie.....	205
Chapitre 3 - Hyperactivité.....	209
Chapitre 4 - Coronavirus.....	213
Chapitre 5 - Énurésies et encoprésie.....	215
Chapitre 6 - Respect du corps.....	221
Chapitre 7 - Comportements alimentaires.....	225
Chapitre 8 - Images pornos.....	229
Chapitre 9 - Jeux vidéo.....	233
Mon histoire.....	237
Conclusion.....	239
Bibliographie.....	241
À propos de l'auteur	245