

Sommaire

Introduction	9
Présentation de la démarche	17
Chapitre 1 - Sensation	25
Une vague, une onde de choc	26
Ça vient d'où les sensations ?	28
Amygdale : une amie encombrante qui nous veut du bien.....	29
Un signal déjà connu.....	33
Que faire avec nos sensations ?	34
S'approcher au lieu de fuir	34
Arrêter de penser un instant	37
Distinguer le signal et le danger	38
Apprivoiser la sensation pour quoi faire ?	43
Développer la confiance en nous	43
Sortir de la confusion.....	51
Endosser notre douleur	56
Chapitre 2 - Observation	61
À la recherche du choc déclencheur.....	61
À contre-courant du fleuve émotionnel	65
Mettre la conscience sur le début du processus.....	68
Le monde mental ment.....	73
Est-ce vraiment vrai ?	74

Comment faire concrètement	79
<i>Se méfier du verbe « être »</i>	79
<i>Éviter les généralisations</i>	80
<i>Sortir de la limitation du « ou »</i>	80
<i>Chercher à clarifier</i>	81
Observation de la réaction automatique immédiate	82
Comprendre les ressorts de nos actions	89
Comment ça marche dans notre cerveau	91
<i>Le circuit du plaisir ou faisceau de la récompense</i>	92
<i>Le circuit ou faisceau de la punition</i>	93
<i>Le circuit de l'inhibition</i>	93
Quatre émotions, quatre comportements	94
<i>Le plaisir</i>	95
<i>La peur</i>	95
<i>La colère</i>	96
<i>La tristesse</i>	97
Alors, qu'est-ce qu'on peut faire ?	97
<i>Vis-à-vis des comportements liés au plaisir</i>	97
<i>Vis-à-vis des comportements liés à la peur</i>	98
<i>Vis-à-vis des comportements liés à la colère</i>	99
<i>Vis-à-vis des comportements liés à l'inhibition, au repli</i>	105
Un comportement toxique à long terme	106
Comment sortir de l'inhibition chronique	112
Chapitre 3 - Signification	117
« La finalité de l'être, c'est être »	117
L'émotion satisfait un besoin immédiat	120
Du chemin piétonnier à l'autoroute	127
De la peur instantanée à la peur existentielle	128
De la réaction automatique immédiate à la stratégie de vie	130
De la satisfaction du besoin instantané à l'idéal d'être	132
Du stimulus à l'appréhension du monde	133
Une coloration dominante	135
Négocier avec notre cerveau	137

Notre seconde immunité	145
La notion d’empreinte	147
Conclusion	155
Bibliographie	159
À propos de l'auteur	163