

Sommaire

Remerciements.....	5
Prologue.....	11
PARTIE 1 - LE B.A.-BA DU COUPLE.....	15
Chapitre 1 - En prévention.....	17
Chapitre 2 - Relation harmonieuse.....	21
Chapitre 3 - Lien conditionnel.....	25
Chapitre 4 - Accepter la réalité.....	31
PARTIE 2 - L'ESTIME DE SOI.....	35
Chapitre 1 - Amour de soi : le point de départ ?.....	37
Chapitre 2 - Chacun sa personnalité.....	41
Chapitre 3 - Schéma d'abandon.....	47
Chapitre 4 - Se sentir aimé(e).....	51
Chapitre 5 - Comment faire le bon choix ?.....	55
PARTIE 3 - LA RELATION.....	59
Chapitre 1 - Coucher le premier soir.....	61
Chapitre 2 - Les besoins de chacun.....	67
Chapitre 3 - Victime, sauveur ou persécuteur ?.....	71
Chapitre 4 - La cohabitation.....	75
Chapitre 5 - Les habitudes.....	79

Chapitre 6 - La relation à distance.....	83
Chapitre 7 - Se marier ? Ou pas... ..	87
Chapitre 8 - Amour passion toute la vie ?.....	91
Chapitre 9 - La différence d'âge.....	95
PARTIE 4 - LE COUPLE ET SON ENVIRONNEMENT	99
Chapitre 1 - L'arrivée d'un bébé.....	101
Chapitre 2 - La place des enfants	103
Chapitre 3 - Le couple dans une famille recomposée	107
Chapitre 4 - La fameuse belle-mère	111
Chapitre 5 - Le couple après le départ des enfants.....	117
Chapitre 6 - Le détachement	121
Chapitre 7 - L'amitié homme-femme.....	125
Chapitre 8 - Une rencontre après 60 ans	129
Chapitre 9 - Parent solo.....	133
PARTIE 5 - L'AMOUR DANS TOUS SES ÉTATS	137
Chapitre 1 - La timidité	139
Chapitre 2 - La honte.....	143
Chapitre 3 - La culpabilité.....	147
Chapitre 4 - Le mensonge.....	151
Chapitre 5 - Le regret.....	155
Chapitre 6 - Le secret.....	159
Chapitre 7 - Le besoin d'en parler	163
Chapitre 8 - Le pardon	165
PARTIE 6 - LA SEXUALITÉ.....	169
Chapitre 1 - Cybersexe	171
Chapitre 2 - Zéro libido	175
Chapitre 3 - Panne sèche	179
Chapitre 4 - Savoir dire non.....	183

PARTIE 7 - LES ALÉAS DE LA VIE	187
Chapitre 1 - Amour et burn-out	189
Chapitre 2 - Amour et alcool.....	193
Chapitre 3 - Amour et argent	197
Chapitre 4 - Amour et deuil.....	201
Chapitre 5 - Amour et Covid-19.....	205
PARTIE 8 - L'AMOUR PEUT NOUS RENDRE FOU	209
Chapitre 1 - La dépendance affective	211
Chapitre 2 - La relation toxique.....	215
Chapitre 3 - La jalousie.....	219
Chapitre 4 - Un amour impossible	223
Chapitre 5 - Fichus réseaux sociaux.....	227
Chapitre 6 - Entre la raison et la passion	231
PARTIE 9 - L'INFIDÉLITÉ	237
Chapitre 1 - Embrasser, c'est tromper ?	239
Chapitre 2 - Comprendre l'infidélité.....	243
Chapitre 3 - L'exclusivité... ou pas.....	249
Chapitre 4 - C'est de ta faute !.....	253
Chapitre 5 - Quelles conséquences ?.....	257
Chapitre 6 - Double trahison.....	263
Chapitre 7 - Peur de perdre l'être aimé	267
Chapitre 8 - Infidélité impossible à pardonner.....	271
Chapitre 9 - L'infidélité : vers une guérison	275
PARTIE 10 - LA RUPTURE	279
Chapitre 1 - Le choc traumatique.....	281
Chapitre 2 - Savoir écouter	285
Chapitre 3 - La colère.....	289
Chapitre 4 - S'excuser	295

Chapitre 5 - Réussir à se détacher299
Chapitre 6 - Comment passer à autre chose ? 303
Conclusion..... 307
Bibliographie..... 311
À propos de l'auteur 315