

Sommaire

Remerciements.....	5
Introduction - Lever de rideau.....	13
Partie I - UNE HISTOIRE PERCEPTIVE	21
Chapitre 1 - Le système Vakog	23
Vakog et les cinq canaux sensoriels	25
L'hyperesthésie et la synesthésie	27
Cinq sens et plus ?	29
L'image du bocal	31
Chapitre 2 - Les secrets de l'œil.....	33
La révolution impressionniste	36
Chapitre 3 - Nous nous faisons des films	41
Neurosciences et vision	42
La magie du cinéma	44
Chapitre 4 - Le cerveau triunique	49
Représentation et carte du monde.....	51

Partie 2 - UNE HISTOIRE SUBJECTIVE	59
Chapitre 1 - La carte n'est pas le territoire	61
Le biais de confirmation	64
Les mots pour dire le monde.....	67
Chapitre 2 - Mise en forme	71
Chaque individu crée une forme	72
Chapitre 3 - Le principe d'impermanence	77
L'impermanence dans le bouddhisme.....	79
Chapitre 4 - L'interdépendance, le vieil homme et le cheval	83
La loi de cause à effet.....	89
Chapitre 5 - Le concept de dualité	93
Chapitre 6 - Histoire dominante et histoire alternative	97
Qu'est-ce que l'approche narrative ?.....	99
Une transe quotidienne négative.....	101
Une histoire alternative	103
Les cartes narratives	104
Partie 3 - UNE HISTOIRE ÉMOTIONNELLE	107
Chapitre 1 - Le champ des émotions	109
Le champ externe et le champ interne.....	110
Carte, territoire et Gestalt	112

Les trois zones d'influence.....	113
La communication non violente ou communication consciente.....	116
Un retour à soi nécessaire.....	120
Chapitre 2 - La persona	121
La persona et la socialisation.....	122
Chapitre 3 - Persona et victime	129
Victime ou le sentiment d'être victime ?.....	132
Le lien entre victime et vol d'énergie selon Franck Lopvet	133
Chapitre 4 - Persona et bonne personne	139
Connaissez-vous la série du moment ?.....	141
Le stade du miroir et la haine de soi.....	142
Chapitre 5 - La bonne parole	145
L'ultracrépidarianisme et l'effet Duning-Krugger.....	147
Une parole morte... ..	149
Chapitre 6 - Il était une fois le bon, la victime et la brute	153
Retour sur la question de l'énergie	159
Chapitre 7 - Déflexion et émotions	161
Procrastination	163
Le cas Dupont Lajoie	164
La gamme des émotions.....	167

Partie 4 - IL ÉTAIT UNE FOIS LA PERSONA.....	171
Chapitre 1 - Le moi.....	173
Le prénom n'est pas l'enfant	175
Coupure dans le journal.....	178
Le Moi et la persona.....	179
Donald Woods Winnicott et le vrai-self	182
Chapitre 2 - Le faux-self ou l'enfant adapté	187
La peur chez l'enfant	189
Les Barbapapas et les as if.....	191
La différence entre agir et réagir	196
Chapitre 3 - L'enfant grandiose	199
Le grandiose et le bon élève.....	201
Vous pensiez en avoir fini avec votre passé... ..	202
Chapitre 4 - La naissance de l'adulte.....	207
La notion d'enfant intérieur.....	209
Une famille intérieure	211
Conclusion ?.....	214
PARTIE 5 - UNE HISTOIRE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS	217
Chapitre 1 - L'élément déclencheur.....	219
Quand soudain la Covid-19... ..	222
Connaissez-vous Shana Blackwell ?.....	224
Le grain de sel de trop ?	226
Groupes sociaux : décomposition et recomposition.....	227

Chapitre 2 - Un retour à la nature	231
Lettre de Sitting Bull au président américain.....	234
La révolution des femmes.....	235
Le sexe politique.....	237
Sex education.....	238
Chapitre 3 - La crise de la persona	243
La demi-vie de Jung.....	245
La loi des contraires.....	247
Le corps et l'inconscient.....	250
Chapitre 4 - Crise et changement de paradigme	253
Après les épreuves, la crise.....	255
Un changement de paradigme.....	257
Chapitre 5 - Climax et fin de l'histoire ?	263
Le passé et le futur n'existent pas.....	265
Synchronicité.....	266
La fin de l'histoire ?.....	268
Épilogue.....	271
Références.....	277
À propos de l'auteur.....	281