

Sommaire

Préface.....	11
Introduction	15
La mission de ce livre.....	19
À qui s'adresse-t-il?	21
Qui suis-je? Et d'où je viens?	23
Réussir, est-ce un rêve inaccessible?.....	33
7 Études de cas issues directement de la pratique clinique..	67
1^{re} Clé - La respiration	69
Le cas de Marie.....	69
La proposition et le déroulement thérapeutiques de Marie	71
Respirer	72
2^e Clé - L'écoute de vos émotions et de votre enfant intérieur	87
Le cas de Bruno.....	87
La proposition et le déroulement thérapeutiques de Bruno	89

Écouter vos émotions	91
Observations et prises de conscience	103
3^e Clé - Sentir et s'auto-questionner, travail sur les injonctions et les états du moi.....	105
Le cas d'Annie.....	106
La proposition et le déroulement thérapeutiques d'Annie	107
La première injonction	111
La deuxième injonction	116
La troisième injonction.....	118
La quatrième injonction	121
La cinquième injonction	124
La sixième injonction	126
La septième injonction.....	128
La huitième injonction	130
La neuvième injonction.....	133
La dixième injonction.....	134
La onzième injonction.....	135
La douzième injonction	137
Travail sur les trois états du moi :	
Parent, Enfant et Adulte	141
4^e Clé - Pacifier votre passé et vos relations	161
Le cas de Léopold	161
La proposition et le déroulement thérapeutiques de Léopold.....	162
L'oiseau et la cage dorée	165
Travail sur les émotions	175

5^e Clé - Intentions positives	195
Le cas de Cathie.....	195
La proposition et le déroulement thérapeutiques de Cathie.....	196
Y croire	198
6^e Clé - Respectez votre nature profonde, apprenez à dire NON et à vous affirmer dans vos relations.....	217
Le cas de Mathilde	217
La proposition et le déroulement thérapeutiques de Mathilde.....	218
L'amour de soi	220
7^e Clé - Évoluer vers ce qui est bon et juste pour soi.....	233
Le cas d'Alexandre.....	233
La proposition et le déroulement thérapeutiques d'Alexandre	235
Reconnexion	238
Conclusion.....	247
Bibliographie.....	249
Remerciements.....	251
À propos de l'auteur	253