

# Sommaire

page

5	Préface
7	Introduction

**chapitre 1 : Perte du Soi - Bases psychologiques**  
*Causes et conséquences de nos souffrances  
physiques, émotionnelles et mentales*

15	Généralités psychologiques
19	Le lien avec la mère
20	Les étapes du développement psychique de l'enfant
25	Alerte ! La société est en danger
27	La structure, la construction de l'être
29	Le rôle du père
31	La relation père / fille
33	Le maternage
35	L'âge affectif
37	Les croyances intérieures
39	Comment je relationne avec l'autre
41	Les pièges relationnels
45	Notre blessure fondamentale
51	Notre problème de base
53	Les trois familles de caractère
55	Les systèmes de défense psychique
60	Les systèmes de défense énergétique
65	Les chakras
67	Les voleurs d'énergie
68	Les systèmes relationnels destructeurs
69	Nos inconscients "gigognes"
71	Les différents inconscients
75	Les processus inconscients
77	Ce que Freud semble avoir oublié

**chapitre 2 : Écoute de soi et de l'autre**  
*Élargir notre conscience en soi et autour de soi*

81	L'écoute de soi
85	Être
86	Les composantes du MOI
87	Du refus de vivre à la vie
88	Échelle des besoins
99	Le Manque

92	Les messages essentiels de notre enfance
93	Messages clairs à nos enfants
97	Les compensations et les comportements compensatoires
98	Je prends conscience de mon corps
99	La présence
101	Les émotions
103	Les énergies émotionnelles qui perturbent l'être
106	Message des hommes pour les femmes
107	Être une femme, être un homme
110	L'intuition
111	Le magnétisme
112	La relation - les phases vers l'intimité
114	Les phases de la séparation
115	Les étapes du deuil
117	Sur quel plan je suis ?
123	Les portes à franchir
124	Les étapes de la reconstruction de l'être
125	Témoignage : "Au Québec"

### **chapitre 3 :                    Acceptation - Action de changement**

*Travail sur le corps.*

131	L'action de changement
135	Le chemin du bonheur
137	L'amour inconditionnel
141	La tendresse
143	Le pardon
145	Les résistances
147	Les systèmes relationnels réparateurs
148	La relation avec l'autre selon Jacques Salomé
151	L'évolution de la relation à l'autre
153	Le couple : de la fusion à l'autonomie
154	La voie spirituelle du couple
155	La sexualité
157	La relation avec bébé
159	Aider mon enfant à grandir, grandir avec mon enfant
161	La crise
163	Les outils du chemin vers soi
173	La pratique de tous les jours
175	Le "oui"
179	Ma place, mon territoire, mes besoins, mes limites
183	La peur
187	La paranoïa ou la peur de l'autre
189	Le désir
191	Couper le cordon
192	L'instant présent ou la vérité de l'instant
193	L'éveil
196	Les 5 niveaux de travail sur soi
197	Les "voies sans issue", les impasses
201	Le sens et l'origine d'un malaise ou d'une maladie

203	Que faire avec une émotion ?
204	Le chemin psychologique
205	La méditation
207	Quelques actions de mon chemin

#### **chapitre 4 :                   Spiritualité - notre chemin intérieur**

221	Témoignages et spiritualité
227	Monde réel - monde irréel
228	La montagne du Soi
229	Les lois naturelles
235	Tout est physique.
237	L'énergie « père » et l'énergie « mère »
241	Dieu et les religions
249	Mon sens de la prière catholique
251	Mes prières
263	Le rituel physique
265	La relation à Dieu
267	L'apprentissage spirituel
271	Le symbole
275	Tout est Dieu
276	Nos racines
277	La Kabbale
295	Les 24 essentiels du chemin vers soi
304	Les 7 vérités fondamentales
305	Les portes de l'âme
308	Le chemin
309	L'unité de l'être
312	Solitude et soumission
313	La fracture de l'ego
315	La psychose
319	L'enseignement des maîtres
327	Mes formules de base
328	Mes réflexions personnelles
339	Petites histoires sages
343	Le chemin spirituel
344	L'évaluation de son chemin
347	Conclusion
353	La voie que je propose
355	Quelques suggestions de livres
357	Remerciements
358	Postface
359	Épilogue
360	Demande d'informations