

LÂCHER PRISE

PRENDRE DE L'ALTITUDE

MARIE BÉRUBÉ et MARC VACHON

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	15
CHAPITRE 1	
Une histoire d'appareil photo brisé.....	21
1. Le lâcher-prise et les objectifs.....	22
2. Lâcher prise: un acte de confiance.....	23
3. Accepter les deuils à faire.....	24
PREMIÈRE PARTIE	
Prendre conscience.....	29
CHAPITRE 2	
La construction d'un problème et les pensées obsessionnelles.....	31
1. Votre histoire personnelle.....	32
2. Comment en êtes-vous arrivé là?.....	33
3. Le tempérament de base et les premières expériences.....	34
4. Vos croyances.....	35
5. Vos règles inapplicables.....	37
6. La souffrance est-elle utile?.....	38

CHAPITRE 3

Impuissance apprise et résistance.....	41
1. L'impuissance apprise.....	42
2. La résistance: le contraire du lâcher-prise.....	46

CHAPITRE 4

La rumination mentale.....	51
1. De l'introspection à la rumination.....	53
2. Les effets dommageables de la rumination.....	54
3. Les deux composantes de la rumination.....	55
4. Pensées, idées, imagination et stress.....	57
5. Êtes-vous porté à la rumination?.....	59

DEUXIÈME PARTIE

L'expression des émotions et l'acceptation.....	67
---	----

CHAPITRE 5

L'accueil des émotions et la difficile acceptation.....	69
1. Ce que n'est pas le lâcher-prise.....	70
2. L'accueil des émotions.....	72
3. L'émotion et ses mille teintes.....	78
4. Nuancer mes émotions: l'exercice du dictionnaire.....	79
5. Les émotions négatives: une invitation à agir.....	81
6. L'aide d'une personne de confiance.....	82
7. La difficile acceptation.....	84

TROISIÈME PARTIE

Le lâcher-prise.....	89
----------------------	----

CHAPITRE 6

Les trois étapes du lâcher-prise.....	91
1. Prenez les commandes.....	92
2. Les étapes du lâcher-prise.....	95
3. Changer une habitude.....	108

QUATRIÈME PARTIE

Des moyens pour prendre de l'altitude.....	115
--	-----

CHAPITRE 7

Vos croyances et vos règles pour lâcher prise.....	117
1. Vos croyances paralysantes.....	120
2. Comment modifier une croyance paralysante?.....	121
3. Les croyances qui vous aident.....	123
4. Vos règles ou modes d'emploi.....	125

CHAPITRE 8

L'art des bonnes questions.....	129
1. Mais qu'est-ce qu'une bonne question?.....	131
2. Apprendre à positiver.....	133
3. Comment augmenter votre motivation à lâcher prise.....	135
4. Questionnaire: Êtes-vous une personne positive?.....	139

CHAPITRE 9

Comment donner congé à vos pensées.....	149
1. Les avantages de la méditation.....	150
2. Quatre bonnes raisons de méditer.....	151
3. Comment méditer.....	156
4. Initiation à la méditation.....	157
5. L'entraînement à la pleine conscience au quotidien.....	160

CHAPITRE 10

Entrer dans le flow.....	163
1. Les caractéristiques du flow.....	165
2. Le lien entre le flow et le lâcher-prise.....	166

CHAPITRE 11

S'exercer à la gratitude.....	169
1. Pourquoi cela fonctionne-t-il?.....	171
2. L'exercice de la gratitude.....	171

CHAPITRE 12

Comment améliorer et maintenir son estime de soi.....	175
1. La place de l'estime de soi dans votre échelle de valeurs.....	176
2. Ressentir le malaise.....	178
3. Aller dans le sens du ressenti.....	179
4. Vivre le moment présent.....	181

5. Estime de soi et rapport avec les autres.....	182
6. Développer votre Protecteur.....	185
7. Questionnaire sur l'estime de soi.....	186

CHAPITRE 13

Aller en psychothérapie ou non.....	191
La méthode HEAL.....	193
1. Espérer.....	194
2. S'entraîner à penser autrement.....	195
3. Affirmer son intention positive, adoucir la souffrance.....	196
4. Le long terme: s'exercer.....	197

CHAPITRE 14

Un bel exercice pour apprendre le lâcher-prise.....	199
1. Trouver les croyances paralysantes.....	201
2. Mettre en doute mes croyances paralysantes.....	202

CHAPITRE 15

Pardonner: le sport extrême du lâcher-prise.....	207
1. Qu'est-ce que le pardon?.....	208
2. Les étapes du pardon.....	209
3. Le pardon à soi-même.....	217

BIBLIOGRAPHIE.....	221
--------------------	-----

