

Le soin de soi

<i>Préface</i> de Pascal Tellier.....	7
Introduction : Pourquoi ce livre ?	9
Première partie : Oser grandir	11
1. Qu'est-ce que l'accordage ?	13
2. Reprenons notre histoire de <i>La Reine des Neiges</i>	15
3. Être à sa place	19
4. « Je ne sais pas dessiner, c'est nul, il n'y a pas de modèles ? »	22
Deuxième partie : Chantal	25
Son travail de peinture	26
Troisième partie : Devenir adulte	29
Quatre actes à travers le conte de <i>La Reine des Neiges</i>	29
Acte I : Je ne suis pas l'autre, prise de conscience de la différence et du manque.....	31
Acte II : Le désir de fusion est toujours là	32
Acte III : Accepter les épreuves	34
Acte IV : Devenir adulte, ne plus être victime	35
Quatrième partie : Abécédaire	37
Accueil.....	38
L'Arbre	45
Bienveillance	50
Le cadre du stage	53
Le corps	55
Le désir	57
Les émotions.....	59
Les exercices.....	63
Famille	64
Guérison.....	66
Individuation.....	70
Le manque	72
Non	73
Odeurs.....	74
Sensations	75
Le Soi et le Moi	77
La réceptivité	90
Vittoz	100
Conclusion	103