

VÉRITÉ OU CONSÉQUENCES
Oser l'authenticité envers soi, en couple et en famille

TABLE DES MATIÈRES

Partie 1 – MENSONGES ET VÉRITÉ À SOI

SE CONSTRUIRE DANS LE MENSONGE

Piégé dans les stéréotypes
Cacher une bêtise par peur
Se dévoiler dans le mensonge
Tester l'amour dans le mensonge
S'affranchir peu à peu du jugement des autres
En résumé

À LA RENCONTRE DE L'AUTRE

Se mentir à soi en solitaire ou en fusionnel?
Le profil psychologique du solitaire
La face cachée du solitaire
Le mensonge à soi du solitaire
Daniel, le solitaire
Le profil psychologique du fusionnel
Solitaires et fusionnels, des extrêmes aux points communs
Un travail psychologique engagé et significatif dans le temps
Marie, la fusionnelle
Fusionnel un jour... pas forcément fusionnel toujours

LES MÉCANISMES DE DÉFENSE, UNE PROTECTION CONTRE LA DOULEUR

Conserver une image positive de soi
Denis et Amélie refoulent
Louis projette
Les parents de John dans le déni
Laura régresse
Pascale rationalise, Vincent intellectualise
Pourquoi le mensonge à soi?
Claire la boudeuse
La résistance à la vérité

LA VÉRITÉ À SOI

Faire tomber les résistances
Choisir le camp de la vérité à soi
Un soi en mouvement
Faire de l'inconscient son allié
Les pleurs de joie n'existent pas
Avoir foi en soi
Un jardin secret bien clôturé
Dire enfin à ses parents
Noël : plaisir ou obligation ?
À la rencontre de soi dans la psychothérapie

Partie 2 – VERS L’AUTHENTICITÉ DU COUPLE

SE CONSTRUIRE PAR IMITATION OU PAR OPPOSITION

Dans les familles fonctionnelles
Dans les familles dysfonctionnelles
L’émergence de l’identité à l’adolescence
Refuser de ressembler à ses parents
Pour l’homosexuel, une identification au sexe opposé
Une relation aux parents qui prédispose au futur couple

LES ÉCUEILS RÉCURRENTS DU COUPLE

Blâmer le partenaire
Faussement communiquer
Se piéger dans l’antagonisme
Avoir peur de dire
Les hommes cachent leur identité
Les femmes choisissent
Des différences biologiques méconnues
Des zones érogènes à découvrir
À la rencontre de soi pour mieux rencontrer l’autre
Les couples menteurs
La passion amoureuse
La perte d’intimité
La répétition des amours souffrantes

LA RÉUSSITE DU COUPLE

Éviter l’individualisme
La force de l’individualité
Disponible à l’autre avec discernement
Communiquer, un terme à réinventer
Mettre des mots sur ses émotions
Croire à la longévité du couple
Témoigner de l’intérêt à son partenaire
Séduire et complimenter au quotidien
Habitue et changement, répétition et transgression
Le recours judicieux à la thérapie de couple

Partie 3 – MENSONGES ET VÉRITÉS AUX ENFANTS

DES PARENTS QUI AIMENT MAL

Le nouveau-né est une personne
Des pleurs d'enfant mal compris
Banaliser et rationaliser la violence
Tout pour être aimé
Mentir aux enfants
Le pouvoir des parents
Décoder l'agressivité de l'enfant
Ne pas séparer pour les enfants
Le mensonge des parents devient celui des enfants
L'interdit de ressentir
Une éducation autoritaire
Une éducation permissive
Prendre soin de l'enfant dans la séparation
Séparés et incapables de se quitter
Rester ami avec son ex

LA VÉRITÉ AUX ENFANTS

Une éducation globale de bienveillance
Développer un sens aigu de l'observation
Disponible physiquement et psychologiquement
Aider l'enfant en colère
Désavouer une position trop rigide
De l'enfant pulsionnel à l'enfant socialisé
Qui est mon père ?
Le Père Noël existe-t-il ?
Une séparation centrée sur le bien-être de l'enfant
Accepter la nécessité de la séparation
Annoncer la séparation
Éviter les formules ambiguës
Choisir un type de garde réaliste
Avec qui veux-tu vivre, maman ou papa?
Découvrir l'existence de la mort

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE