

# Sommaire

Introduction .....	7
<b>Partie 1 – Du comptoir au divan .....</b>	<b>9</b>
<b>Un tribunal intime .....</b>	<b>11</b>
Une notion très complexe .....	11
Prisonnier de ses propres règles .....	13
<b>Un règlement intérieur hérité des parents .....</b>	<b>17</b>
Petite cartographie de l'esprit humain .....	17
Face aux pulsions .....	19
Vers l'autonomie .....	20
L'interdit fondateur .....	21
Autant de surmoi que d'enfants .....	22
L'influence de la culture ambiante .....	23
<b>Quand le surmoi dicte nos comportements... ..</b>	<b>25</b>
Le gouvernement prohibitif .....	25
Le directoire, maître de la jouissance .....	26
Le régime sadique .....	28
La tour de contrôle idéaliste .....	29
Le conseil protecteur .....	31
<b>Les mécanismes du surmoi .....</b>	<b>33</b>
<b>Partie 2 – Allons un peu plus loin... ..</b>	<b>37</b>
<b>La naissance du surmoi selon S. Freud .....</b>	<b>39</b>
Premières esquisses .....	39
Entrée en scène .....	40
Les racines du surmoi .....	41
<b>Les apports complémentaires de S. Ferenczi et Melanie Klein .....</b>	<b>45</b>
Les dégâts de la trivialité .....	46
Les traumatismes .....	47

Le cas particulier du surmoi incestueux .....	49
Melanie Klein et le surmoi précoce... ..	53
<b>À la suite des pionniers...</b> .....	55
Jacques Lacan et la « métaphore paternelle » .....	55
Francis Pasche, de l'admiration à l'empathie... ..	57
Serge Tisseron : les transmissions familiales .....	59
<b>Dans le couple et au sein du groupe</b> .....	63
Un nouveau regard sur les rapports passionnels .....	63
La férocité du groupe .....	67
Une société maltraitante .....	69
<b>Partie 3 – En pratique !</b> .....	73
<b>De l'intérêt d'assouplir son surmoi</b> .....	75
Pour vivre avec l'autre .....	75
Pour retrouver le désir .....	77
<b>Des étapes inévitables</b> .....	81
Oser se regarder en face .....	81
Accepter le féminin en soi .....	83
Passer de l'autocritique au discernement .....	87
Quitter la morale pour l'éthique .....	89
<b>Des freins à l'épanouissement</b> .....	91
Le besoin de punition .....	91
Le problème de l'inertie .....	94
La préférence pour la mort .....	95
<b>Une métamorphose patiente</b> .....	99
Accepter les deuils .....	99
Faire confiance à ses ressentis .....	102
S'appuyer sur les épreuves traversées .....	104
Développer son identité .....	106
<b>Conclusion</b> .....	109
<b>Bibliographie</b> .....	111