

Table des matières

Préface	XIII
Avant-propos	XV
Introduction.....	1

PREMIÈRE PARTIE

Les multiples visages des dépendances affectives

Chapitre 1 – Tout dépend de toi.....	7
Le sentiment de ne pas exister en dehors de l'autre : tu es tout pour moi.....	8
L'angoisse de la perte : j'ai trop peur de te perdre	16
Le manque : je suis « accro ».....	21
Le sentiment d'abandon : je me sens tout(e) seul(e)	30
Chapitre 2 – Je t'aime à la folie... pas du tout.....	43
La fusion à l'autre : nous ne faisons qu'un	44
L'idéalisation : je t'adore	52
La haine : je te hais mon « amour »	64
Évitement du rapprochement et angoisse de séparation : être ensemble est invivable, nous quitter est inconcevable	73
Chapitre 3 – Je ne dépends de personne.....	83
L'isolement et la coupure : besoin de personne.....	84
L'indifférence et ses feintes : rien ne me touche.....	92

LES DÉPENDANCES AFFECTIVES

Don Juan : je les aime toutes	104
Se protéger du lien de dépendance.....	118
Conclusion	121

DEUXIÈME PARTIE

**Héritage des dépendances
affectives : la part des autres**

Chapitre 1 – L'accaparement	133
La mère symbiotique	134
Quelques réflexions à propos du père	138
Le père omnipotent	142
Le parent fragile	149
Parentification et emprise	153
Chapitre 2 – Le désamour	161
Quand le parent disparaît	162
Quand le parent devient psychiquement absent	168
Violences et abus.....	182
Chapitre 3 – Les héritages familiaux	197
L'héritage généalogique et ses transmissions.....	199
La famille et le sacrifice	210

TROISIÈME PARTIE

**Quand le « Je » persiste,
de l'obstination à la persévérance**

Chapitre 1 – Les coulisses de la dépendance	225
Les bénéfiques inconscients.....	227
L'obstination et ses effets pernicieux	239

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 2 – À la découverte d’une terre nouvelle et étrangeté familière : le chemin de l’analyse.....	243
Le changement, j’y vais, j’y vais pas ? vers le désir d’exister	244
Le sentiment d’étrangeté.....	248
Le langage du corps	251
Le langage des rêves.....	255
 Chapitre 3 – Vers une liberté vraie.....	 265
Accéder à soi	265
S’ouvrir à l’inventivité et à la créativité	272
Parler vrai et être vrai(e).....	276
Se réconcilier avec soi et s’ouvrir aux autres	286
 Conclusion	 295
Bibliographie	299