

# Table

Avant-propos.....	7
-------------------	---

Introduction.....	11
-------------------	----

## UN CHAGRIN D'AMOUR CONTEMPORAIN

CHAPITRE 1. Un chagrin.....	19
-----------------------------	----

<i>De l'émotion à l'état d'âme.....</i>	19
---	----

<i>Doit-on être triste d'avoir du chagrin?.....</i>	22
---	----

<i>En quoi le chagrin des enfants est-il l'affaire des parents?.....</i>	27
--	----

CHAPITRE 2. De l'amour.....	33
-----------------------------	----

<i>Parlez-moi d'amour.....</i>	33
--------------------------------	----

<i>La partition de l'attachement en toile de fond.....</i>	39
--	----

CHAPITRE 3. Un chagrin d'amour .....	47
<i>En quoi le chagrin d'amour est-il le propre de l'homme ?.</i>	47
<i>Comment le chagrin d'amour s'enracine-t-il dans l'enfance ?.....</i>	60
<i>L'adolescence : l'art de transformer ses peines de cœur en chagrin d'amour-passion.....</i>	76
<i>Comment le chagrin d'amour se métabolise-t-il en souvenir à l'âge adulte ?.....</i>	95

#### UN CHAGRIN D'AMOUR COMME UNE OMBRE PORTÉE

##### *Emporter son chagrin avec soi*

CHAPITRE 4. Pour qu'un chagrin ne cause pas trop de peine	107
<i>Le poids du chagrin.....</i>	107
<i>Petite typologie des chagrins d'amour.....</i>	109
<i>Radioscopie d'un chagrin d'amour-passion.....</i>	110
<i>Radiographie d'un chagrin d'amour-attachement.....</i>	113
<i>Radiologie d'un chagrin d'amour sous toutes ses formes.</i>	116

CHAPITRE 5. Un chagrin d'amour-passion pour apprendre à se connaître.....	119
<i>La narration de soi à un autre comme soi.....</i>	119
<i>La narration de soi à soi comme un autre.....</i>	131
<i>Définir les contours de soi pour récrire le scénario de sa vie.....</i>	139
<i>Chagrin d'amour-passion et enjeux identitaires.....</i>	143
<i>Faire de son chagrin d'amour-passion son histoire.....</i>	149

CHAPITRE 6. Un chagrin d'attachement pour réaménager sa vision du monde. ....	155
<i>Raconter le cataclysme pour se remettre dans le bon sens</i>	155
<i>Comment, pourquoi se donner un nouveau modèle du monde ?</i> .....	159
<i>Des croyances mises à mal, c'est un écheveau de certitudes ébranlées.</i> .....	165
<i>Le recadrage de la vision que l'on se fait du monde.</i> .....	175
<i>Comme un univers de sensations auquel on s'ouvre à nouveau.</i> .....	182
<i>Reformer son modèle du monde de la cave au grenier !</i> . .	189

#### LE CHAGRIN D'AMOUR COMME UNE OMBRE PROJETÉE

*Faire de son chagrin d'amour un bouquet de fleurs*

CHAPITRE 7. Un chagrin qui fait de la peine: l'impolitesse du désespoir. ....	193
<i>Mourir d'aimer</i> .....	193
<i>Le temps du désespoir.</i> .....	197
<i>Cercle vicieux de la mésestime de soi et chagrin d'amour: les portes de l'enfermement sur soi.</i> .....	208

CHAPITRE 7. Un chagrin qui vaut la peine pour cultiver l'estime de soi. ....	213
<i>Mûrir d'aimer</i> .....	213
<i>Le temps de l'espoir: préserver l'estime de soi au-delà de la rupture.</i> .....	215
<i>Cercle vertueux de l'estime de soi et chagrin d'amour: les portes du paradigme.</i> .....	222

Conclusion.....	227
<i>Pour ne surtout pas conclure.....</i>	227
<i>Recette pour se relever d'un chagrin d'amour, sans         s'effondrer comme une crêpe.....</i>	229
Bibliographie.....	231