

Parentalité : se libérer des pièges liés à son éducation

<i>Introduction</i>	11
Sofia : Comment sortir des relations éducatives toxiques ?	17
<i>Rencontre 1</i> : La purge.....	18
<i>Rencontre 2</i> : Prise de conscience	22
<i>Rencontre 3</i> : Une mère toxique	27
<i>Rencontre 4</i> : Auto-dévalorisation/culpabilisation	30
<i>Rencontre 5</i> : On avance.....	33
<i>Rencontre 6</i> : Comment désirer un homme infantilisé ?	36
<i>Rencontre 7</i> : L'illusion du contrôle/contrôler pour mieux régner	38
<i>Rencontre 8</i> : La difficulté de changer.....	40
<i>Rencontre 9</i> : Le poids du passé	42
<i>Rencontre 10</i> : Les jeux de pouvoir	44
<i>Rencontre 11</i> : Les parents hélicoptères	47
<i>Rencontre 12</i> : 5 mois, révélation	50
<i>Rencontre 13</i> : Émancipation.....	53
<i>Rencontre 14</i> : Comprendre pour maîtriser	59
Épilogue	61
Stéphanie : Comment passer d'acteur à auteur de sa vie ?	63
<i>Rencontre 1</i> : Le syndrome du nid vide	64
<i>Rencontre 2</i> : Les bienfaits de la colère	69
<i>Rencontre 3</i> : Sisyphe est mort	72
Épilogue	74
Charlotte : Comment passer de la performance à l'existence ?	77
<i>Rencontre 1</i> : Hypertension familiale	78
<i>Rencontre 2</i> : Le manque d'alignement intérieur	82
<i>Rencontre 3</i> : Jeux relationnels	84
<i>Rencontre 4</i> : Des règles qui font mal	88
<i>Rencontre 5</i> : La tension monte encore	91
<i>Rencontre 6</i> : Première phase d'affirmation	93
<i>Rencontre 7</i> : Les enfants symptômes	96
<i>Rencontre 8</i> : Trouver sa place	99
<i>Rencontre 9</i> : Même un papa peut être fragile.....	103

<i>Rencontre 10</i> : Déconstruire	105
<i>Rencontre 11</i> : Déstabilisation	108
<i>Rencontre 12</i> : Douleur.....	111
<i>Rencontre 13</i> : Mouvement	113
<i>Rencontre 14</i> : Éclairages	116
<i>Rencontre 15</i> : Syndrome de l'imposteur	119
<i>Rencontre 16</i> : Lisa	121
<i>Rencontre 17</i> : Fendre la carapace	123
<i>Rencontre 18</i> : Retour sur le passé	126
<i>Rencontre 19</i> : Donner du sens à sa vie	130
<i>Rencontre 20</i> : Un projet de vie	132
<i>Rencontre 21</i> : L'importance de l'estime de soi	136
<i>Rencontre 22</i> : À la recherche du <i>self</i> perdu	138
<i>Rencontre 23</i> : Révélations	141
<i>Rencontre 24</i> : Nouvelle direction	143
<i>Rencontre 25</i> : Le temps du ménage.....	146
<i>Rencontre 26</i> : La difficulté du pardon	147
<i>Rencontre 27</i> : Nouveau rebondissement	150
<i>Rencontre 28</i> : Des ressources	152
<i>Rencontre 29</i> : Lever les barrières	154
<i>Rencontre 30</i> : Décision.....	157
<i>Rencontre 31</i> : Partir ou rester ?.....	158
<i>Rencontre 32</i> : L'âge adulte	161
<i>Rencontre 33</i> : Plus facile à dire qu'à réaliser	164
<i>Rencontre 34</i> : Encore des résistances	168
<i>Rencontre 35</i> : Nouvelle décision.....	170
<i>Rencontre 36</i> : Assumer sa responsabilité personnelle.....	172
<i>Rencontre 37</i> : Écouter ses intuitions	175
Épilogue	178
Céline : Comment dépasser ses peurs pour faire confiance à ses intuitions ?	181
<i>Rencontre 1</i> : Apprendre à avoir confiance en soi	182
<i>Rencontre 2</i> : Oser la bienveillance	185
<i>Rencontre 3</i> : Accepter les différences	190
Épilogue	192

Adèle : Comment lâcher-prise pour s'apaiser ?	195
Rencontre 1 : Exigences et pression	198
Rencontre 2 : Le démon intérieur	201
Rencontre 3 : Des séquelles éducatives	204
Rencontre 4 : Ne pas confondre laxisme et lâcher-prise	206
Rencontre 5 : Derrière tout comportement se trouve un besoin caché	209
Rencontre 6 : L'anxiété d'anticipation.....	212
Rencontre 7 : Nouvel objectif.....	217
Rencontre 8 : Nouvelle tentative de solution.....	220
Rencontre 9 : Changer de lunettes	221
Rencontre 10 : Les violences éducatives ordinaires	224
Rencontre 11 : Quelques victoires	227
Rencontre 12 : Une relation apaisée	229
Rencontre 13 : Un acte manqué.....	231
Rencontre 14 : Écouter ses « oui » et ses « non » intérieurs	234
Rencontre 15 : Les pouvoirs de la pensée	236
Rencontre 16 : Les maux du corps	239
Rencontre 17 : Et Adèle a pleuré	241
Rencontre 18 : Vers l'incarnation de soi	244
Rencontre 19 : Les risques d'un <i>mea culpa</i>	246
Rencontre 20 : Rééquilibrage	247
Rencontre 21 : Déblocage.....	250
Rencontre 22 : Un besoin de reconnaissance bien refoulé	252
Rencontre 23 : Le démon apprivoisé	255
Rencontre 24 : Vers plus de <i>leadership</i>	259
Rencontre 25 : Ni paillasson, ni hérisson	261
Rencontre 26 : Accepter d'être parfaitement imparfaite.....	264
Rencontre 27 : Mise au point	266
Épilogue	269
Conclusion	273
Bibliographie	275

Pistes d'approfondissement

Culpabilité.....	21
Parent toxique	29
Éducation punitive	31
Les jeux de pouvoir.....	45
Le processus de changement.....	56
Le lâcher-prise	68
Les schéma répétitifs.....	73
Le conflit	81
L'approche systémique	87
Faire autorité	90
Les émotions	104
L'agressivité	106
La bienveillance avec soi-même	108
Les stratégies d'adaptation.....	118
La reconnaissance	128
Le projet de vie	134
La cohérence cœur-corps-esprit	145
Le pardon	149
Le pouvoir d'agir	167
La cohésion parentale	186
Le cadre.....	189
Les tentatives de solutions	197
Le contrat comportemental	208
L'authenticité : oser parler vrai	216
Les violences éducatives ordinaires.....	225
L'empathie	256