

Prendre sa vie en main

<i>Ouverture</i>	7
<i>Chapitre 1: La vie</i>	9
Le regard change tout	9
La souffrance, obstacle à la vie.....	11
La souffrance engendre la violence	14
La détresse, mémoire de la souffrance.....	17
Court voyage à l'intérieur du cerveau.....	21
Les enfants sont nos maîtres	26
<i>Chapitre 2 : La voie</i>	31
Une attention chaleureuse	31
La décharge émotionnelle	35
Le don des larmes	39
La réévaluation de nos expériences de souffrance.....	44
Un contrat d'aide mutuelle	47
Deux exemples de séance	50
Commencer par s'apprécier soi-même	55
<i>Chapitre 3 : L'obstacle</i>	59
De l'individuel au collectif	59
Qu'est-ce qu'une oppression ?	61
Se faire des alliés	65
Libération et non-violence	68
Un programme de libération collective	70
Libérez les institutions !	73
<i>Chapitre 4 : La traversée</i>	79
Deviens qui tu es.....	79
Le partage de l'argent	83
Le partage du pouvoir	85
Le partage du savoir.....	90
La sexualité	93

Aimer la vie	96
Et la religion... ? Parlons-en !	100
La vie est en avant	104
Donner un sens à sa vie.....	108
<i>Index</i>	115