

## TABLE DES MATIÈRES

<i><b>Introduction</b></i> .....	7
<i>Le couple et la parentalité</i> .....	8
<i>Un chemin vers plus de conscience</i> .....	9
<i>Première partie</i>	
<b>LA RELATION</b>	
<b>CHAPITRE I : UN MONDE RELIÉ</b> .....	15
<i>De l'enfance à la parentalité</i> .....	16
<i>La tapisserie de la vie</i> .....	19
<i>Être séparés en étant reliés</i> .....	24
<i>Où que vous soyez, vous pouvez partir de là</i> .....	29
<b>CHAPITRE II : LA FAMILLE IMAGO</b> .....	33
<i>Du conte de fées à la biographie</i> .....	34
<i>Vers un modèle pour les relations familiales</i> .....	35
<i>Redire toute l'histoire</i> .....	39
<i>Voici ce qu'un parent peut faire</i> .....	44
<i>La puissance de ce qui est oublié</i> .....	47
<i>Les ressorts de l'histoire</i> .....	50
<i>Un exemple de dialogue intentionnel</i> .....	53
<i>Des possibilités pour un futur conscient</i> .....	55
<b>CHAPITRE III : LE PARENT INCONSCIENT</b> .....	57
<i>Nous sommes tous inconscients</i> .....	58
<i>Les réactions du parent inconscient</i> .....	62
<i>La symbiose</i> .....	67
<i>Comment savoir si vous êtes fusionnel ?</i> .....	71

<i>Les styles de parents inconscients</i> .....	77
<i>Ce que pense un parent inconscient</i> .....	85
<b>CHAPITRE IV : CE QUE NOUS ENSEIGNE L'ENFANT</b> .....	87
<i>Une connexion dynamique</i> .....	87
<i>Le moi fragmenté</i> .....	92
<i>L'entièreté perdue</i> .....	97
<i>Le parent comme élève</i> .....	103
<i>L'enfant comme maître</i> .....	104
<i>L'éducation d'une mère</i> .....	107
<i>Le dialogue : un outil de découverte</i> .....	111
<i>Le retour des autres adultes</i> .....	114
<i>Apprendre de ses propres réactions</i> .....	116
<i>Les observations du partenaire</i> .....	119
<b>CHAPITRE V : LE DIALOGUE INTENTIONNEL</b> .....	121
<i>Les processus du dialogue intentionnel</i> .....	123
<i>Quand employer le dialogue intentionnel ?</i> .....	127
<i>Des exemples de miroir</i> .....	130
<i>Des exemples de validation</i> .....	137
<i>Des exemples d'empathie</i> .....	140
<i>Les interactions inconscientes</i> .....	142
<i>Communiquer avec les enfants d'âge préscolaire</i> .....	144
<i>Et pour une bonne communication</i> .....	146
<i>Faites l'essai !</i> .....	148
<b>CHAPITRE VI : LE PARENT CONSCIENT</b> .....	151
<i>La transmission des valeurs</i> .....	152
<i>Le dialogue, catalyseur de la parentalité consciente</i> .....	156
<i>La sécurité, le soutien, la structure</i> .....	163
<i>Le cercle relationnel</i> .....	177
<b>CHAPITRE VII : APPRENDRE À GRANDIR</b> .....	179
<i>L'exemple de deux parents : Anita et Tim</i> .....	182
<i>L'exemple d'un parent seul : Karen</i> .....	194
<i>Le chemin de guérison</i> .....	208

*Deuxième partie*  
**DÉCOUVRIR SON ENFANT**

<b>CHAPITRE VIII : UNE VUE D'ENSEMBLE</b> . . . . .	211
<i>Les rythmes de l'enfance</i> . . . . .	211
<i>Une progression en spirale</i> . . . . .	214
<i>Le développement du cerveau</i> . . . . .	216
<i>Retour sur le miroir</i> . . . . .	218
<i>Comment lire les chapitres sur le développement ?</i> . . . . .	222
<b>CHAPITRE IX : LE STADE DE L'ATTACHEMENT</b> . . . . .	225
<i>Les besoins de l'enfant stade de l'attachement</i> . . . . .	227
<i>Les blessures au stade de l'attachement</i> . . . . .	230
<i>Le parent minimiseur au stade de l'attachement :</i>	
<i>l'éviteur</i> . . . . .	231
<i>Le parent maximiseur au stade de l'attachement :</i>	
<i>l'accrocheur</i> . . . . .	231
<i>L'exemple de deux parents : Pat et Jeff</i> . . . . .	234
<b>CHAPITRE X : LE STADE DE L'EXPLORATION</b> . . . . .	238
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'exploration</i> . . . . .	240
<i>Le parent minimiseur au stade de l'exploration :</i>	
<i>le distanceur</i> . . . . .	242
<i>Le parent maximiseur au stade de l'exploration :</i>	
<i>le poursuiveur</i> . . . . .	243
<i>L'exemple de deux parents : Anne et Jean</i> . . . . .	244
<b>CHAPITRE XI : LE STADE DE L'IDENTITÉ</b> . . . . .	250
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'identité</i> . . . . .	252
<i>Le parent minimiseur au stade de l'identité :</i>	
<i>le contrôleur</i> . . . . .	255
<i>Le parent maximiseur au stade de l'identité :</i>	
<i>le diffus</i> . . . . .	257
<i>L'exemple de deux parents : Élisabeth et Gérard</i> . . . . .	258
<b>CHAPITRE XII : LE STADE DE LA COMPÉTENCE</b> . . . . .	265
<i>Les besoins de l'enfant au stade de la compétence</i> . . . . .	269

<i>Le parent minimiseur au stade de la compétence :</i>	
<i>le compétiteur</i> .....	272
<i>Le parent maximiseur au stade de la compétence :</i>	
<i>le manipulateur</i> .....	274
<i>L'exemple de deux parents : Suzanne et Stéphane</i> .....	275
<b>CHAPITRE XIII : LE STADE DE L'INTÉRÊT</b> .....	281
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'intérêt</i> .....	285
<i>Le parent minimiseur au stade de l'intérêt : le solitaire</i> ..	288
<i>Le parent maximiseur au stade de l'intérêt : le sauveur</i> ..	289
<i>L'exemple de deux parents : Monique et Martin</i> .....	290
<b>CHAPITRE XIV : LE STADE DE L'INTIMITÉ</b> .....	296
<i>Les besoins de l'enfant au stade de l'intimité</i> .....	299
<i>Le parent minimiseur au stade de l'intimité :</i>	
<i>le rebelle</i> .....	304
<i>Le parent maximiseur au stade de l'intimité :</i>	
<i>le conformiste</i> .....	306
<i>L'exemple de deux parents : Gail et Tony</i> .....	306
<b>Conclusion</b>	
<b>LES POSSIBILITÉS POUR UN FUTUR CONSCIENT</b> .....	313
<i>L'essence de l'enfant</i> .....	315
<i>Être parent</i> .....	315
<i>Tout est relié</i> .....	317
<i>Où en sommes-nous ?</i> .....	317

## DE LA CONNAISSANCE À L'ACTION

<b>Exercices pour une parentalité consciente</b> .....	325
<b>Partie 1: Vous connaître en tant que parent</b> .....	329
Exercice 1 : Questionnaire au parent .....	329
Exercice 2 : Identifier votre style de parent .....	331
Exercice 3 : Établir des limites .....	333
Exercice 4: Votre défi parental .....	334
Exercice 5 : Trouver votre point de croissance en tant que parent ..	336

<b>Partie 2 : Comment vos parents ont-ils pris soin de vous ?</b>	341
Exercice 6 : Vos croyances personnelles . . . . .	341
Exercice 7: Ressentis, craintes et défenses . . . . .	343
Exercice 8 : L'implication de vos parents avec vous en tant qu'enfant . . . . .	345
Exercice 9 : Quelles limites vos parents vous ont-ils fixées ? . . . .	347
 <b>Partie 3 : Comprendre votre relation . . . . .</b>	 348
Exercice 10 : Vue d'ensemble de la relation . . . . .	348
Exercice 11 : Vos croyances sur vous-même dans la relation avec votre partenaire . . . . .	349
Exercice 12 : Identifier vos peurs dans la relation . . . . .	351
Exercice 13 : Votre principal problème dans la relation . . . . .	352
Exercice 14 : Les opportunités de croissance dans votre relation . .	354
Exercice 15 : Le dialogue de couple . . . . .	355
Exercice 16 : Le processus pour reromantiser et pour revisualiser . .	356
 <b>Partie 4 : Plan de croissance et de guérison . . . . .</b>	 358
Exercice 17 : L'utilisation de vos connaissances . . . . .	358
Exercice 18 : Un plan de croissance et de guérison . . . . .	360
 NOTES . . . . .	 361