

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Avant-propos | 9 |
| Première partie: Perdre son corps | |
| Le corps perdu | 17 |
| Le corps cuirassé | 23 |
| La cuirasse physique | 23 |
| La cuirasse affective | 28 |
| Deuxième partie: Les cuirasses | |
| L'anatomie d'une cuirasse | 39 |
| Les cuirasses de base | 49 |
| La cuirasse fondamentale — L'histoire d'Andréa | 49 |
| La cuirasse du désespoir — L'histoire de Paul | 55 |
| La cuirasse du mal-aimé — L'histoire de Sylvia | 61 |
| La cuirasse de protection — L'histoire de Patrick | 66 |
| Les cuirasses d'identification | 73 |
| La cuirasse parentale — L'histoire d'Alexandre | 73 |
| La cuirasse d'appartenance — L'histoire d'Éloïse | 78 |
| La cuirasse narcissique — L'histoire de Françoise | 84 |
| La cuirasse sociale — L'histoire de Jean-Pierre | 89 |

Troisième partie: Le corps retrouvé

| | |
|--|-----|
| Retrouver son corps | 97 |
| La libération | 103 |
| La méthode | 104 |
| Le déroulement | 104 |
| Les outils | 105 |
| La durée | 105 |
| Les étapes | 106 |
| Anatomie du corps libéré | 117 |
| Le corps retrouvé | 121 |
| Le corps habité — Le corps de nos besoins | 123 |
| Le corps libéré — Le corps de nos désirs | 123 |
| Le corps vécu — Le corps de notre amour | 125 |
| Le corps vivant — Le corps de notre transparence | 126 |
| Le corps universel — Le corps de notre âme | 127 |
| Conclusion | 129 |
| Ce corps qui est nôtre | 129 |
| Andréa | 129 |
| Paul | 131 |
| Sylvia | 134 |
| Patrick | 136 |
| Alexandre | 140 |
| Éloïse | 143 |
| Françoise | 146 |
| Jean-Pierre | 149 |
| Bibliographie | 155 |