

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