

Marie-Louise PIERSON

Renaître après la dépression

© Groupe Eyrolles, 2008
ISBN : 978-2-212-53944-8

EYROLLES



Sommaire

Introduction	1
---------------------------	---

Première partie

Accueillir sa dépression

Chapitre 1 : Être ou n’être pas, voilà la question	13
---	----

« *Que voulez-vous, je ne peux pas naître* »

Éloge de la dépression	13
La vie, extraordinaire thérapeute	14
Accueillir sa dépression	21
Petite déprime ou grosse dépression ?	22
La dépression vient de l’ <i>Ailleurs</i> et de l’ <i>Autrefois</i>	24
Les mots pour se dire : le <i>parlêtre</i>	28
Le retour du bonheur	30

Chapitre 2 : L’enfant-médecin	35
--	----

« *J’en ai marre d’être morte !* »

<i>Ailleurs, Autrefois</i> , il y a toujours une cause à la dépression	35
Trois millions de personnes en crise... mais quelle crise ?.....	38
Cuirasses, non-dits, dénégations : revenir à ce qui est.....	41
Retrouver son histoire : le voyage vers l’enfance	44
L’enfant <i>pharmakos</i> ou l’enfant-médecin	45
Les inconvénients de la dénégation : le Faux Soi.....	53
Prendre soin de l’enfant intérieur	55

Deuxième partie

Retrouver le lien authentique avec soi

Chapitre 3 : Le coupable est innocent 61
« Michel veut parler à Dieu ! »

La dissociation est une coupure d'avec soi-même..... 61
De quoi un déprimé a-t-il besoin ? 65
Retrouver son authenticité..... 68
Construire une bonne alliance de travail..... 70
La fin de la solitude 73
Le besoin d'un témoin de l'innocence..... 76

Chapitre 4 : L'intelligence émotionnelle 83
Les émotions sont parfois bêtes : histoire d'Yvon

Être « *emotionally correct* » ou être relié à soi-même ? 83
Sentinelle intérieure ou sixième sens ? 85
Les émotions semblent parfois bêtes ! 88
Trouver ou retrouver sa boussole intérieure 89

Troisième partie

Faire face bien accompagné

Chapitre 5 : Quelques psychothérapies avec des mots simples 99
Une bistoire d'amour

Trouver le bon guide 99
Qui sont les psy ? 101
Approches comportementales, relationnelles, existentielles, analytiques ? 105
Quelques psychothérapies actuelles 106
Il y a quelque chose en moi qui résiste 110
Le développement personnel..... 113
La question à se poser : suis-je bloqué(e) ou en mouvement ?..... 115

Chapitre 6 : La psychanalyse	119
« Je suis un conquistador, un explorateur... » S. Freud	
Freud le conquistador et la psychanalyse	119
Différents regards sur l'humaine nature	123
Analytique ou non analytique ?.....	129
Rencontrer ses peurs : parce que je le vau x bien !.....	134
Chapitre 7 : Mythe d'harmonie et fidélités cachées	139
« Le Faux Soi : Catherine et la perfection »	
Une organisation porteuse de sens.....	139
Les liens toxiques avec les parents	150
Un effondrement a déjà été éprouvé.....	157
Faire un sas !	159
Chapitre 8 : Vivre hors du temps, c'est vivre à moitié	163
« Le syndrome de Peter Pan : Anne la Gisante et Karine la « Fée Clochette »	
Une mutation vers le vivant	163
Simple tristesse ou dépression ?.....	169
Vivre hors du temps : la dépression blanche.....	172
Oui, c'est moi !.....	178

Quatrième partie
Le retour du bonheur

Chapitre 9 : L'inconscient est transgénérationnel	187
Histoire de Sandrine qui « est » sa grand-mère	
Les secrets de famille.....	187
Fantasme d'éternité et dette d'amour.....	189

Chapitre 10 : Le retour du bonheur	203
<i>Histoire de Marie, la Belle au Bois Dormant</i>	
On ne naît pas ce que l'on est, on le devient	203
Un gène ne commande jamais un destin humain	211
L'inceste sans passage à l'acte et l'Utérus Virtuel.....	213
Éloge de la parole	220
Consentir au réel, mais... pas trop vite !	223
Désirs et besoins, les deux piliers.....	227
Conclusion	231
Lexique	241
Bibliographie	249
Adresses utiles	253
Index	255