

Sommaire

PRÉFACE	13
AVANT-PROPOS	17
CHAPITRE 1 – COMPRENDRE L’INACCEPTABLE	25
De quoi parle-t-on?	27
Les réactions instinctives à l’inacceptable	31
Pourquoi refuse-t-on la réalité?	47
CHAPITRE 2 – LES RACINES DE LA RÉSISTANCE	61
Les raisons pour lesquelles nous pouvons résister	65
Les conséquences de la non-acceptation	83
Comprendre les mécanismes du rejet	99
Pourquoi l’acceptation du réel peut être terrifiante	103
Les croyances erronées qui empêchent d’accepter	105

CHAPITRE 3 – LES RÉVOLUTIONS DE L’ACCEPTATION	117
Des exemples historiques où l’acceptation de l’inacceptable a conduit à des changements sociaux majeurs	119
L’impact des croyances religieuses, spirituelles, ou philosophiques sur le courage d’accepter le réel	123
Les mythes les plus courants de l’acceptation	125
Comment la philosophie nous aide-t-elle à accepter l’inacceptable?	129
Comment la psychologie et la psychanalyse nous aident-elles à accepter l’inacceptable?	133
Comment l’acceptation s’applique-t-elle face aux événements de la vie?	135
Comment l’acceptation s’applique-t-elle face aux changements?	139
La résilience et l’acceptation de « ce qui est »	143
Le cycle du deuil	147
CHAPITRE 4 – L’ACCEPTATION PERSONNELLE	151
Le cycle de l’acceptation	155
Les avantages psychologiques et émotionnels de l’acceptation personnelle de ce qui est	157

CHAPITRE 5 – LES STRATÉGIES POUR ACCEPTER LA RÉALITÉ	165
Affronter ses peurs	169
Pratiquer le lâcher-prise	173
Les 10 commandements du lâcher-prise	181
Cultivons notre jardin	189
L'individuation	193
Pratiquer la méditation	199
La pleine conscience	201
L'empathie	203
Exercices pour accepter	207
CHAPITRE 6 – NAVIGUER À TRAVERS LES MOMENTS DIFFICILES	211
Discussion sur la façon de faire face à des situations particulièrement difficiles	213
Gérer la perte, la déception et les échecs	219
L'importance du soutien social et de la résilience	223
L'acceptation de ce qui est en tant qu'acte de résilience personnelle	227
EN GUISE DE CONCLUSION	231
BIBLIOGRAPHIE	235
DU MÊME AUTEUR	237