

# Sommaire

|   |    |
|---|----|
| <b>Introduction</b> .....   | 7  |
| <b>Chapitre I – Grandir au quotidien</b> .....                              | 9  |
| ■ <b>Quelle est la mécanique de la croissance psychique ?</b> .....         | 11 |
| Aller de l'avant, toujours de l'avant .....                                 | 11 |
| Participer aux grands et aux petits événements de sa vie.....               | 11 |
| Observer utile.....   | 12 |
| Oser la nouveauté .....   | 14 |
| Rencontrer quelqu'un qui compte .....                                       | 16 |
| <i>Les rencontres académiques</i> .....                                     | 16 |
| <i>Les rencontres professionnelles</i> .....                                | 16 |
| <i>Les rencontres amicales</i> .....  | 17 |
| Faire feu de tout bois .....  | 19 |
| Choisir de vivre le moment présent .....                                    | 20 |
| <i>La prise de conscience de ses actes et de ses pensées</i> .....          | 21 |
| <i>L'entraînement à vivre le moment présent</i> .....                       | 22 |
| Faire les bons choix.....   | 23 |
| ■ <b>En conclusion</b> .....  | 24 |
| <b>Chapitre II – Tourner la page ou grandir en changeant</b> ...            | 25 |
| ■ <b>De la nécessité du changement pour grandir psychologiquement</b> ..... | 25 |

|  |           |
|--|-----------|
| ■ Une crise existentielle .....  | 27        |
| L'ennui .....  | 27        |
| Le regret .....  | 28        |
| Le manque.....   | 30        |
| ■ Des dysfonctionnements bloquants .....   | 32        |
| La répétition de comportements indésirables .....  | 32        |
| <i>Origines de la répétition</i> .....   | 32        |
| <i>Pourquoi cette inconscience et qu'est-ce qui l'entretient ?</i> .....   | 34        |
| Le malaise prolongé.....   | 35        |
| ■ Quelques facteurs s'opposant à la croissance psychologique ..  | 37        |
| Les pensées négatives .....  | 37        |
| Des croyances négatives.....   | 39        |
| <i>L'inflexibilité du fonctionnement humain</i> .....  | 40        |
| <i>L'excellence dans tous les domaines de la vie</i> .....   | 41        |
| <i>Tout est une question de chance !</i> .....   | 43        |
| Des leurres bien subtils : les mécanismes de défense .....   | 44        |
| <i>Le déni</i> .....   | 44        |
| <i>La banalisation</i> .....   | 46        |
| La rigidité, une barrière à la négociation.....  | 46        |
| L'habitude, une entrave à la liberté .....   | 48        |
| ■ Gérer le changement pour grandir .....   | 51        |
| Quel est l'objectif du changement ? .....  | 54        |
| Quels sont les moments du changement ? .....   | 54        |
| <i>À quel moment commencer ?</i> .....   | 55        |
| <i>Turner la page</i> .....  | 57        |
| Comment sait-on que le changement opère ? .....  | 59        |
| ■ En conclusion .....  | 59        |
| <b>Chapitre III – Grandir malgré l'adversité .....</b>   | <b>61</b> |
| ■ Grandir après un traumatisme : quelques considérations<br>générales .....  | 61        |
| Qu'est-ce qu'une expérience de vie traumatique ? .....   | 62        |
| Quel est l'impact de l'expérience adverse sur celui qui la subit ? ..  | 62        |
| Comment se déroule le processus de reconstruction<br>et comment se manifestent, pour la personne qui le vit,<br>les bénéfices de ce parcours ? ..... | 66        |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Première étape : l'intégration psychique de l'événement adverse</i> . . . . .                          | 67  |
| <i>Deuxième étape : réévaluation de l'événement adverse et rôle des ruminations productives</i> . . . . . | 68  |
| <i>Troisième étape : la réflexion existentielle et l'émergence d'un sens nouveau</i> . . . . .            | 71  |
| <i>Quatrième étape : la redécouverte de ses ressources psychiques</i> . . . . .                           | 72  |
| <i>Cinquième étape : la stratégie du défi, un regard vers l'avenir</i> . . . . .                          | 73  |
| <i>Sixième étape : la reprise du contrôle</i> . . . . .   | 74  |
| <i>Les facilitateurs de la reconstruction</i> . . . . .   | 74  |
| <i>Le soutien social</i> . . . . .  | 74  |
| <i>L'engagement dans des loisirs qui ont du sens</i> . . . . .  | 77  |
| <i>L'appui sur des valeurs fortes telles que la spiritualité</i> . . . . .                                | 79  |
| <i>Les bénéfices de la reconstruction psychologique</i> . . . . .   | 79  |
| <i>En conclusion</i> . . . . .  | 80  |
| <i>Quelques messages clés à garder à l'esprit</i> . . . . .   | 81  |
| <b>■ Grandir après un traumatisme relationnel : l'exemple de l'infidélité</b> . . . . .                   | 82  |
| <i>Un événement traumatique met à mal le couple</i> . . . . .   | 83  |
| <i>Un événement traumatique met à mal un seul membre du couple : exemple de l'infidélité</i> . . . . .    | 84  |
| <i>Quel est l'impact de l'infidélité ?</i> . . . . .  | 85  |
| <i>Qu'est-ce que le pardon ?</i> . . . . .  | 86  |
| <i>Quelle est la mécanique du pardon ?</i> . . . . .  | 86  |
| <i>Quels sont les bénéfices de la reconstruction ?</i> . . . . .  | 91  |
| <i>En conclusion</i> . . . . .  | 91  |
| <i>Quelques messages clés à garder à l'esprit</i> . . . . .   | 91  |
| <b>■ Grandir après un traumatisme professionnel : l'exemple des relations toxiques travail</b> . . . . .  | 92  |
| <i>Qu'est-ce qu'un traumatisme professionnel ?</i> . . . . .  | 92  |
| <i>Quel est l'impact du traumatisme professionnel ?</i> . . . . .   | 95  |
| <i>Quelle est la mécanique de la reconstruction ?</i> . . . . .   | 97  |
| <i>Quels sont les bénéfices du processus de reconstruction ?</i> . . . . .                                | 99  |
| <i>En conclusion</i> . . . . .  | 99  |
| <i>Quelques messages clés à garder à l'esprit</i> . . . . .   | 100 |
| <b>■ Grandir avec une maladie chronique</b> . . . . .   | 100 |
| <i>Qu'est-ce qu'une maladie chronique d'un point de vue psychologique ?</i> . . . . .                     | 100 |
| <i>Quel est l'impact psychologique de la maladie chronique ?</i> . . . . .                                | 101 |

|   |     |
|---|-----|
| Quelle est la mécanique de la reconstruction ? .....                                      | 104 |
| Quels sont les bénéfices acquis par la lutte<br>avec la chronicité de l'affection ? ..... | 106 |
| <i>Une conscience plus aiguë du corps</i> .....   | 106 |
| <i>Une vision différente de soi</i> .....   | 107 |
| <i>Un plus grand intérêt aux autres</i> .....   | 108 |
| <i>Une vision différente du monde</i> .....   | 108 |
| En conclusion .....   | 109 |
| <i>Quelques messages clés à garder à l'esprit</i> .....                                   | 109 |
| <b>Conclusion</b> .....   | 111 |
| <b>Références bibliographiques</b> .....  | 113 |
| <b>À propos de l'auteur</b> .....   | 115 |