

TABLE DES MATIÈRES

Préface	5
Remerciements	9
Introduction	11
Chapitre I • Le Tunnel et ses portes	13
De l'impasse au tunnel.....	13
Le grand jour.....	14
Un Tunnel avant l'heure.....	17
Pourquoi se servir d'un Tunnel ?.....	21
Et les portes ?.....	24
Comment fonctionnent les portes ?.....	25
Chapitre II • Un peu plus loin dans la compréhension	27
Les spécificités de la Catharsis.....	27
Le concept et le choix de la thérapie.....	33
Notre approche est-elle scientifique ?.....	42
Qui est Albert Glaude ?.....	44
Chapitre III • Pourquoi retourner dans le passé ?	49
La statue de sel.....	49
Un peu de conjugaison.....	51
Qu'est-ce qu'un revêcu ?.....	53
La ligne du temps.....	54
Pourquoi remuer le passé ?.....	59
Comment le passé s'impose parfois de lui-même.....	60
Qu'est-ce qu'une réactivation ?.....	63
Précisons encore, pourquoi retourner dans le passé ?.....	64
Quand le passé est revisité.....	66
Une fatigue du passé.....	67
En conclusion.....	68
Chapitre IV • Le Subconscient	69
Conscient, Inconscient et Subconscient.....	69
Comment fonctionne le subconscient ?.....	73
Qu'est-ce qui déclenche une occultation dans le subconscient ?.....	74
Chronologie des souvenirs.....	76
Jetons un œil dans la littérature.....	77
Le subconscient guérisseur.....	79
Le subconscient, c'est le corps. La mémoire du corps.....	82
En conclusion.....	84
Chapitre V • Mémoire et niveaux d'occultation	87
La mémoire.....	87
Le cercle vicieux de l'occultation.....	88
L'Intelligence Émotionnelle.....	90
Le bébé mémorise ses douleurs.....	91
Vivre sans mémoire.....	94
Mécanismes et niveaux d'oubli et de protection.....	95

Dans la littérature.....	100
Occulter n'est pas refouler.....	101
Précisons le « faire lien ».....	104
Occulter à l'âge adulte.....	105
Voici des exemples d'occultation à l'âge adulte.....	106
Moments d'occultation.....	107
Voyons comment s'articulent le connu et l'occulté à travers un cas.....	109
Occulter pour mieux en sortir ?.....	111
Un effet pervers de l'occultation : que de bons souvenirs.....	113
Un refoulement particulier : le déni psy.....	114
En conclusion.....	115
Chapitre VI • La dissociation	117
Mais, que sont la dissociation, le dédoublement ?.....	117
La dissociation, vraie origine des « bons » souvenirs... ..	125
Voyons comment la dissociation peut se produire entre l'acte de la personne et le reste de sa vie.....	128
Comment l'alcool contribue à la dissociation.....	130
Comment le langage aide à la dissociation.....	130
Une thérapie qui sort de la dissociation.....	133
Une dissociation extrême : les personnalités multiples.....	134
Chapitre VII • Guérir des autres, guérir de la vie	137
On a méconnu les causes.....	137
D'où s'origine la maltraitance ?.....	148
Maltraitance de la vie.....	149
Abordons maintenant une autre lisière.....	155
Les vies antérieures.....	159
Les douleurs provenant de la pensée magique de l'enfant.....	160
En conclusion.....	166
Chapitre VIII • Conditions de la Catharsis, résistances et transferts	167
Qui consulte ?.....	168
L'évaluation, une entrée en matière.....	169
Être prêt.....	169
L'âge en catharsis.....	171
Les étapes vers la libération.....	172
Les résistances.....	173
Les délais en Catharsis gladienne.....	177
Le spirituel.....	178
Le transfert.....	179
Chapitre IX • Cas particuliers fréquents	181
La dépression.....	182
Les tocs.....	186
Les phobies.....	189
Les troubles alimentaires.....	196
Les sentiments d'abandon.....	198
L'alcoolisme et la drogue.....	204
Chapitre X • Catharsis et vérité. Deuil et besoins	205
Vérité et conscience.....	208
Vivre son deuil et non survivre au deuil. La Catharsis et le deuil.....	209
Les besoins.....	216
Un effet de l'occultation : l'enfouissement de la conscience des besoins.....	216

Chapitre XI • Culpabilité, quand tu nous tiens...	221
Une culpabilité sans nom	224
L'enfant sauveur	226
La culpabilité à deux niveaux	226
Chapitre XII • L'abus sexuel	229
La victime	230
Les conséquences de l'abus	230
L'abus n'est pas une entité séparée	233
Questions connexes à l'abus	236
De la dérive de la prévention. De la lutte contre l'abus... à l'abus	238
Un cas où l'enfant se rebelle	240
La victimisation secondaire	242
Poursuivons du côté des thérapeutes	243
Dire l'abus à l'abuseur ?	245
Accuser n'a jamais libéré personne	246
L'abuseur	250
Abusé abuseur ?	250
Une parenthèse sur la non reproduction de l'abus	250
Un décor à deux faces	251
Un témoignage	252
Un témoignage non loin de chez nous	253
Le traitement des abuseurs	253
En régression sans le savoir	256
Les condamnations en justice de l'abuseur	257
Lettre ouverte aux abuseurs sexuels d'enfants	259
Chapitre XIII • La résilience	261
Empathie et résilience	261
Les limites de la résilience	263
Sous les feux de la rampe, une autre forme de résilience	267
Chapitre XIV • Le pardon. Guérir de soi	271
Là où la symbolique émergee	
de la personne l'a aidée à se pardonner « ses fautes »	273
Le temps de pardonner	274
Chapitre XV • La thérapie pour les enfants ?	279
Où commence l'occultation	286
Précisons maintenant comment éviter	
de créer des problèmes dans l'éducation des enfants	288
Une aide : le subconscient et la communication	290
Chapitre XVI • La formation du Catharsiste	293
Aptitudes	299
Le Savoir	299
Le Savoir-Faire	300
Le Savoir-Être	300
Une question de filiation	303
Conclusions • Au bout du Tunnel... Vivre pleinement	305
En conclusion	309
Contact	311
Bibliographie	313