

Table des matières

Introduction

Chapitres

1. Accepter et lâcher prise

- La résistance
- La résignation
- L'acceptation
- Le lâcher prise

2. Accepter ce qui est

- Que signifie « accepter ce qui est? »
 - Mon apprentissage de l'acceptation
 - Les étapes qui mènent à l'acceptation de ce qui est
 - Les cadeaux de l'acceptation
 - Accepter ne veut pas dire « approuver »
 - Exemples d'acceptation de ce qui est
 - L'acceptation comme moyen de faire face à nos problèmes
 - L'acceptation et la liberté
 - Le lâcher-prise par rapport aux résultats
 - L'acceptation et la transformation
- Accepter ce qui a été
 - Accepter ce qu'ont été nos éducateurs
 - Accepter ce que nous avons été comme éducateurs

3. S'accepter

- Ce qui est difficile à accepter
- Ce qui nous empêche de nous accepter
- Comment descendre au cœur de nous-mêmes?
- Les blessures psychiques
 - La blessure causée par l'abandon
 - La blessure causée par le contrôle
 - La blessure causée par la culpabilisation
 - La blessure causée par la comparaison
 - La blessure causée par la trahison
 - La blessure causée par l'humiliation
 - La blessure causée par la dévalorisation
 - La blessure fondamentale

4. Pour favoriser l'acceptation de soi

- L'étape du ressenti et de la prise de conscience
- L'étape de l'acceptation
 - Que veut dire s'accepter?
 - Quoi accepter?
 - L'acceptation de la vulnérabilité
 - L'acceptation des besoins
 - L'acceptation du corps
 - L'acceptation du manque de respect de soi
- L'étape du lâcher-prise
- L'étape de la création de soi et de sa vie
- Les bienfaits de l'acceptation de soi

5. Accepter l'autre

- Ce qu'est l'expérience d'acceptation de l'autre
- Comment développer l'acceptation de l'autre?
 - S'accepter soi-même
 - Laisser à l'autre sa responsabilité
 - Se libérer de la victimite
 - Accepter les ressemblances
 - Respecter les différences
 - Communiquer, communiquer, communiquer

6. Choisir la paix

- Choisir
- Choisir la paix
- Comment trouver la paix?
 - La paix dans le repos
 - La paix dans la nature
 - La paix dans la beauté
 - La paix dans le silence
 - La paix dans la solitude
 - La paix dans le moment présent

Conclusion

Bibliographie