

RUSS HARRIS
Préface de Pierre Cousineau

LE PIÈGE DU BONHEUR

**Arrêtez de vouloir être heureux à tout prix
et vivez enfin pleinement**

Traduit de l'anglais (Australie)
par Louise Chrétien et Marie-Josée Chrétien

PREMIÈRE PARTIE

Comment poser le piège du bonheur

CHAPITRE 1

Les contes de fées

Quelle est la dernière phrase de tous les contes de fées ? Eh oui, vous le savez. « ... et ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours. » Les contes de fées ne sont pas les seuls à avoir une fin heureuse. Et les films d'Hollywood ? N'ont-ils pas pour la plupart une fin heureuse où le bien triomphe du mal, où l'amour surmonte tous les obstacles et le héros réussit à vaincre le méchant ? Nous aimons les fins heureuses parce que tout dans notre société nous dit que c'est ainsi que la vie doit être : remplie de joie et de plaisir, de paix et de contentement, jusqu'à la fin de nos jours. Est-ce vraiment réaliste ? Est-ce que cela s'apparente à ce que vous vivez ? Voilà l'un des quatre grands mythes qui sous-tendent le plan directeur du piège du bonheur. Examinons ces mythes un à un.

Mythe n° 1 : le bonheur est l'état naturel de tous les êtres humains

Notre culture est fondée sur la prémisse que les humains sont naturellement heureux. Or, les statistiques citées dans l'introduction réfutent clairement cette notion. N'oubliez pas qu'un adulte sur dix fera une tentative de suicide et qu'un sur cinq souffrira de dépression au cours de sa vie. Qui plus est, la probabilité statistique que vous souffrirez d'un trouble psychiatrique à un moment ou à un autre de votre vie frôle les 30 pour cent !

Quand on ajoute à cela toute la détresse que causent les problèmes autres que psychiatriques – la solitude, le divorce, le stress professionnel, la crise du mitant de la vie, les problèmes relationnels, l'isolement social, les préjugés et l'absence de sens ou de but dans la vie – on commence à avoir une idée de la rareté du véritable bonheur. Malheureusement, nombreux sont ceux qui sont convaincus que le monde entier est plus heureux qu'eux. Et – vous l'aurez deviné – cette conviction les rend encore plus malheureux.

Mythe n° 2 : les gens malheureux sont déficients

Découlant logiquement du mythe n° 1, la société occidentale présume que la souffrance mentale est anormale. On y voit un signe de faiblesse ou de maladie, le produit d'un esprit quelque peu dérégulé. Par conséquent, chaque fois que nous avons des pensées et des émotions malheureuses, nous nous reprochons d'être faibles ou stupides.

La thérapie de l'acceptation et de l'engagement repose sur le postulat opposé : les processus normaux de la pensée d'un être humain sain engendrent naturellement de la souffrance psychologique. Vous n'êtes pas fautif ; votre esprit fait tout simplement ce que l'évolution lui a appris à faire. Heureusement, la thérapie ACT vous enseignera à mieux orienter votre esprit, ce qui vous permettra d'améliorer considérablement votre vie.

Mythe n° 3 : pour se construire une vie meilleure, il faut se débarrasser de ses émotions négatives

Nous vivons dans une société du plaisir, une culture obsédée par la quête du bonheur, qui nous enjoint de nous débarrasser de nos émotions « négatives » et de les remplacer par des émotions « positives ». Voilà une théorie bien attrayante qui, à première vue, semble tenir la route. Après tout, qui a envie d'éprouver des émotions négatives ? Mais voilà le piège : en général, les choses auxquelles nous accordons le plus de valeur dans la vie s'accompagnent de toute une gamme d'émotions, agréables et désagréables. Par exemple, dans le cours d'une longue relation intime, vous éprouverez des sentiments merveilleux comme l'amour et la joie et vous ressentirez inévitablement des déceptions et de la frustration. Le partenaire idéal n'existe tout simplement pas et, tôt ou tard, des conflits surgissent.

Il en va de même de tous les projets importants dans lesquels nous nous investissons. S'ils nous procurent souvent des sentiments d'exaltation ou d'enthousiasme, ils nous causent aussi du stress, de la peur et de l'anxiété. Si vous croyez au mythe n° 3, la route sera longue, car il vous sera pratiquement impossible de vous bâtir une vie meilleure et d'éviter les émotions déstabilisantes. Vous apprendrez dans la deuxième partie du présent ouvrage à composer différemment avec ces émotions, de manière à diminuer l'influence qu'elles ont sur votre vie.

Mythe n° 4 : on devrait contrôler ses pensées et ses émotions

En réalité, nous contrôlons beaucoup moins nos pensées et nos émotions que nous le souhaiterions. Nous les maîtrisons certes un peu, mais beaucoup moins que les « spécialistes » aimeraient nous le faire croire. Nous avons cependant la possibilité de contrôler nos actes. Or, c'est par l'action que nous nous construisons une existence riche et pleine de sens.

La très grande majorité des programmes de croissance personnelle adhèrent au mythe n° 4, dont la prémisse est que l'on peut trouver le bonheur en chassant les pensées et les images négatives de son esprit et en les remplaçant par des pensées et des émotions positives. Si seulement la vie était aussi simple !

Je parie que vous avez déjà essayé d'innombrables fois d'avoir des pensées plus positives. Malgré cela, vos pensées négatives reviennent constamment à la charge, n'est-ce pas ? Comme nous l'avons vu dans l'introduction, notre mode de pensée est le fruit de cent mille ans d'évolution et ce ne sont pas quelques pensées positives qui vont changer la situation. Je ne dis pas que ces techniques sont complètement inutiles ; elles peuvent vous procurer un soulagement temporaire, mais elles ne réussissent pas à chasser durablement les pensées négatives.

Il en va de même des émotions dites « négatives », comme la colère, la peur, la tristesse, l'insécurité et la culpabilité. Il existe une multitude de stratégies psychologiques pour se « débarrasser » de ces émotions, mais vous avez sans doute découvert qu'elles finissent inévitablement par revenir vous hanter. Elles vont et viennent en un cycle sans fin. Si vous êtes comme les autres êtres humains de la planète, vous avez sans doute déjà consacré beaucoup de temps et d'efforts à tenter de remplacer vos émotions « négatives » par des émotions « positives ». D'ailleurs, si votre détresse n'était pas trop profonde, vous avez probablement partiellement réussi. Toutefois, vous avez sans doute constaté aussi que plus votre détresse augmentait, plus votre maîtrise de vos sentiments s'effritait. Hélas ! la croyance au mythe n° 4 est tellement répandue que nous nous reprochons de ne pas réussir à maîtriser nos pensées et nos émotions.

Ces quatre puissants mythes forment la base du piège du bonheur. Ils nous préparent à une lutte que nous ne pouvons pas gagner : la lutte contre notre propre nature. C'est cette lutte qui constitue le piège. Dans le prochain chapitre, nous examinerons ce piège en détail, mais

commençons par comprendre pourquoi ces mythes sont aussi bien ancrés dans notre culture.

L'illusion du contrôle

En tant qu'espèce, notre esprit nous a procuré un net avantage. Il nous a permis d'échafauder des plans, d'inventer des choses, de coordonner des actions, d'analyser des problèmes, de partager des connaissances, d'apprendre de nos expériences et d'imaginer des lendemains nouveaux. Les vêtements que vous portez, le fauteuil dans lequel vous êtes assis, le toit au-dessus de votre tête et le livre que vous tenez dans vos mains sont tous des produits qui n'auraient pu exister n'eût été de l'ingéniosité de l'esprit humain. Notre esprit nous permet de façonner le monde qui nous entoure et de le rendre conforme à nos désirs ; il nous rend aptes à nous procurer chaleur, abri, eau et nourriture. Il a permis l'éclosion de la médecine et l'instauration de mesures de salubrité et de protection. Il n'est donc pas étonnant que cette remarquable aptitude à contrôler notre environnement nous amène à croire que nous pourrions le faire tout aussi bien dans d'autres domaines.

Aujourd'hui, dans le monde matériel, les stratégies de contrôle sont généralement assez efficaces. Qu'une chose nous déplaît, nous trouvons toujours le moyen de l'éviter ou de nous en débarrasser, et nous agissons en conséquence. Un loup dans la bergerie ? Chassez-le ! Lancez-lui des pierres ou des flèches, abattez-le. La neige, la pluie ou la grêle ? On ne peut pas s'en débarrasser, mais on peut s'en protéger en se terrant dans une caverne ou en construisant un abri. Le sol est trop aride ? Qu'à cela ne tienne, on peut l'irriguer et le fertiliser, ou déménager dans une région plus fertile.

Par contraste, quel degré de maîtrise exerçons-nous sur notre monde intérieur, le monde des pensées, des réminiscences, des émotions, des attirances et des sensations ? Pouvons-nous simplement les éviter ou faire disparaître celles qui nous déplaisent ? Voyons voir. Je vous propose une petite expérience. Tout en continuant à lire le présent paragraphe, essayez d'éviter de penser à votre sorte préférée de crème glacée. Ne pensez ni à sa couleur ni à sa texture. Ne pensez pas à son goût rafraîchissant par une chaude journée d'été. Ne pensez pas au délice de la sentir fondre dans votre bouche.

Et, alors ? Évidemment, vous n'arrêtez pas de penser à la crème glacée.

Voici une autre expérience. Pensez à votre plus ancien souvenir d'enfance. Voyez son image dans votre esprit. Vous y êtes ? Bien. Maintenant supprimez-le, oblitérez-le complètement de votre mémoire de manière à l'oublier à jamais.

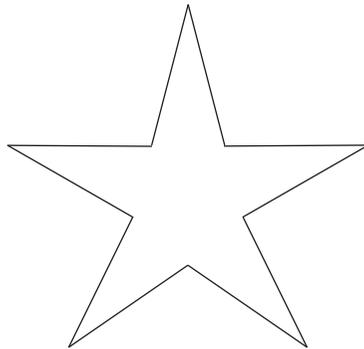
Et cette fois-ci, y êtes-vous arrivé ? (Si vous pensez avoir réussi, vérifiez à nouveau pour voir si vous pouvez toujours vous le rappeler.)

Maintenant, concentrez-vous sur votre jambe gauche et remarquez ce que vous ressentez. C'est fait ? Maintenant, engourdissez-la complètement, au point où on pourrait la couper à la scie sans que vous ressentiez la moindre douleur.

Avez-vous réussi ?

Voici donc une autre expérience mentale. Imaginez que quelqu'un appuie une arme chargée sur votre tête et vous ordonne de ne pas avoir peur ; si vous ressentez la moindre anxiété, mentionne-t-il, vous serez abattu. Seriez-vous capable d'arrêter de vous sentir anxieux dans une situation pareille, même si votre vie en dépendait ? (Vous pourriez *prétendre* être calme, mais le *sentiriez*-vous réellement ?)

Faites une dernière expérience. Fixez l'étoile ci-dessous et voyez si vous êtes capable d'arrêter de penser à quoi que ce soit pendant deux minutes. C'est tout ce que vous avez à faire. Pendant deux minutes, empêchez toute pensée de vous venir à l'esprit – surtout des pensées au sujet de l'étoile.



J'espère que vous commencez maintenant à comprendre que les pensées, les émotions, les sensations et les souvenirs ne sont pas faciles à maîtriser. Je ne veux pas dire que nous n'avons aucune emprise sur eux, juste que notre maîtrise est beaucoup moins grande que nous ne le pensons. Soyons réalistes, si ces choses étaient faciles à contrôler, nous nagerions tous dans le bonheur le plus total, n'est-ce pas ?

Comment apprenons-nous la maîtrise de soi ?

Dès notre plus jeune âge, on nous dit qu'il faut apprendre à maîtriser nos émotions. Vous-même, en grandissant, vous êtes probablement fait dire des milliers de fois de ne pas pleurer, de ne pas être triste ou de ne pas avoir peur.

Par ces paroles, les adultes autour de nous nous transmettaient inlassablement le message qu'il est possible de contrôler ses émotions. De plus, eux-mêmes semblaient très bien maîtriser les leurs. Mais que se passait-il dans notre dos ? Nombre de ces adultes maîtrisaient vraisemblablement très mal leurs émotions douloureuses. Certains consommaient un peu trop d'alcool ou prenaient des tranquillisants ; d'autres s'endormaient en pleurant ou avaient des liaisons extraconjugales ; d'autres encore se lançaient corps et âme dans leur travail ou souffraient en silence tout en développant des ulcères d'estomac. Quelle qu'ait été leur capacité à composer avec leurs émotions négatives, ils ne nous en ont jamais parlé.

Et quand, à de rares occasions, nous étions témoins d'une perte de contrôle, les adultes ne nous ont jamais dit qu'ils pleuraient de tristesse, une émotion normale qu'on pouvait apprendre à maîtriser correctement. Il n'y a rien d'étonnant à cela. Ils ne pouvaient nous enseigner à maîtriser nos émotions, car ils étaient incapables de maîtriser les leurs.

L'école a probablement renforcé cette notion qu'il vous fallait apprendre à maîtriser vos émotions. Par exemple, les enfants qui pleuraient étaient probablement taquinés et traités de « bébés la-la » – surtout les garçons. Puis, en vieillissant, on vous a sans doute dit (ou vous l'avez dit vous-même) de « prendre la vie comme elle vient, de ne pas vous en faire, de ne pas avoir peur, de vous botter les fesses ou encore de lâcher du lest ».

Ces expressions laissent toutes entendre qu'on devrait pouvoir maîtriser ses émotions à volonté, comme on allume ou on éteint une lampe. Pourquoi ce mythe est-il si irrésistible ? Parce que les gens autour de nous sont, en apparence, heureux ; ils semblent maîtriser leurs pensées et leurs émotions ; ils font « bonne figure » et « serrent les dents ». Mais « semblent » est le mot clé ici. En fait, la plupart des gens ne parlent pas ouvertement des luttes intérieures qu'ils mènent contre leurs propres pensées et sentiments. Ils sont comme le célèbre clown qui pleure à l'intérieur ; on ne voit que son maquillage coloré et ses pitreries. Mes patients me disent souvent que si leur famille, leurs amis ou leurs collègues pouvaient les entendre, ils ne le croiraient pas.

Penny, une réceptionniste de 30 ans, est venue me consulter six mois après avoir donné naissance à son premier enfant. Elle se sentait fatiguée et anxieuse et se questionnait sur ses aptitudes maternelles. Par moments, elle se sentait complètement incompétente ou complexée et n'avait qu'une envie : fuir ses responsabilités. À d'autres moments, elle se sentait épuisée et malheureuse, et se demandait si sa maternité n'avait pas été une erreur. En plus, elle se sentait coupable d'avoir de telles pensées ! Quand Penny a finalement trouvé le courage de se confier à d'autres femmes d'un regroupement de jeunes mères, elle a brisé une véritable conspiration du silence. Toutes les autres femmes avaient éprouvé à divers degrés le même genre d'émotions, et elles avaient toutes tenté de faire bonne figure par crainte d'être jugées ou rejetées. À la suite de leurs confidences mutuelles, ces femmes ont toutes ressenti un grand sentiment de soulagement et de rapprochement.

Permettez-moi une généralisation grossière : les hommes ont beaucoup plus de difficulté que les femmes à admettre leurs préoccupations profondes, parce qu'on leur a appris qu'un homme doit être stoïque, réprimer ses émotions et les cacher. Après tout, ne dit-on pas que les grands garçons ne pleurent pas ? En revanche, les femmes apprennent à exprimer leurs émotions et à en discuter dès leur plus jeune âge. Néanmoins, de nombreuses femmes sont réticentes à confier même à leur plus grande amie qu'elles se sentent déprimées, anxieuses ou complexées, de peur de paraître faibles ou capricieuses. Le silence dont nous entourons nos véritables émotions et la façade que nous présentons à notre entourage ne font qu'ajouter à la puissante illusion que nous pouvons avoir la maîtrise de nos pensées et de nos sentiments.

Maintenant, la question est de savoir à quel point vous avez été influencé par ces mythes de contrôle. Le questionnaire qui suit vous aidera à le découvrir.

QUESTIONNAIRE

MAÎTRISE DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS

Ce questionnaire a été adapté de questionnaires semblables élaborés par Steven Hayes, Frank Bond et d'autres. L'expression « pensées et émotions négatives » est utilisée pour désigner toute une gamme d'émotions douloureuses (colère, dépression et anxiété) et de pensées douloureuses (mauvais souvenirs, images perturbantes et autocritiques sévères). Pour chaque paire d'énoncés, choisissez celui qui reflète le mieux ce que vous ressentez. La réponse choisie n'a pas besoin de représenter parfaitement votre pensée ; choisissez simplement la réponse qui se rapproche le plus de votre attitude générale. (Si vous ne souhaitez pas écrire dans le livre, vous pouvez télécharger une copie gratuite du questionnaire à partir de la page des ressources du site www.thehappinesstrap.com.)

- 1a Si je veux réussir dans la vie, je dois bien maîtriser ce que je ressens.
- 1b Je n'ai pas besoin de maîtriser ce que je ressens pour réussir dans la vie.

- 2a L'anxiété est mauvaise.
- 2b L'anxiété n'est ni bonne ni mauvaise. Il s'agit simplement d'une émotion déplaisante.

- 3a Les pensées et les émotions négatives sont préjudiciables si on ne réussit pas à les maîtriser ou à les chasser.
- 3b Les pensées et les émotions ne peuvent pas être préjudiciables, même si elles sont désagréables.

- 4a J'ai peur de certaines de mes émotions trop intenses.
- 4b Je n'ai peur d'aucune émotion, même la plus forte.

- 5a Avant de pouvoir faire quelque chose d'important, je dois me débarrasser de tous mes doutes.
- 5b Je peux faire quelque chose d'important même si quelques doutes subsistent.

- 6a Quand des pensées et des émotions négatives surgissent, il est important de les atténuer ou de s'en débarrasser le plus rapidement possible.

- 6b Très souvent, il ne sert à rien d'essayer d'atténuer des pensées et des émotions négatives ou de s'en débarrasser. Si on les laisse simplement exister, elles finissent par changer dans le cours normal de la vie.
- 7a La meilleure méthode pour composer avec ses pensées et ses émotions négatives consiste à les analyser; puis à utiliser les conclusions de leur analyse pour s'en débarrasser.
- 7b La meilleure méthode pour composer avec ses pensées et ses émotions négatives consiste à reconnaître leur existence et à les laisser exister, sans avoir à les analyser ou à les juger.
- 8a Je serai «heureux» et «en bonne santé» si je parviens à éviter, à atténuer ou à faire disparaître plus efficacement mes pensées et mes émotions négatives.
- 8b Je serai «heureux» et «en bonne santé» si je laisse mes pensées et mes émotions négatives aller et venir sans intervenir et si j'apprends à vivre avec elles quand elles sont présentes.
- 9a Si je n'arrive pas à réprimer ou à faire disparaître une réaction émotionnelle négative, j'y vois un signe d'échec ou de faiblesse.
- 9b La nécessité de maîtriser ses réactions émotionnelles négatives est un problème en soi.
- 10a Avoir des pensées et des émotions négatives est un signe que je suis psychologiquement malade ou que j'ai des problèmes.
- 10b Avoir des pensées et des émotions négatives est un signe que je suis un être humain normal.
- 11a Les gens qui contrôlent leur vie maîtrisent aussi comment ils se sentent.
- 11b Les gens qui contrôlent leur vie n'ont pas besoin de maîtriser comment ils se sentent.
- 12a L'anxiété est mauvaise pour moi et je m'efforce de l'éviter.
- 12b Je n'aime pas être anxieux, mais c'est correct de ressentir de l'anxiété.

- 13a Mes pensées et mes émotions négatives sont un signe qu'il y a quelque chose qui cloche dans ma vie.
- 13b Les pensées et les émotions négatives font partie intégrante de la vie de tout être humain.
- 14a Avant de pouvoir entreprendre quoi que ce soit d'important et de difficile, je dois me sentir bien.
- 14b Je peux faire quelque chose d'important et de difficile même si je me sens anxieux ou déprimé.
- 15a J'essaie de réprimer les pensées et les émotions qui me déplaisent en cessant simplement d'y penser.
- 15b Je n'essaie pas de réprimer les pensées et les émotions qui me déplaisent. Je les laisse simplement aller et venir sans intervenir.

Pour noter votre test, comptez le nombre de fois où vous avez choisi l'option « a » et l'option « b ». À la fin du livre, je vous demanderai de revenir à ce questionnaire et d'y répondre à nouveau.

Plus le nombre de fois où vous avez choisi l'option « a » est élevé, plus il y a de chances que les questions de contrôle vous causent beaucoup de souffrance dans la vie. C'est le sujet que nous aborderons dans le chapitre qui suit.

CHAPITRE 2

Des cercles vicieux

Les larmes coulent sur les joues de Michelle. « Qu'est-ce qui cloche chez moi ? se demande-t-elle. J'ai un mari merveilleux, des enfants adorables, un bon emploi, une belle maison. Je suis en forme, en bonne santé, à l'aise financièrement. Pourquoi ne suis-je pas heureuse ? » Bonne question. Michelle semble avoir tout ce qu'elle désire dans la vie, alors qu'est-ce qui cloche ? Nous reviendrons à Michelle plus loin dans ce chapitre. Examinons d'abord ce qu'il se passe dans votre vie à vous.

On peut penser, puisque vous lisez ce livre, qu'il y a place à l'amélioration dans votre vie. Votre relation est-elle en péril ? Avez-vous le cœur brisé ? Détestez-vous votre travail ? Venez-vous de perdre votre emploi ? Est-ce votre santé qui vous inquiète ? Vivez-vous un deuil, un rejet ou un éloignement ? Avez-vous perdu votre estime de soi ? votre assurance ? Êtes-vous accroché à une drogue ou à l'alcool ? Avez-vous des problèmes financiers ou légaux ? Souffrez-vous de dépression, d'anxiété ou d'épuisement professionnel ? Vous sentez-vous coincé ? désillusionné ?

Quel que soit votre problème, il fait surgir en vous des pensées et des émotions négatives – que vous cherchez probablement par tous les moyens à éviter ou à réprimer. Et si ces tentatives pour éradiquer vos pensées et vos émotions négatives vous rendaient la vie encore plus difficile ! Selon la thérapie ACT : « La solution est le problème. »

Comment une solution peut-elle devenir un problème ?

Que faites-vous quand vous avez des démangeaisons ? Vous vous grattez, n'est-ce pas ? Et, habituellement, cela fonctionne tellement bien que vous le faites automatiquement : vous vous grattez et la démangeaison disparaît. Problème résolu. Supposons que vous développiez de l'eczéma (rougeurs et irritation de la peau). La peau vous démange et,

naturellement, vous vous grattez. Cependant, dans ce cas-ci, les cellules cutanées sont très sensibles et elles libèrent des composés chimiques appelés « histamines » qui aggravent l'irritation et l'inflammation. La démangeaison revient bientôt, plus intense qu'avant. Si vous vous grattez à nouveau, c'est encore pire.

Se gratter est une bonne solution quand il s'agit de soulager les démangeaisons d'une peau normale et saine. Mais pour des démangeaisons persistantes émanant de la peau irritée, se gratter est dommageable. La « solution » devient une partie du problème. C'est ce qu'on appelle communément un « cercle vicieux ». Or, dans le monde des émotions humaines, les cercles vicieux sont nombreux. En voici quelques exemples :

- Joseph craint le rejet, ce qui le rend très anxieux dans des situations sociales. Comme il déteste se sentir anxieux, il évite les rencontres sociales. Il n'a pas d'amis et refuse toute invitation. Il vit seul et reste à la maison tous les soirs. Quand, pour une rare fois, il accepte de sortir, il est encore plus anxieux et maladroit, car il n'a pas l'habitude. Qui plus est, en vivant seul sans ami ni vie sociale, il se sent complètement rejeté, sa plus grande crainte !
- Yvonne aussi se sent anxieuse dans des situations sociales. Elle compose avec son anxiété en consommant trop d'alcool. À court terme, l'alcool réduit son anxiété, mais le lendemain, elle a mal aux cheveux et se sent fatiguée ; elle s'en veut d'avoir dépensé trop d'argent de manière idiote ou s'inquiète de ce qu'elle a pu faire quand elle était un peu saoule. Elle réussit à calmer temporairement son anxiété, mais c'est au prix de nombreuses émotions désagréables. Qui plus est, dans une réunion sociale où on ne sert pas d'alcool, son anxiété s'intensifie, car cette béquille habituelle lui fait défaut.
- Il y a beaucoup de tension accumulée entre André et sa femme Sylvie. Sylvie est en colère contre André parce qu'il travaille de longues heures et passe peu de temps avec elle. André a horreur des tensions et, pour y échapper, travaille de plus en plus tard. Mais, plus il travaille, plus Sylvie est insatisfaite et plus la tension entre eux augmente.

Table des matières

Préface.....	7
Avant-propos	9
Introduction : Je veux seulement être heureux!	11
PREMIÈRE PARTIE : COMMENT POSER LE PIÈGE DU BONHEUR	
Chapitre 1 : Les contes de fées.....	21
Chapitre 2 : Des cercles vicieux.....	31
DEUXIÈME PARTIE : TRANSFORMER SON MONDE INTÉRIEUR	
Chapitre 3 : Les six principes fondamentaux de la thérapie ACT	47
Chapitre 4 : Le grand raconteur d’histoires	51
Chapitre 5 : La vraie déprime.....	61
Chapitre 6 : Dépannage défusion!.....	71
Chapitre 7 : Voyez qui parle!	79
Chapitre 8 : Les scénarios terrifiants.....	87
Chapitre 9 : Les démons à bord du navire.....	93
Chapitre 10 : Comment vous sentez-vous?	97
Chapitre 11 : Le bouton de lutte	103
Chapitre 12 : Comment le bouton de lutte s’est développé	107
Chapitre 13 : Intimider les démons.....	115
Chapitre 14 : Dépannage expansion!	125
Chapitre 15 : Surfer sur ses impulsions	135
Chapitre 16 : Revenons à nos démons	141
Chapitre 17 : Une machine à voyager dans le temps	143

Chapitre 18: Le chien malpropre.....	151
Chapitre 19: Un mot qui prête à confusion.....	157
Chapitre 20: Si vous respirez, c'est que vous êtes vivant.....	161
Chapitre 21: Décrire correctement la situation	169
Chapitre 22: Votre pire scénario.....	173
Chapitre 23: Vous n'êtes pas celui ou celle que vous pensez.....	181

TROISIÈME PARTIE : SE CRÉER UNE VIE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE

Chapitre 24: Suivez votre cœur !.....	191
Chapitre 25: La grande question	197
Chapitre 26: Les problèmes liés aux valeurs	205
Chapitre 27: Un voyage de mille kilomètres	209
Chapitre 28: S'épanouir	217
Chapitre 29: Une vie d'abondance	227
Chapitre 30: Affronter la peur	231
Chapitre 31: Votre ouverture et votre participation.....	239
Chapitre 32: Plus loin, plus haut	247
Chapitre 33: Une vie qui a un sens	255
 Suggestions en cas de crise.....	 261
 Remerciements	 263
 Au sujet de l'auteur	 265
 Autres ressources.....	 267