

Sommaire

1. L'intention paradoxale et la logothérapie	9
2. Qui était Viktor Frankl?	15
3. Apprendre à respirer	19
4. Qu'est-ce que la méthode de l'intention paradoxale?	25
5. L'histoire du mauvais génie	39
6. Quelques exemples	49
7. Qu'est-ce qu'une phobie? Reconnaître les troubles anxieux phobiques	61
8. Qu'est-ce qu'un TOC? Connaître le trouble obsessionnel-compulsif.....	75
9. Ultimes précisions avant le départ!	87
10. Bien repérer ses symptômes Les troubles phobiques	91
11. Bien repérer ses symptômes Les troubles obsessionnels-compulsifs.....	109
12. Pratiquer l'intention paradoxale pour se soigner.....	129
13. Deux outils pour vous aider	139
14. Commencer les entraînements	161
15. S'évaluer, suivre ses progrès.....	169

16. Les causes d'échec. Les pièges à éviter	171
17. Retrouver un sens à sa vie. S'orienter vers de nouveaux buts. S'appuyer sur ses ressources	181
ANNEXES	183
I. Le matériel pour ma thérapie.....	185
II. Sites internet utiles.....	199
Bibliographie	201