

Table des matières

LES AUTEURS	7
EGIDE ALTENLOH.....	7
GILLES FAVRO	7
PREFACE	11
INTRODUCTION A QUATRE MAINS	13
PREMIERE MAIN.....	13
DEUXIEME MAIN.....	15
TROISIEME MAIN : POURQUOI RESPIRE ?	17
QUATRIEME MAIN	19
CHAPITRE 1. – RESPIRATION	21
LA RESPIRATION COMME POINT DE DEPART	22
À QUOI SERT LA RESPIRATION ?.....	23
COMMENT RESPIRONS-NOUS ?.....	25
BIEN RESPIRER POUR BIEN VIVRE	26
LIBERER LE DIAPHRAGME POUR BIEN RESPIRER	28
QUE DIT LA SCIENCE ?	29
LA RESPIRATION EST-ELLE LE REFLET DE NOS EMOTIONS ?.....	34
LA RESPIRATION, LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT	38
RESPIRER AVEC LA METHODE RESPIRE.....	40
<i>La respiration comme indice</i>	42
<i>La respiration comme ancrage</i>	44
<i>La respiration comme outil</i>	46
<i>La respiration comme identité</i>	49
CONCLUSION	50
CHAPITRE 2. – EXPLORATION	51
EXPLORATION DE L'ESPACE INTERIEUR.....	56
EXPLORATION DE L'ENVIRONNEMENT	59
<i>L'environnement influence notre créativité</i>	60
<i>L'environnement et la façon de l'occuper structurent la pensée</i>	63
LE MOUVEMENT, LE GESTE ET LA POSTURE	65
<i>La posture</i>	68
<i>La métaphore incarnée</i>	71
<i>La symbolique des objets</i>	73
CONCLUSION	75
CHAPITRE 3. – SENSORIALITÉ	77
DU SYSTEME SENSORIEL AUX SYSTEMES NERVEUX.....	77
<i>Le système nerveux central</i>	78

<i>Le système nerveux autonome (SNA)</i>	80
<i>Une logique des sens ?</i>	84
VOYAGE AU PAYS DES SENS : RETROUVEZ VOTRE ANIMALITE	85
<i>La vue et le monde visuel</i>	86
<i>L'ouïe, les sons, la musique et la voix</i>	88
<i>Le toucher</i>	94
<i>L'odorat</i>	99
<i>Le goût</i>	103
<i>Intéroception</i>	107
<i>Proprioception</i>	111
<i>Neuroception</i>	116
CONCLUSION	118
CHAPITRE 4. – PERSPECTIVE	121
DE SOI A L'AUTRE	125
CONSCIENCE DE SOI ET IMAGE SOCIALE	127
CONSCIENCE DE SOI, IMAGE DE SOI ET RECIT NARRATIF.....	130
DE LA CONSCIENCE DE SOI A LA CONSCIENCE DE L'AUTRE	133
DE LA PERSPECTIVE AUTOMATIQUE A LA CONSCIENCE DE SOI	136
DE LA THEORIE DES CADRES RELATIONNELS A LA PERSPECTIVE INCARNEE ...	138
<i>Les origines de la souffrance selon la TCR</i>	141
<i>Les pensées et la souffrance</i>	142
CONCLUSION	152
CHAPITRE 5. – INTENTION.....	155
QUELLE EST LA FONCTION DES INTENTIONS ?	156
L'INTENTION PREDIT-ELLE LE COMPORTEMENT ?	158
CROYANCES ET COMPORTEMENTS	160
LE SENTIMENT D'EFFICACITE PERSONNELLE	161
<i>Les expériences de maîtrise personnelle</i>	163
<i>L'apprentissage social</i>	163
<i>La persuasion verbale</i>	163
<i>L'état physiologique et émotionnel</i>	163
INTENTION INCARNEE.....	166
<i>Perspective enactive et écologique de l'intention</i>	168
LA STRATEGIE D'IMPLEMENTATION D'INTENTION	173
CONCLUSION	177
CHAPITRE 6. – RELATION	179
LA RELATION AUX AUTRES.....	179
<i>Les relations d'Unité</i>	180
<i>Les relations Hiérarchiques</i>	182
<i>Les relations d'égalité</i>	185
<i>Les relations de proportionnalité</i>	187
<i>Fonctionnement des modèles relationnels</i>	191
LA RELATION A SOI.....	203
<i>La flexibilité intrarelationnelle</i>	203
<i>Les modèles relationnels intra-personnels</i>	204

<i>L'Équilibre des Modèles Relationnels (EMR)</i>	205
<i>Le processus REALISE</i>	207
CONCLUSION	212
CHAPITRE 7. – ENGAGEMENT	213
ACTION VERSUS REACTION	214
VALEURS INCARNEES	216
MOTIVATION	226
QUAND L'ACTION FORGE LE CHOIX.....	230
LES FREINS A L'ENGAGEMENT	233
LES ETAPES DE L'ENGAGEMENT	237
CONCLUSION	244
ÉPILOGUE	247
BIBLIOGRAPHIE.....	249
TABLE DES MATIERES.....	263
TABLE DES EXERCICES.....	266

Table des Exercices

Exercice 1 : La Respiration Du Bebe.....	28
Exercice 2 : Un Mauvais Jour Legendaire.....	37
Exercice 3 : La Respiration Comme Indice.....	43
Exercice 4 : La Respiration Comme Ancrage.....	44
Exercice 5 : S'etirer, Bailler.....	46
Exercice 6 : La Respiration Carree.....	47
Exercice 7 : La Respiration Des 3 "A".....	48
Exercice 8 : Elargir La Conscience.....	50
Exercice 9 : Respire Express.....	57
Exercice 10 : Le Tableau Voyageur.....	65
Exercice 11 : Emotions Difficiles Et Posture.....	69
Exercice 12 : La Metaphore Incarnee.....	73
Exercice 13 : Le Sac A Problemes.....	74
Exercice 15 : Ou Suis-Je ?.....	88
Exercice 16 : "Frere Jacques".....	90
Exercice 17 : La Musique Des Emotions.....	92
Exercice 18 : Quand La Colere Se Fache.....	94
Exercice 19 : Apprivoiser Son Environnement Par Le Toucher.....	95
Exercice 20 : L'imagerie Mentale Sensorielle.....	98
Exercice 21 : Decouvrez Votre Calmant Olfactif.....	102
Exercice 22 : Mon Plat "Doudou".....	104
Exercice 23 : Entrainer Sa Conscience Interoceptive.....	110
Exercice 24 : Marcher Comme	111
Exercice 25 : Danse Respire.....	115
Exercice 26 : Le Positionnement Atlas/Axis.....	117
Exercice 27 : Joyeux Anniversaire !.....	122
Exercice 28 : Conscience Et Conflit.....	124
Exercice 29 : Qui Suis-Je ?.....	126

Exercice 30 : Ressentir Mon Image Sociale	128
Exercice 31 : La Ligne Du Temps	131
Exercice 32 : Les Sens Des Mots.....	140
Exercice 33 : Observer Son Cerveau	142
Exercice 34 : Qu'est-Ce Que Mon Corps Me Dit ?	147
Exercice 35 : Le Protocole Sit	149
Exercice 36 : Questionner Son Corps	164
Exercice 37 : Le Mouvement De L'intention	165
Exercice 38 : Les 4 C De L'eco-Enactivisme.....	171
Exercice 39 : Implementation De L'intention	177
Exercice 40 : Carte De Latitudes Relationnelles	192
Exercice 41 : Role Et Ambiguïte	194
Exercice 42 : La Pratique De L'écoute	208
Exercice 43 : L'escalier	215
Exercice 44 : Le Livre De Ma Vie.....	217
Exercice 45 : Le Voyage Du Heros	219
Exercice 46 : Incarner Ses Valeurs	226
Exercice 47 : Eco-I-Oce.....	232
Exercice 48 : Le Panier " Tout Doux"	234
Exercice 49 : Les Rappels Des "Pourquoi".....	234
Exercice50 : Les Etapes De L'acceptation	235
Exercice 51 : Court-Circuiter L'évitement	236
Exercice 52 : Foncez !.....	236
Exercice 53 : Trembler Pour Liberer Les Tensions.....	240
Exercice 54 : Respirer, S'ancrer, Valider, Choisir, Agir	241