

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	9
---------------------------	---

CHAPITRE PREMIER

TOUJOURS PLUS DE PENSÉE : LE DESTIN DES HOMMES

<i>La suprématie physique cède le pas à l'intelligence</i>	16
<i>De la multiplication cellulaire au câblage neuronal :</i> <i>l'ADN cède le pas</i>	18
<i>Structure du cerveau humain</i> <i>et histoire des organismes vivants</i>	19
<i>Quand l'homme refait le coup de l'évolution</i>	23

CHAPITRE 2

L'ANIMAL EN NOUS

<i>Appartenir au vivant</i>	28
<i>Le bercement</i>	34
<i>Une archéologie des sentiments</i>	38
<i>L'échange animal</i>	45

CHAPITRE 3

LE CHEVAL ET LE CAVALIER

<i>Deux cerveaux empilés</i>	50
<i>Le cavalier maîtrise sa monture</i>	55
<i>L'émotion infiltre la pensée</i>	56
<i>L'adaptation par l'émotion</i>	59
<i>Quand la pensée s'emballe</i>	63
<i>Déconnecter la pensée associative : le tennis</i>	65

CHAPITRE 4

PENSER, C'EST FAIRE

<i>Le cerveau simule</i>	70
<i>La réalité psychique est action</i>	75
<i>Simuler plutôt que faire</i>	80
<i>Un mécanisme commun aux psychothérapies ?</i>	84

CHAPITRE 5

SIMULER SON PLAISIR : L'ENVIE

<i>Penser les petits plaisirs</i>	90
<i>Un rôle darwinien</i>	94
<i>L'économie psychique</i>	104

CHAPITRE 6

L'ENVIE D'AVOIR ENVIE

<i>La dépression : une pathologie adaptative</i>	112
<i>La magie de la douleur</i>	132

CHAPITRE 7

LE CORPS À CORPS

<i>Lâcher le modèle : devenir soi</i>	138
<i>Les bases biologiques</i>	141
<i>Des retrouvailles pour partager entre adultes</i>	146

<i>Quand le regard a manqué</i>	148
---------------------------------------	-----

CHAPITRE 8 DE MOI À MOI

<i>Le démêlé intérieur</i>	153
<i>Les gammes temporelles du moi</i>	156
<i>La deuxième personne en nous</i>	161
<i>Resynchroniser le cheval et le cavalier</i>	164
<i>Le virtuel : les pieds sur terre</i>	165
<i>Quand l'informatique rend malade : la e-addiction</i>	169

CHAPITRE 9 L'ŒIL

<i>La vision : premier système d'alerte</i>	175
<i>Une communication non verbale rapide</i>	178
<i>Le lien amoureux</i>	180

CHAPITRE 10 ON REFAIT L'HISTOIRE

<i>Écumer les leçons du réel</i>	188
<i>De la réalité physique à la réalité psychique</i>	189
<i>L'outil de l'adaptation : la plasticité mnésique</i>	195
<i>La reconsolidation mnésique comme outil</i>	196
<i>Faire de l'événement une intention</i>	199
<i>Les racines biologiques des psychothérapies</i>	202

CHAPITRE 11 LA MAGIE DU RÊVE

<i>Fabriquer de l'intention</i>	210
<i>Le contre-transfert : renoncer à son agentivité</i>	212
<i>La mémoire autobiographique de l'autre</i>	213

CHAPITRE 12

LES PSYCHOTROPES POUR LE CHEVAL, LES PSYCHOTHÉRAPIES POUR LE CAVALIER ?

<i>Les psychotropes ont constitué une révolution thérapeutique</i> .	218
<i>Les psychothérapies vont se diversifier de plus en plus</i>	219
<i>Les psychotropes pour le cheval</i>	221
<i>Naturaliser les psychothérapies</i>	223
<i>Conclusion. À votre intention</i>	229
<i>Annexe. Le feu avec le mémoire de l'autre</i>	231
<i>Bibliographie</i>	243
<i>Remerciements</i>	247