

Table

Introduction	7
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

UN PASSAGE OBLIGÉ VERS LA CONNAISSANCE DE SOI

CHAPITRE PREMIER

Une expérience intérieure partagée par tous

Les reflets de la solitude	13
« La solitude... ça évoque quoi pour vous ? »	16
Être seul ou se sentir seul ?	17
Les déterminants de la solitude	24
D'où vient le sentiment de solitude ?	28

CHAPITRE 2

Pourquoi la solitude inquiète ?

La solitude fait peur	33
Qui n'a jamais souffert de solitude ?	35
Nous n'avons pas appris à être seul	36
Le solitaire dérange	38
Des bienfaits rarement verbalisés	38

CHAPITRE 3

Savoir être seul, c'est devenir adulte

Ne plus prendre ses rêves pour la réalité	41
Être responsable de sa vie	43
Accepter l'autre tel qu'il est	45
Se libérer de sa dépendance affective	46
Prendre du temps pour soi	48
S'accepter et s'aimer pour vivre libre	49
Aller au bout de soi-même	51

DEUXIÈME PARTIE

PSYCHOLOGIE DE LA SOLITUDE

CHAPITRE 4

Des relations sociales insatisfaisantes ?

L'homme est un être sociable	57
Solitude sociale et solitude émotionnelle	58
La peur de l'engagement comme conséquence de la solitude émotionnelle	59
Solitude temporaire et solitude chronique	62

CHAPITRE 5

La capacité à être seul dépend-elle de nos relations précoces ?

Sigmund Freud : la solitude fait peur comme le noir ou les araignées	64
Donald Winnicott : la capacité à être seul	66
Melanie Klein : l'importance des fantasmes agressifs	69
John Bowlby et la théorie de l'attachement	70

CHAPITRE 6

Quels sont les processus psychiques en jeu ?

Des conflits intérieurs	76
Des réactions pas toujours appropriées	93
Des personnalités plus vulnérables ?	106

CHAPITRE 7

Changer de regard sur la solitude

Un raisonnement émotionnel biaisé	116
Comment utiliser ces connaissances en pratique ?	119

TROISIÈME PARTIE

SE DÉCOUVRIR ET RETROUVER LE PLAISIR DE VIVRE EN ÉTANT SOI

CHAPITRE 8

Repérer les situations problèmes

Dans quelles circonstances vous sentez-vous seul ?	126
Que faites-vous quand vous êtes seul ?	129
Quelques conseils pratiques	132

Apprendre à s'organiser

Planifier votre temps sur un agenda	136
Vous libérer de vos obligations	138
Arrêter de procrastiner	141
Noter et classer vos informations intéressantes sur un carnet de bord	145
Organiser votre temps libre	147
Ne plus être pris au dépourvu	150
Fabriquer votre « carte de survie »	152
Si vous souffrez de solitude...	
Comment ne pas rester seul	155

Développer une aisance sociale

Dépasser vos inhibitions	157
Ne plus avoir peur des autres	162
Changer votre discours intérieur	166
Oser affronter vos peurs	170

**Améliorer
ses compétences sociales**

Faire la conversation	174
Écouter avec empathie	183
Apprendre à vous affirmer	185
Savoir faire une demande	187
Savoir dire non	189
Répondre à une critique	190
Exprimer une critique	191
Adresser un message positif	193

Répondre à un message positif	194
Faire face à la colère	194
Savoir gérer un conflit	196
Confier des sentiments négatifs	198
Savoir s'excuser	200
Encore quelques conseils	201

CHAPITRE 12

Construire des relations durables

Faire le bilan de vos relations	206
Respecter la nature du lien relationnel	209
Vous laisser guider par vos désirs plutôt que par vos angoisses	212
Préserver vos relations agréables	214
Prendre de la distance avec les relations nocives	215
Bâtir une relation de couple satisfaisante	217

CHAPITRE 13

Vivre pleinement ses émotions

Vous approprier vos émotions	225
Retrouver des émotions enfouies	228
Créer un état émotionnel	229
Apprendre à être seul avec vous-même : en « pleine conscience »	229
Savoir gérer les débordements émotionnels	237
Les assouplissants émotionnels	241

Avoir une bonne estime de soi

Comment se construit l'estime de soi	247
Comment avoir une meilleure estime de soi ?	254
Prendre confiance en vous	269
Vivre en paix avec vous-même	274
Conclusion	281
Annexes	
Plan d'action contre la solitude	283
Pour en savoir plus	289
Remerciements	295