

Table des matières

INTRODUCTION.....	9
1. MODIFIER SON RAPPORT AU TEMPS	15
La relativité du temps.....	15
La fièvre de la communication numérique.....	18
Les trois temps de l'alcoologie	19
À la période de l'alcool	20
<i>Le temps du patient, le temps de l'alcoologue.....</i>	22
Le temps du sans-alcool.....	26
<i>Le temps du vide et de l'ennui.....</i>	27
Le chemin du hors-alcool.....	28
<i>Tenir la distance.....</i>	29
<i>Du bon usage des habitudes.....</i>	29
<i>Un jour à la fois.....</i>	30
<i>Dormir.....</i>	31
<i>Les efforts de la mémoire.....</i>	32
<i>Changer de rituel.....</i>	33
<i>Le temps des réunions.....</i>	34
<i>Temps mort, contraint, retrouvé, libéré :</i>	
<i>le temps pour soi.....</i>	34
<i>La maîtrise du contretemps : plans A, B, C.....</i>	36
<i>Densifier le temps.....</i>	36
<i>La relativité du capital temps.....</i>	37
<i>Le temps des autres, le temps pour les autres.....</i>	38

Le temps de l'obsessionnel : <i>l'incroyable destin d'Harold Crick</i>	38
2. ACCROÎTRE ET MIEUX ORIENTER	
SON ACTIVITÉ.....	41
Un destin de rat ?.....	42
Le besoin de soumission.....	43
Les actes de l'addiction et ceux de la passion.....	44
Procrastination et niveau d'activité.....	45
Les passages à l'acte, les non-actes, les activités de fuite.....	47
Un jeune qui boit doit être orienté.....	48
Au service de Rico-Pernard.....	49
L'acte de la refondation : poser le verre.....	50
Voir le bout de ses actes.....	51
Workalcoholic.....	52
<i>Une source d'angoisse passive</i>	53
<i>Le dernier des Horaces</i>	53
<i>La gestion des creux de vague</i>	53
La maîtrise de l'activité.....	54
Le bénévolat.....	56
Le bruit et la fureur du monde.....	58
3. EXERCER SON SENS CRITIQUE ET SON INTUITION.....	
Le statut politique du discernement.....	59
Discernement et vérités.....	60
La censure, composante de l'anti-pensée.....	61
Clichés et conformismes.....	64
<i>Préjugés versus aptitudes diagnostiques</i>	64
<i>Désirs et réalités</i>	65
Le discernement appliqué à la problématique alcoolique.....	66
<i>A la période de l'alcool</i>	66
<i>Après l'alcool</i>	68

Réussir à échouer et quoi d'autre ?	69
Des obstacles au discernement.....	71
<i>Il n'a pas assez bu</i>	72
<i>L'ignorance</i>	72
<i>Les pensées paresseuses</i>	74
<i>Une manipulation virtualisée</i>	75
<i>Les pièges de l'empathie</i>	75
<i>Les défenses et les troubles cognitifs</i>	76
<i>Les effets d'habitus et d'ambiance</i>	77
Les racines sociétales et politiques du déni	77
<i>La méconnaissance des origines</i> <i>de la problématique alcoolique</i>	78
<i>L'aveuglement facilité par les proches</i>	78
<i>La sur et la sous-estimation des comorbidités</i> <i>psychiatriques</i>	78
<i>Équivalence pharmacologique, différences</i> <i>culturelles</i>	79
<i>Le cadre du soin</i>	79
<i>Il est interdit de s'interdire</i>	80
<i>L'acquiescement</i>	80
<i>« Et voilà pourquoi votre fille est muette »</i>	81
4. TRAVAILLER SA SENSIBILITÉ EN MAÎTRISANT MIEUX SES ÉMOTIONS ET SES CHOIX RELATIONNELS.....	83
Émotions ou sentiments ?	84
Les troubles de l'humeur.....	85
<i>La conscience crépusculaire</i>	86
<i>Une psychose alcoolique douce</i>	86
Les caractères.....	87
Dialectiser les oppositions.....	87
Les émotions marqueurs de l'hypermodernité.....	88
Les affinités électives.....	90
Le sentiment d'abandon.....	91
La démission des parents.....	93
Le sentiment de non-reconnaissance.....	94
Le sentiment d'infériorité.....	95

La question de l'hypersensibilité.....	96
<i>Extraits de la réunion</i>	97
La haine des autres à l'ère du numérique.....	99
Communiquer avec les autres.....	102
À la recherche des bonnes émotions.....	105
<i>Le rire</i>	105
<i>Le registre des émotions esthétiques et du dépaysement</i>	105
<i>S'évader donc</i>	106
Les relations à caractère amical.....	106
Empathie, esprit critique et responsabilité.....	107
5. APPRENDRE À RESPECTER SON CORPS ET À L'UTILISER POUR PRÉSERVER SON ÉQUILIBRE.....	109
Asomatognosie et image corporelle.....	110
<i>Le tiercé perdant</i>	110
<i>Le corps ignoré</i>	110
<i>Les troubles cognitifs associés</i>	112
<i>L'image du corps</i>	113
Homéostasie psychosomatique et addictive.....	114
<i>Le Moi-peau</i>	116
<i>La part addictive</i>	117
L'identité sexuelle.....	118
<i>L'addiction à la pornographie virtuelle</i>	119
<i>Le risque de perversion</i>	120
<i>Violence fondamentale et énergie libidinale</i>	120
<i>Les avatars de la symbolisation</i>	121
<i>Le féminin et le masculin</i>	122
<i>La préférence sexuelle</i>	124
<i>Vie sexuelle et libido</i>	124
Corps érogène, corps érotique.....	124
Le corps a son langage.....	125
Ce que pourrait signifier le mot « santé ».....	127
<i>La santé comme capacité à surmonter les crises</i>	127
<i>La pyramide de Maslow</i>	127

<i>Prendre soin de soi comme corps</i>	128
<i>Les suites de la chirurgie baryatique</i>	129
Alors survient la maladie	130
Alcoolisme et handicap	130
La pratique de la méditation	132
6. DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ	
COMME SOURCE DE PLAISIR	135
La créativité artistique des alcooliques	137
La créativité opératoire	139
La créativité conceptuelle	141
<i>Concept n° 1 : la problématique alcoolique</i>	142
<i>Concept n° 2 : l'alliance thérapeutique</i>	143
<i>Concept n° 3 : l'approche intégrative</i>	145
Le travail, au carrefour de la créativité et de la dépersonnalisation	148
Tatouages et blessures	148
L'emprise, l'aliénation et le ressaisissement	150
Ateliers d'écriture	151
« <i>Si je devais</i> »	151
<i>Des échos sur l'existence</i>	153
Une séance d'atelier cinéma	154
<i>Aperçu de la séance</i>	156
7. DEVENIR APPRENTI PHILOSOPHE	
ET TROUVER UN SENS À SA VIE	159
Une figure de l'absurde	159
De quelle liberté disposons-nous ?	162
Quel peut être le sens d'une vie ?	163
Effet <i>versus</i> sens	164
Refusants et résistants	166
La mort, le sens du politique et l'amour	168
<i>Refuser d'être mort de son vivant</i>	168
<i>Continuer la politique par d'autres moyens</i>	169
<i>Aimer</i>	169

Appartenances, transcendance et immanence	170
L'alternative philosophique	172
<i>L'acceptation</i>	173
<i>La résistance créatrice plutôt que la volonté de</i> <i>puissance</i>	174
<i>Le scepticisme au service de l'alcoolique</i>	175
<i>Le cynisme à la rescousse</i>	176
<i>Hédonisme ou épicurisme ?</i>	177
<i>Pour en terminer</i>	179
CONCLUSION. TRANSMETTRE	181