

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	
Comment s'y prendre?	7
Tu broies du noir?	7
Tu deviens ce que tu penses	8
Des pensées parasitées par les passions	9
Tu es bien plus que tes passions	10
« C'est moi, n'ayez pas peur! » (Jn 6, 20)	12
Chapitre 1	
Pensées négatives et positives : un champ de bataille . .	15
Une précision	15
Combattre les pensées relatives à nos états d'âme . . .	16
Combattre les pensées mauvaises et viciées	22
Les pensées « angoissées »	31
Le combat : la garde du cœur	34
Conseils pratiques selon l'enseignement des Pères . .	40
Chapitre 2	
La prière de Jésus, prière continuelle	51
Prier sans cesse	51
Comment pratiquer la <i>prière de Jésus</i>	55
Chasser les mauvaises pensées par la <i>prière de Jésus</i>	61
Chapitre 3	
La méditation de la Parole comme thérapie	63
Une lecture « amoureuse » de la Parole	63
Parole « thérapeutique »	66

Chapitre 4

La louange, une vitamine indispensable	69
Retrouver un cœur de louange	69
Que veut dire louer?	70
La louange, une thérapie?	73
Comment entrer dans la louange?	75

Chapitre 5

Le dispensaire du Cœur immaculé de Marie	79
Les passions et les pensées chez Marie	79
Prends Marie chez toi, elle s'occupera de tes pensées	85
Magnificat de pensées positives	89
Prière du Rosaire, prière continuelle	91

Conclusion

Que choisir?	99
------------------------	----

Bibliographie consultée	103
-----------------------------------	-----