

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Préface</b> .....	<b>11</b>
<b>Introduction - Consentir au don de la vie : se reconnaître paradoxal, l'humain fini en quête d'infini</b> .....	<b>17</b>
1. Intégrer le tournant subjectif de la société occidentale. ....	20
2. À la recherche de l'homme intégral : paradoxe de la vocation humaine et tentation individualiste . . . . .	28
<b>I - S'affirmer dans le don de la vie : être unique en construisant son humanité individuelle et psychologique</b> .....	<b>39</b>
1. Le processus historique de l'individuation : l'inévitable « moi-je ». ....	40
2. Des besoins en creux à satisfaire . . . . .	49
3. Structurer sa liberté à partir de ses désirs profonds . . .	59
4. Les quatre fondamentaux de la vie psychique . . . . .	65
5. Accepter d'être autant endetté de vie que rempli de désirs. ....	70
6. Le lent travail d'unification de soi-même : la patiente « perlaboration ». ....	77
7. Connaître sa vision de la personne : fermée ou ouverte ? .....	79

8. La traversée positive de l'angoisse . . . . .	86
9. Les crises comme autant d'occasions de changer : le changement, c'est maintenant ! . . . . .	91
10. Bien reconnaître ses mécanismes de défenses : « pas touche ! » . . . . .	96
11. Réveiller la voix éthique de la conscience . . . . .	100
12. Relier les inclinations naturelles au dynamisme des vertus : l'enjeu de la qualité de la liberté . . . . .	106
<b>II - Partager le don de la vie : s'ouvrir à la relation en déployant des liens de qualité . . . . .</b>	<b>117</b>
1. Être positivement sous tension . . . . .	118
2. La croissance personnelle par l'interdépendance des liens : le paradis, ce sont les autres ! . . . . .	124
3. Vivre heureusement son deuil : les saines ruptures de relation . . . . .	128
4. L'amour durable entre l'homme et la femme . . . . .	133
5. Promouvoir une esthétique amoureuse : le corps de chair fait pour la beauté . . . . .	138
6. La chasteté, ajustement pudique de soi à l'autre . . . . .	145
7. Les hommes et les femmes viennent du soleil . . . . .	149
8. En route vers la communion : pas de vrai développement personnel sans promotion du bien commun . . . . .	158
9. En finir avec les préjugés stéréotypés . . . . .	164

10. La réconciliation avec ses parents : abc de psychologie systémique . . . . .	171
11. Blessé, mais pas coulé : la réaction face à la blessure relationnelle . . . . .	178
12. Le mauvais choix du doute, facteur d'endurcissement et d'isolement . . . . .	181
13. Le bon choix de la confiance, source de sens et de liberté spirituelle . . . . .	185
<b>III - Se nourrir à la source du don de la vie : faire confiance à son être spirituel en accomplissant sa liberté dans le Christ . . . . .</b>	
1. Repérer la suspicion culturelle environnante : Freud, ou la religion entre illusion et délire collectif . . .	195
2. Les « anti-Freud » : Jung et Frankl, ou le soupçon renversé par l'attente de Dieu . . . . .	201
3. Le Christ, chemin accessible de l'homme parfaitement unifié . . . . .	206
4. Le Christ, icône de l'homme réconcilié de ses tensions . . . . .	213
5. Choisir d'appartenir au Christ, pour accomplir son être profond . . . . .	217
6. L'admirable échange entre la nature, la personne et la grâce . . . . .	223
7. La liberté vraiment libre : nécessité de la grâce ou consentir à une dépendance spirituelle . . . . .	227

8. Le rôle sanctifiant de la grâce : après le grand nettoyage, la visite. . . . .	233
9. Favoriser l'unité avec Dieu plutôt que l'union (con)fusionnelle . . . . .	237
10. « Dieu, premier servi » : accepter d'être insuffisant . . . . .	243
11. Vivre son existence comme une histoire de salut : entre engagement et sérénité. . . . .	251
<b>Conclusion - Vouloir agir en redonnant la vie : se trouver soi-même en se donnant sincèrement aux autres . . . . .</b>	<b>257</b>
1. Le lieu du don de soi ou se donner à partir de son être spirituel. . . . .	261
2. L'accomplissement en sortant de soi par le don désintéressé. . . . .	265
<b>Annexe 1 - Schéma récapitulatif : les quatre étapes de la construction intégrale de la personne. . . . .</b>	<b>275</b>
<b>Annexe 2 - Itinéraire de base du développement personnel chrétien : « et » bien, dites, don !. . . . .</b>	<b>276</b>
<b>Annexe 3 - Concile Vatican II, Constitution Pastorale <i>Gaudium et Spes</i> (1965) : le Christ, réponse de la vocation personnelle et communautaire de l'homme. . . . .</b>	<b>278</b>

<b>Annexe 4</b> - La lectio divina : l'écoute performative de la Parole de Dieu . . . . .	283
<b>Annexe 5</b> - Aimez-vous la Vie ? Test des préférences : « la vie qui est en vous » . . . . .	286
<b>Annexe 6</b> - Le vrai « développement de la personne » selon Maurice Blondel : entre achèvement, dépassement et don de soi. Réponse de Pierre de Cointet à l'enquête du Conseil Pontifical pour la Culture, « Pour un humanisme chrétien à l'aube du nouveau millénaire » . . . . .	289
<b>Annexe 7</b> - De l'intégration de l'homme dans le Tout, selon Hans Urs von Balthasar . . . . .	296
<b>Annexe 8</b> - Le décalogue de la sérénité du pape saint Jean XXIII . . . . .	298
<b>Annexe 9</b> - Se trouver soi-même en sortant de soi, selon le discours programme du pape François . . . . .	300
<b>Annexe 10</b> - Liste des encarts . . . . .	302
<b>Annexe 11</b> - Liste des schémas . . . . .	305
<b>Bibliographie</b> . . . . .	308

L'auteur est ouvert  
à entrer en dialogue avec son lecteur,  
il est possible de le contacter  
à l'adresse internet suivante :  
tanguy.marie@belgacom.net