

Table des matières

Prologue	3
Avant-propos.....	5
1. Déroulement et caractéristiques du deuil	7
■ Les étapes du deuil	12
■ La force des émotions.....	32
<i>Feuillets pratiques</i>	37
2. Deuils d’hier et d’aujourd’hui	41
■ Deuils personnels.....	42
■ Processus de deuil abouti.....	42
■ Processus de deuil non abouti.....	43
■ Deuils transgénérationnels	47
<i>Feuillets pratiques</i>	56
3. Les deuils compliqués.....	65
■ Le deuil du suicidé	66
<i>Feuillets pratiques</i>	77
■ Le deuil périnatal	81
<i>Feuillets pratiques</i>	93
4. Les deuils mal reconnus	97
■ La rupture amoureuse ou le deuil d’un être vivant.....	99
■ Blessure d’amour et blessure narcissique	104
<i>Feuillets pratiques</i>	120
■ La perte d’emploi.....	127
<i>Feuillets pratiques</i>	140
5. Vivre et alchimiser son deuil.....	143
■ Le temps, cet allié précieux	144
■ Découper son deuil.....	145
■ L’importance du rituel.....	150
■ Prendre soin de soi	154
<i>Feuillets pratiques</i>	156
Bibliographie	157