



Table des matières

Introduction	7
Quelques données historiques	10
Quelques données sociétales (*sources Insee et Planetoscope)	11
Le regard psychogénéalogique	13
Les écueils de la vie de couple	19
1. Les bases du couple	21
2. L'origine des attirances réciproques	21
3. La non-expression des émotions	26
4. La lacune en communication relationnelle	29
5. La sexualité objetisante	34
6. L'adultère	36
7. L'arrivée des enfants	38
8. L'éducation des enfants	38
9. L'argent	39
10. La place des belles-familles respectives	40
11. L'impermanence	40
Récapitulatif	41
Fiches pratiques	42
Fiche pratique 1 : l'expression émotionnelle en dix points	42
Fiche pratique 2 : Sortir progressivement du triangle dramatique	43
Période qui précède la séparation	45
Couple de partenaires	46
Couple de parents	54
Récapitulatif	58
Fiche pratique 3 : Évacuation d'un blocage corporel lié à une émotion non consciente	58
Fiche pratique 4 : Aider un enfant à exprimer ses émotions	59
La séparation	61
Couple de partenaires	61
Couple de parents	70
Récapitulatif	75
Fiche pratique 5 : La formule magique pour éviter la parentification	76

L'année qui suit la séparation	77
Couple de partenaires.....	77
Couple de parents.....	80
Récapitulatif.....	88
Une nouvelle vie commence	89
Chaque partenaire.....	89
Couple de parents.....	90
Récapitulatif.....	96
Fiche pratique 6 : Bâton de parole en conseil de famille.....	97
Conclusion	99
Des pistes pour aller plus loin	101
Index	103
Bibliographie	105