

Au coeur de soi

S'ouvrir...

Un infini respect... Une infinie tendresse...	11
Devenir des Hommes nouveaux	12
Laisse-toi faire	18

Être... Toucher avec respect le coeur de soi

Humus	24
Semence	26
Quatre saisons	30
Arbre	34
Désert	38
Source	42
Souffle	44
Lumière	46
Étincelles	48

Vivre... Toucher avec respect nos énergies de vivre

Laisse parler ton être intérieur	54
Écoute ta musique intérieure	56
Accueille ton enfant intérieur	58
Cherche l'original en toi	60
Apprends à t'aimer toi	62
Développe la confiance en toi	65
Trouve ton équilibre	68
Acquiers une force fragile	70
Traverse les épreuves	74
Ose prendre la parole	76
Deviens ce que tu es	78
Créateur d'espérance	80

Relier... Toucher avec respect nos relations

Créer du lien pour être soi	88
Comme un vitrail	90
Comme des sources vives	92
Délicatesse	94
Vitales différences	96
Écoute active	98
Ta parole est un cadeau	100

Accueillir... Toucher avec respect nos émotions et nos besoins

Regarde passer tes émotions	106
Ressentir pour penser	108
Canaliser nos émotions	110
Traverser l'émotion jusqu'au besoin	114
En toi est la source de ce qui te manque	118

Prendre soin... Toucher avec respect nos blessures

Blessé	126
Susceptible	130
Culpabilité	134
Désespéré	136
Sortir de la colère et traiter les blessures	139

Devenir... Toucher avec respect nos transformations

Trois pas en avant, deux pas en arrière	146
Lâcher prise	147
Sortir de la peur	149
Me protéger	150
Passer des reproches au dialogue	152
Sur la ligne de crête de notre ambivalence	154
Pouvoir changer et prendre soin de soi	156

Décoller... Envol

Transformer nos barrières en pistes d'envol	162
Bonne route !	164