

Table des matières

Pour tout renseignement relatif aux conférences et aux séminaires, pour une demande de consultation individuelle, de couple ou d'affaires, ou pour obtenir des conseils via Internet, vous pouvez communiquer avec Marc Pistorio et son équipe de professionnels.

Par courrier ou par téléphone :

Les Communications Pistorio

372, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 532

Montréal (Québec) H3B 1A2

Tél. : 514-396-5051

Par courriel ou par le site Internet :

pistoriopsy@bellnet.ca

www.pistoriopsy.com

INTRODUCTION11

PREMIÈRE PARTIE

Les colères dirigées vers les autres21

CHAPITRE 1

LES ÉMOTIONS PERTURBENT23

Les individus coupés de leurs émotions.23

Entrer dans le monde des émotions dès la conception24

Ne plus jamais se faire blesser25

Émotif ou cérébral26

Les émotions sont utiles27

Un répertoire comportemental limité.28

Les risques du refoulement.29

Se couper de ses émotions pour se couper de soi.30

Le poids de l'environnement socioculturel.33

La neurophysiologie de la colère35

CHAPITRE 2

DES FORCES VITALES EN CONCURRENCE39

Pulsion de vie, pulsion de mort.39

Un mélange complexe comme source d'équilibre40

Choisir la construction ou la destruction.42

Pulsions d'autoconservation, pulsions sexuelles, pulsions

épistémophiliques.44

Pulsions de destruction, pulsions d'agression46

La compulsion de répétition.46

La pulsion de destruction contre les autres ou contre soi48

La pulsion d'agression pour contrôler l'autre49

Se connaître en reconnaissant ses pulsions.49

La montée des pulsions dans l'enfance	50
La nécessité du manque pour désirer	52

CHAPITRE 3

INTERDIT À LA COLÈRE	55
La colère étouffée dans l'enfance	55
La colère réprimée à l'âge adulte	58
Les non-colériques coincés dans leurs mécanismes de défense	59
L'interdit à la colère, une injonction parentale	61
Craindre l'envahissement de la colère	62
La fausse gentillesse des non-colériques	63

CHAPITRE 4

LES EXPLOSIONS DE COLÈRE	67
Une perte de contrôle totale	68
Apprendre le contrôle de la colère dans l'enfance	70
Tout est prétexte à la colère	72
Vivre ses colères pour les évacuer	74
Se déprendre de la colère explosive	76
Dévoiler la violence familiale	78

CHAPITRE 5

LES COLÈRES DANS L'INTIMITÉ	79
Les femmes et les hommes qui se condamnent au célibat	79
Les solitaires	81
Les fêtards	81
Les dominateurs	82
Les indépendants	83
La femme-enfant et l'éternel ado	84
Les phobiques du sexe	85
Les abstinentes	86
L'aide-soignante et le sauveur	87
La sexualité comme outil de la colère	88
Les femmes qui se forcent à avoir des relations sexuelles	89
Les femmes et les hommes résignés	92
Refuser les relations sexuelles pour punir	93
La violence conjugale	95
La perte de contrôle comme prélude à la violence	95
Une dynamique relationnelle de violence	97
Quand la violence est verbale et psychologique	99
Les enjeux de la psychothérapie de couple	101
Le harceleur contrôle	103

Le harceleur exige une totale disponibilité	104
Le harceleur manque de sensibilité	105
Le harceleur ou la jalousie pathologique	106
Le harceleur menace	109

CHAPITRE 6

LA COLÈRE COMME OUTIL DE MANIPULATION	111
Feindre la colère	111
Tyran, puis faux colérique	113
Félix, 23 ans, tyran et décrocheur	116
Pourquoi la tyrannie ?	119
Pour ne pas devenir tyran	120
Poser des limites	122
Tester les limites avec son corps	123

CHAPITRE 7

DES EXPRESSIONS SOURNOISES DE LA COLÈRE	127
La colère sourde	127
Trois couples dans la colère sourde	130
Danièle et Frédéric	130
Juliette et Yves	130
Marie et Simon	131
L'agressivité passive ou l'exercice de l'énergie négative	132
Christian, le passif-agressif	132
La colère au volant	136
La colère au volant, du côté de la pulsion de mort	137
Projeter ses colères réprimées sur les autres conducteurs	138
Exaspérer les autres pour relâcher les tensions internes	140
Tester les limites de la loi	142

CHAPITRE 8

LA VIOLENCE VERBALE ET PSYCHOLOGIQUE	145
Dans le monde du travail	145
La différence comme risque de harcèlement	146
Qui est le harceleur psychologique ?	148
De la perversion et du narcissisme	149
Le pervers narcissique veut faire mal	150
Le pervers narcissique agit pour maintenir ses acquis	151
Des personnes plus « à risque »	153
Une estime de soi et une confiance en soi déficientes	156
Une hypersensibilité aux critiques	157
Un besoin de reconnaissance surdimensionné	159

Lorsque les relations personnelles et professionnelles se mélangent . . .	161
Caroline et Julia	162
Ève et Mélissa	162
Jean-Paul et ses employés	163
L'importance des limites	164

DEUXIÈME PARTIE

Les colères retournées contre soi	165
--	------------

CHAPITRE 9

FAIRE PAYER SON CORPS: LE POIDS DE LA COLÈRE	167
La colère rétrofléchie	167
La colère fait grossir	168
Briser le schéma	170
L'anorexie et la boulimie, d'autres formes d'automutilation	172
La colère en filigrane	172

CHAPITRE 10

LES DÉPENDANCES, DES PLAISIRS QUI FONT MAL	175
Un traitement contre l'anxiété	175
Principe neurophysiologique de la consommation de drogues	176
Comblant un vide, calmer la douleur	177
Incapable de ne pas se faire mal	179

CHAPITRE 11

LE SUICIDE, LA DÉPRESSION QUI TUE	183
De fausses causes apparentes	183
De faibles ressources intérieures	184
Une conscience qui dessert	184

CHAPITRE 12

FAIRE MAL ET SE FAIRE MAL DANS LA SEXUALITÉ	187
Se libérer des tensions	187
Édouard, célibataire invétéré	188
Pauline et le pouvoir de séduire	189
Julien, séducteur compulsif	189
Bruno, homosexuel et séropositif	190
«Moi, je voulais avoir le sida!»	192
S'imposer une sexualité de misère dans le couple	193

CHAPITRE 13

S'AUTOMUTILER POUR DIRE SA COLÈRE	195
Tenter de contenir l'anxiété	195
Les comportements d'automutilation des adolescents	196
Se faire mal pour se faire du bien	198
Rétablir le contact avec l'adolescent	199
Quand la colère pousse à se faire mal	200

TROISIÈME PARTIE

Se construire en pleine conscience de ses colères	203
--	------------

CHAPITRE 14

ÊTRE RESPONSABLE ET AGIR	205
La colère naît dans l'enfance	205
Accepter que quelqu'un prenne soin de soi	207
Refuser d'endosser le rôle de victime	208
Le pouvoir des mots pour évoluer	212
Éviter les affres de la fausse écoute	214
De la compassion pour ses colères	215

CHAPITRE 15

SORTIR D'UNE POSITION DÉFENSIVE	219
Un arsenal de réactions défensives	219
Prévenir les réactions défensives	222
Une méthode pour développer une attitude constructive	226
1. Demandez des exemples précis	227
2. Recourez à votre intuition	228
3. Reformulez en vos mots les idées de l'autre	228
4. Posez des questions sur les effets de votre comportement	228
5. Demandez s'il y a d'autres critiques	228
6. Soyez d'accord avec ce qui est vrai	229
7. Reconnaissez la perception de l'autre et choisissez ou non de l'accepter	229
Améliorer son style de communication en situation de conflit	230
Le comportement d'évitement: l'énergie négative du passif-agressif	230
L'agressivité directe	232
Le comportement manipulateur	233
Le comportement affirmatif	234

CHAPITRE 16	
UNE RÉOLUTION DE CONFLITS GAGNANT-GAGNANT	237
Une méthode de résolution en six étapes	237
1. Identifiez le problème et les besoins insatisfaits	238
2. Fixez une rencontre	239
3. Exposez le problème et les besoins	240
4. Considérez le point de vue de l'interlocuteur	241
5. Négociez une entente	241
6. Tirez parti de la solution retenue	242
Une méthode réaliste et gagnante	243

CHAPITRE 17	
QUE FAIRE FACE AU HARCÈLEMENT EN MILIEU DE TRAVAIL?	245
Un plan d'actions en trois étapes	245
1. Effectuer un relevé systématique des faits	246
2. Assurer sa défense au sein de l'entreprise	247
Dénoncer officiellement	247
Rassembler les éléments de preuve	248
Préserver son intégrité physique et psychologique	248
3. Trouver une solution	249
Sans faire appel à la justice	250
En faisant appel à la justice	251
Dévoiler pour désamorcer le harcèlement psychologique	252

CHAPITRE 18	
UNE NOUVELLE APPROCHE DE LA COLÈRE	255
La <i>Mindfulness</i> ou la pleine conscience de soi	255
Des mesures objectives de la pleine conscience	257
L'effet positif de la pleine conscience sur les maladies physiques	259
La pleine conscience pour une saine maîtrise de soi	259
La colère comme phénomène épigénétique	261
La neuroplasticité du cerveau pour changer les comportements	265
Une nouvelle compréhension de la colère	266
Changer le <i>label</i> de sa colère	267
Prendre conscience de sa respiration	268
Recalibrer les pensées en changeant de canal	269
Identifier à qui s'adresse vraiment la colère vive	270

Conclusion	273
Médiagraphie	279