

# Table des matières

Préface à l'édition française .....	5
Introduction .....	9
Chapitre premier. Le problème d'une spiritualité émotionnellement malsaine .....	15
<i>Quelque chose ne va vraiment pas</i>	
Chapitre 2. Se connaître soi-même afin de pouvoir connaître Dieu .....	55
<i>Devenir son moi authentique</i>	
Chapitre 3. Revenir en arrière pour mieux aller de l'avant .....	99
<i>Briser le pouvoir du passé</i>	
Chapitre 4. La traversée du Mur .....	135
<i>Abandonner le pouvoir et le contrôle</i>	
Chapitre 5. Élargir son âme au travers des deuils et des pertes .....	163
<i>Capituler devant ses limites</i>	
Chapitre 6. Découvrir les rythmes des rendez-vous quotidiens et du sabbat .....	191
<i>S'arrêter pour respirer un air d'éternité</i>	
Chapitre 7. Grandir pour devenir un adulte mûr sur le plan émotionnel .....	227
<i>Apprendre de nouveaux talents pour aimer de la bonne manière</i>	
Chapitre 8. Passer à l'étape suivante pour développer une « règle de vie » .....	257
<i>Aimer Christ par-dessus toute autre chose</i>	

Annexe A. Extraits de <i>Rendez-vous quotidiens</i> .....	281
Annexe B. Définir la santé émotionnelle et la spiritualité contemplative et pourquoi les deux sont nécessaires .....	287
Annexe C. La prière d'examen .....	295
<i>Une adaptation de l'examen d'Ignace de Loyola</i>	
Remerciements.....	297
Au sujet de l'auteur .....	299