

# Sommaire

Introduction	9
Chapitre 1. <b>Qu'est-ce que la maturité?</b>	15
<i>La maturité concerne nos relations</i>	16
<i>La maturité est fondée sur la responsabilité de soi</i>	18
<i>Maturité implique discernement</i>	20
<i>Maturité implique capacité de réguler sa réactivité</i>	21
Chapitre 2. <b>Le royaume de ma vie</b>	27
<i>Pourquoi est-il important de savoir que nous sommes responsables de cela?</i>	32
<i>Priorités : comment bien gérer notre royaume</i>	35
Chapitre 3. <b>Les relations à deux : le défi de la tolérance</b>	41
<i>Dire la vérité avec l'amour</i>	42
<i>Les difficultés</i>	44
<i>La différenciation dans la famille</i>	47
<i>L'indifférenciation et le stress</i>	54
<i>Un conflit dans le couple</i>	55
<i>Un symptôme chez l'un des époux</i>	58
<i>Un symptôme chez un enfant</i>	59
Chapitre 4. <b>Jésus, notre exemple</b>	63
<i>Profils des différents niveaux de différenciation</i>	66
<i>La différenciation illustrée dans la vie de Jésus</i>	68
Chapitre 5. <b>Les triangles : quand le duo tombe en panne</b>	77
<i>Les trois configurations des triangles</i>	79
<i>Les caractéristiques des triangles</i>	81
<i>Triangles et secrets</i>	85
<i>Autres cas de triangles</i>	87

<i>Triangles et stress</i>	88
<i>Comment dé-trianguler</i>	88
<i>Quelques exemples bibliques de triangles</i>	94
<i>Application des triangles: les clans dans l'église</i>	95
<b>Chapitre 6. Diseurs de vérité et faiseurs de paix</b>	97
<i>Dans le couple</i>	99
<i>Quel fonctionnement dans quelle relation?</i>	100
<i>Avec nos enfants</i>	101
<i>Implications pratiques</i>	102
<i>Pour les responsables d'église</i>	104
<b>Chapitre 7. Les péchés des pères</b>	109
<i>Le processus de projection familiale</i>	113
<b>Chapitre 8. La mise à distance émotive et la position dans la fratrie</b>	119
<i>La position dans la fratrie</i>	123
<b>Chapitre 9. Le processus du changement</b>	129
<i>Focalisation sur le processus au lieu du contenu</i>	131
<i>Les quatre phases du changement</i>	132
<i>Déplacement ou changement?</i>	139
<b>Chapitre 10. La différenciation de soi et l'écoute de Dieu</b>	143
<i>Les disciplines spirituelles</i>	148
<i>La prière et la réactivité</i>	153
<b>Bibliographie</b>	157