

# Table des matières

Préface (Louis Schweitzer) .....	3
Remerciements .....	5
Introduction.....	7
Semaine 1. Le problème de la spiritualité en mauvaise santé émotionnelle .....	15
Jour 1 .....	17
Jour 2 .....	21
Jour 3 .....	25
Jour 4 .....	29
Jour 5 .....	33
Semaine 2. Connais-toi toi-même afin de connaître Dieu .....	37
Jour 1 .....	39
Jour 2 .....	43
Jour 3 .....	47
Jour 4 .....	51
Jour 5 .....	55
Semaine 3. Revenir en arrière pour mieux aller de l'avant .....	59
Jour 1 .....	61
Jour 2 .....	65
Jour 3 .....	69
Jour 4 .....	73
Jour 5 .....	77
Semaine 4. Le voyage à travers le mur .....	81
Jour 1 .....	83
Jour 2 .....	87
Jour 3 .....	91
Jour 4 .....	95
Jour 5 .....	99

Semaine 5. Élargir son âme au travers des deuils et des pertes ...	103
Jour 1 .....	105
Jour 2 .....	109
Jour 3 .....	113
Jour 4 .....	117
Jour 5 .....	121
 Semaine 6. Découvrir le rythme du rendez-vous quotidien et du Sabbat.....	 125
Jour 1 .....	127
Jour 2 .....	131
Jour 3 .....	135
Jour 4 .....	139
Jour 5 .....	143
 Semaine 7. Grandir pour devenir un adulte mûr sur le plan émotionnel .....	 147
Jour 1 .....	149
Jour 2 .....	153
Jour 3 .....	157
Jour 4 .....	161
Jour 5 .....	165
 Semaine 8. Prochaine étape : Développer une règle de vie .....	 169
Jour 1 .....	171
Jour 2 .....	175
Jour 3 .....	179
Jour 4 .....	183
Jour 5 .....	188
 Appendice. Un guide pour prier la prière du Seigneur, le « Notre Père » .....	 193