

# Table des matières

Introduction .....	7
1. D'où vient la solitude? .....	11
2. Quelle est la vigueur de nos racines? .....	15
3. Nos besoins les plus profonds .....	21
4. Sur quoi repose notre sécurité? .....	25
5. Notre identité d'enfants de Dieu .....	29
6. Les montagnes peuvent être déplacées .....	33
7. Le sentiment d'isolement .....	39
8. Pour des amitiés saines .....	45
9. Apprendre à communiquer .....	51
10. Le sentiment d'emprisonnement .....	57
11. La vulnérabilité .....	63
12. Le sentiment d'impuissance .....	67
13. Attention aux attentes non réalistes! .....	71
14. Face à la jalousie .....	76
15. Quand la solitude vous domine .....	83
16. Laisser tomber les masques .....	89
17. Quand on est lié au passé .....	93
18. «La vie est injuste» .....	99
19. La colère .....	105
20. «Personne ne me comprend» .....	111
21. Les besoins insatisfaits .....	117
22. Grandir dans la confiance .....	121

23. Entrer dans le repos .....	125
24. Quand on tourne en rond .....	129
25. Nos «mécanismes de défense» .....	135
26. L'importance d'une saine estime de soi .....	141
27. Faire partie du corps .....	147
28. Une vie livrée à Christ .....	153
29. Rejeter la peur .....	157
30. Reconnaître l'action de l'ennemi .....	161
31. Combattre le bon combat .....	165
32. Vainqueurs en Christ .....	173
33. Enfin libres! .....	179