

Table

INTRODUCTION	7
CHAPITRE PREMIER : UNE PSYCHOLOGIE POUR MIEUX VIVRE	13
<i>Le bonheur : une question de psychologie ?</i>	14
La joie (15) ; Le bien-être psychologique (17)	
<i>Besoins et désirs : le nécessaire, l'utile et le superflu</i>	18
<i>L'évolution des sociétés : aussi une question de comportements</i>	23
<i>Normes névrotisantes, altruisme et gestion de soi</i>	27
CHAPITRE 2 : LA NÉBULEUSE DES PSYS	30
<i>Sommes-nous tous psychologues ?</i>	32
<i>Les psychologies philosophiques</i>	34
<i>Les psychanalyses : Freud, Adler, Jung et les autres</i>	36
<i>La psychologie devient une science</i>	40
CHAPITRE 3 : GRANDEUR ET MISÈRE DE LA PSYCHOLOGIE	46
<i>Les psys : juges et parties</i>	47
<i>L'interprétabilité universelle : Flaubert, Adler et Popper</i>	49

<i>Des théories qui conditionnent inconsciemment</i>	53
<i>La psychologie : une discipline juvénile</i>	57
<i>Les psys malades de verbalisme et de charlatanisme</i>	62
 CHAPITRE 4 :	
SAGESSE ET ILLUSIONS DE LA CONNAISSANCE DE SOI	66
<i>L'interminable recherche du véritable moi</i>	67
<i>De quoi sommes-nous habituellement conscients ?</i>	72
Un flux de pensées (72) ; L'auto-observation, ses vertus et ses vices (75) ; Le sentiment d'identité, ses conditions, son développement (78) ; Comment se connaître ? (79)	
<i>L'effet Barnum : de quoi ravir tous les gogos</i>	87
<i>Moi et mon comportement</i>	90
 CHAPITRE 5 :	
COMPRENDRE LES ROUAGES DU COMPORTEMENT	91
<i>Qu'est-ce qu'un comportement ?</i>	93
<i>Autopsie d'une rechute</i>	97
<i>Un choix crucial : des gratifications immédiates ou différées ?</i>	101
Les stimuli (103) ; Les cognitions (103) ; Les affects (104) ; Les actions (105) ; Les conséquences (105) ; L'état de l'organisme (105)	
<i>Les chemins de la liberté</i>	106
 CHAPITRE 6 :	
DES CLÉS POUR ANALYSER LES COMPORTEMENTS	107
<i>Le contexte, les stimuli</i>	108
<i>Les pensées</i>	113
Des interprétations malencontreuses (115) ; Des croyances « névrotisantes » (119)	
<i>Les états affectifs et les émotions</i>	121
<i>Le corps</i>	123
Un exemple : la faim (124) ; L'activation physiologique (127)	
<i>Les actions</i>	131
<i>Les conséquences de comportements</i>	135
Quatre types de conséquences de comportements (138) ; Délais des conséquences et conséquences des délais (142) ; Fréquences et probabilités des conséquences (143)	

<i>Quantifier pour changer</i>	144
CHAPITRE 7 : L'INCONSCIENT ET SES MYTHOLOGIES	149
<i>L'inconscient, il y a plus de trois cents ans</i>	150
<i>L'inconscient à l'aube de la psychologie scientifique</i>	154
De l'inconscient chez les astronomes (155) ; Le pendule de Chevreul (157) ; Percevoir, c'est construire (159) ; Les perceptions subliminales (160)	
<i>Exemples de recherches scientifiques sur l'inconscient au XX^e siècle</i> ...	164
L'effet « cocktail party » (164) ; Sexe, pupille et belladone (166)	
L'œil de lynx des phobiques (167)	
<i>Buvez Coca-Cola, achetez des cassettes</i>	169
La psychologie scientifique s'en mêle (171) ; Les leçons à tirer des expériences de la publicité subliminale (174) ; Le bac et l'épanouissement sans peine ? (175)	
<i>Événements sans souvenirs et souvenirs sans événements</i>	176
Benedikt : la thérapie par la remémoration (177) ; La légende d'Anna O. (179) ; Séduction réelle, fantasme ou suggestion ? (183)	
<i>Force et fragilité de la mémoire</i>	187
Qu'oublions-nous et pourquoi ? (188) ; Que retenons-nous de nos premières années ? (191) ; Quand on voudrait oublier, désespérément (193) ; Se souvenir, c'est construire (197) ; Les faux souvenirs (200) ; L'hypnose démystifiée (204)	
<i>L'épidémie des souvenirs d'abus sexuels</i>	206
<i>L'exploration de vies antérieures</i>	212
<i>Les enlèvements par des extraterrestres</i>	214
<i>Pourquoi imaginons-nous des souvenirs ?</i>	216
<i>Du danger d'invoquer l'« inconscient »</i>	220
CHAPITRE 8 : PARLER, PENSER, AGIR	223
<i>L'autothérapie du Dr James</i>	223
<i>La naissance des psychothérapies</i>	227
<i>Des émotions mises en paroles</i>	228
Que faire de l'irritation et de la colère ? (229) ; Révéler des secrets pour améliorer la santé ? (231)	
<i>Le pilotage cognitif</i>	233
Refocaliser l'attention (234) ; Mettre des pensées à distance (236) ; Restructurer des pensées (240) ; Tenir bon (245)	
<i>L'action : voie royale de changements</i>	246

La psychothérapie active d'Alexandre Herzberg (249) ; Les thérapies comportementales (251)	
<i>Apprendre à avancer</i>	252
CHAPITRE 9 : LA PRATIQUE DE LA GESTION DE SOI	254
<i>La clé du changement : apprentissages et efforts ciblés</i>	255
<i>Le moteur du changement :</i>	
<i>tirer parti des conséquences de ses actes</i>	258
<i>Développer le réflexe « résolution de problèmes »</i>	260
Adopter l'attitude de résolution de problèmes (261) ; Explorer et formuler le problème (261) ; Rechercher des solutions possibles (262) ; Sélectionner une solution (262) ; 5. Concrétiser la décision (262) ; Évaluer (263)	
<i>Observer et analyser</i>	264
<i>Réguler les émotions</i>	266
<i>Piloter le dialogue intérieur</i>	269
<i>Contrôler et manier des incitants</i>	272
<i>Élargir le répertoire des actions</i>	275
Affronter des situations stressantes (275) ; Développer des compé- tences sociales (276)	
<i>Multiplier les expériences de bonheur</i>	277
<i>Surmonter les rechutes</i>	278
CONCLUSION	281
NOTES ET RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	283
POUR EN SAVOIR PLUS	327
REMERCIEMENTS	331