

TABLE DES MATIÈRES ABRÉGÉE

3. REMARQUES PRÉLIMINAIRES	9	15.1.5.1 Identification de mes émotions ..	91
4. UNE DÉMARCHE QUE JE VOUS PROPOSE	11	15.1.5.2 Évaluation spécifique	97
5. EST-CE POUR VOUS?	12	15.1.5.2.1 Anxiété	97
6. MA PREMIÈRE RÉFLEXION	14	15.1.5.2.2 Culpabilité	101
7. L'UTILITÉ DE CETTE TÂCHE	16	15.1.5.2.3 Déprime	105
8. ÉVALUATION DES CONNAISSANCES	17	15.1.5.2.4 Hostilité	109
9. NOTES HISTORIQUES	19	15.1.5.2.5 Tristesse	112
10. DÉFINITIONS	21	15.1.5.3 Évaluation de mes peurs	115
10.1 ENNUI	21	15.1.6 COMPORTEMENTS	120
10.2 LIBERTÉ	21	15.1.6.1 Des comportements nuisibles ..	120
10.3 INDÉPENDANCE	21	15.1.6.2 Des comportements utiles ...	125
11. OBJECTIFS	23	15.1.6.3 Mes comportements nuisibles ..	128
11.1 VOICI LES OBJECTIF VISÉS PAR CETTE DÉMARCHE	23	15.1.6.4 Mes comportements solitaires .	130
11.2 MES OBJECTIFS	24	15.1.7 CARACTÉRISTIQUES	133
11.3 JE PRÉCISE MES OBJECTIFS	27	15.1.7.1 Caractéristiques favorables ...	133
11.4 MES OBJECTIFS PRIORITAIRES ...	29	15.1.7.2 Mes caractéristiques aidantes ..	135
12. QU'EST-CE QUE LA SOLITUDE?	31	15.1.7.3 Mes caractéristiques nuisibles ..	136
12.1 CE QUE JE VIS	31	15.1.7.4 Synthèse	137
12.2 DÉFINITION DE L'ISOLEMENT	34	15.2 POUVOIR ET VOULOIR CHANGER	138
12.3 DÉFINITION DE LA SOLITUDE	36	16. LES EFFETS DE LA SOLITUDE	139
12.4 SYNTHÈSE	37	16.1 MISE EN SITUATION	139
12.5 AGIR POUR AMÉLIORER MA SITUATION	38	16.2 ÉVALUATION DES CONSÉQUENCES	141
12.6 LA SOLITUDE ET SES CARACTÉRISTIQUES	41	17. POURQUOI JE FUIS LA SOLITUDE .	144
13. DES CONSTATATIONS (ce qui se passe)	42	18. MES DÉSIRS	145
14. PRINCIPES	58	18.1 SATISFACTION DE MES DÉSIRS .	145
15. UNE PERSONNE SOLITAIRE	63	18.2 CE QUI ME FAIT PLAISIR	153
15.1 CE QUE JE SUIS	63	18.3 CE QUE J'AIMERAIS FAIRE	155
15.1.1 MA SITUATION GLOBALE	63	18.4 ACCÈS À CES DÉSIRS	156
15.1.1.1 Mise en situation	63	18.5 ME FAIRE PLAISIR	157
15.1.1.2 Précision sur ma situation	65	18.6 OBTENTION DES PLAISIRS	159
15.1.2 CONNAÎTRE MA PERSONNALITÉ	77	18.7 JE LES SATISFAIS	160
15.1.3 MON NIVEAU D'INDÉPENDANCE ET DE CONFIANCE EN SOI	83	18.8 LA(LES) PERSONNE(S) QUE JE RECHERCHE	161
15.1.4 MES IDÉES	84	19. LES AVANTAGES DE LA SOLITUDE	162
15.1.4.1 La validité de mes idées	84	19.1 MISE EN SITUATION	162
15.1.4.2 Ce que je pense	85	19.2 LA SOLITUDE EST UTILE	163
15.1.5 MES ÉMOTIONS	91	19.3 ÉVALUATION DES AVANTAGES .	165
		20. LES INCONVÉNIENTS DE LA SOLITUDE	170
		20.1 CE QUI ME DÉPLAÎT	170
		20.2 DES INCONVÉNIENTS À LA SOLITUDE	173
		21. MES DIFFICULTÉS	175
		21.1 CE QUI NUIT À MON ACTION ...	175
		21.2 RÉFLEXION	180
		22. AGIR POUR CHANGER (intervention)	182

22.1 MISE EN SITUATION	182	23. DIFFICULTÉ DE L'INTERVENTION .	238
22.2 PRINCIPES	184	23.1 MISE EN SITUATION	240
22.3 IDENTIFICATION D'ACTIVITÉS		24. ÉVALUATION DE LA DÉMARCHE .	242
UTILES	186	24.1 ÉVALUATION DE MES	
22.4 DES MOYENS DISPONIBLES	187	CONNAISSANCES	242
22.4.1 DES MOYENS UTILES	191	25. ACTIVITÉ - SYNTHÈSE	245
22.4.1.1 Analyse de mon vécu	191	26. RÉSUMÉ	247
22.4.1.2 Arrêt de la pensée	197	27. CONCLUSION	250
22.4.1.3 Auto-observation - Activité	197	28. ANNEXE I : QUESTIONS DE	
22.4.1.4 Auto-suggestion	199	RÉFLEXION	251
22.4.1.5 Créer un réseau de soutien	200	29. ANNEXE II : IDÉES DE RÉFLEXION	255
22.4.1.6 Jeu	201	PENSÉES	257
22.4.1.7 Méditation	202	30. ANNEXE III : NOTES THÉORIQUES	259
22.4.1.8 Se faire plaisir	203	31. ANNEXE IV : STATISTIQUES	260
22.5 DES IDÉES À ACQUÉRIR	204	32. ANNEXE V : RÉFÉRENCES	266
22.6 DES ACTIVITÉS	215	33. ANNEXE VI : TERRITOIRE PERSONNEL	267
22.6.1 LES ACTIVITÉS POSSIBLES	215	34. ANNEXE VII : ACTIVITÉS	278
22.6.2 CE QUE JE FAIS	216	35. ANNEXE VIII : CORRIGÉ	279
22.6.3 MOYENS ET OCCASIONS DE RENCONTRER	217		
22.6.4 CE QUE JE PEUX FAIRE	218		
22.6.5 POUR ABORDER LES GENS	219		
22.6.6 DU NOUVEAU	220		
22.6.6.1 De la nouveauté dans ma vie ..	220		
22.6.6.2 Du nouveau pour moi	222		
22.6.6.3 Se faire plaisir (activités)	224		
22.6.6.4 Des stratégies utiles	233		
22.6.6.5 Les moyens disponibles	237		