

Table des matières

AVANT-PROPOS	
L'ALCOOLOGIE À LA PORTÉE DE (PRESQUE) TOUS	7
INTRODUCTION	13
CLÉ 1. LE RAPPORT AU TEMPS	19
À la période de l'alcool	19
Le temps du sans-alcool	25
Le chemin du hors-alcool	28
CLÉ 2. LE RAPPORT À L'ACTIVITÉ	39
Un destin de rat ?	40
À la période de l'alcool	42
À la période sans alcool	43
À la période du hors-alcool	45
CLÉ 3. LE DISCERNEMENT	57
Discernement et vérités	57
À la période de l'alcool	61
Le temps du sans-alcool	62
À la période du hors-alcool	63
Le groupe évoque le discernement	64
Comment progresser en discernement	66
« Réussir à échouer et quoi d'autre ? »	67

CLÉ 4. LES ÉMOTIONS ET LA VIE AFFECTIVE.....	73
Les sentiments.....	74
À la recherche des bonnes émotions.....	86
Que faire face aux mauvaises émotions ?.....	87
Histoires de familles.....	88
Est-il possible d'être affectivement épanoui ?.....	93
 CLÉ 5. DU BON USAGE DU CORPS.....	 97
Asomatognosie et image corporelle.....	97
Homéostasie psychosomatique et addictive.....	100
L'identité sexuelle.....	104
Après l'alcool, le devenir du corps.....	109
Ce que pourrait signifier le mot « santé ».....	110
 CLÉ 6. LA CRÉATIVITÉ.....	 113
La créativité d'organisation.....	113
La créativité opératoire.....	115
La créativité artistique.....	116
La créativité du groupe de parole.....	120
La créativité du soignant.....	123
La créativité de la relation thérapeutique.....	124
La créativité conceptuelle.....	126
C'est la serrure qui détermine la clé.....	128
 CLÉ 7. LE SENS.....	 133
L'effet et le sens.....	133
Petit survol des philosophies accessibles.....	135
Croyances, appartenances et spiritualité.....	142
Et la mort, la politique, l'amour dans tout ça ?.....	144
 CONCLUSION.....	 147
Se risquer à penser.....	147
L'esprit du soin.....	151
 ANNEXE	
En marge d'une journée de la Société française d'alcoologie :	
Controverses et actualité, 22-23 mars 2012.....	153