

Sommaire

Introduction	7
Partie 1 – Du comptoir au divan	9
Un tribunal intime	11
Une notion très complexe	11
Prisonnier de ses propres règles	13
Un règlement intérieur hérité des parents	17
Petite cartographie de l'esprit humain	17
Face aux pulsions	19
Vers l'autonomie	20
L'interdit fondateur	21
Autant de surmoi que d'enfants	22
L'influence de la culture ambiante	23
Quand le surmoi dicte nos comportements... ..	25
Le gouvernement prohibitif	25
Le directoire, maître de la jouissance	26
Le régime sadique	28
La tour de contrôle idéaliste	29
Le conseil protecteur	31
Les mécanismes du surmoi	33
Partie 2 – Allons un peu plus loin... ..	37
La naissance du surmoi selon S. Freud	39
Premières esquisses	39
Entrée en scène	40
Les racines du surmoi	41
Les apports complémentaires de S. Ferenczi et Melanie Klein	45
Les dégâts de la trivialité	46
Les traumatismes	47

Le cas particulier du surmoi incestueux	49
Melanie Klein et le surmoi précoce... ..	53
À la suite des pionniers...	55
Jacques Lacan et la « métaphore paternelle »	55
Francis Pasche, de l'admiration à l'empathie... ..	57
Serge Tisseron : les transmissions familiales	59
Dans le couple et au sein du groupe	63
Un nouveau regard sur les rapports passionnels	63
La férocité du groupe	67
Une société maltraitante	69
Partie 3 – En pratique !	73
De l'intérêt d'assouplir son surmoi	75
Pour vivre avec l'autre	75
Pour retrouver le désir	77
Des étapes inévitables	81
Oser se regarder en face	81
Accepter le féminin en soi	83
Passer de l'autocritique au discernement	87
Quitter la morale pour l'éthique	89
Des freins à l'épanouissement	91
Le besoin de punition	91
Le problème de l'inertie	94
La préférence pour la mort	95
Une métamorphose patiente	99
Accepter les deuils	99
Faire confiance à ses ressentis	102
S'appuyer sur les épreuves traversées	104
Développer son identité	106
Conclusion	109
Bibliographie	111