



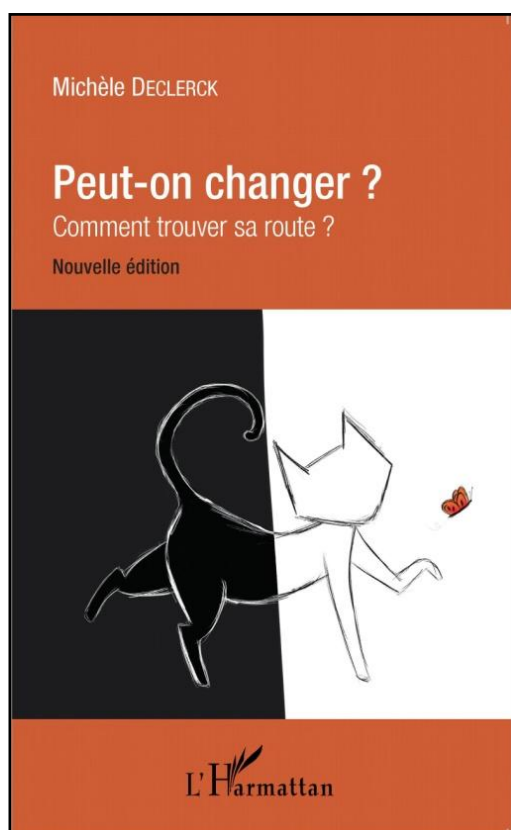
# PEUT-ON CHANGER ?

## Comment trouver sa route ?

Michèle Declerck

Nouvelle édition

ISBN : 99782343072142 • septembre 2015 • 200 pages • Prix éditeur : 20.50 euros



Peut-on changer ? Telle est bien la question à laquelle ne peut se soustraire aucune thérapie, quelle qu'elle soit. Tout dépend de ce que changer veut dire : il y a le changement utopique, la tentation de l'île déserte : partir, oh ! Partir ! Le changement parcimonieux : quelques kilos en moins, et le reste suivra... Le changement qu'on attend des autres, notamment de ses proches ou de la société, d'une rencontre inespérée ou du temps qu'il fait. Et puis il y a le changement en profondeur, celui qui demande un effort, une vraie motivation, un apprentissage de soi et une longue préparation. C'est entre ces deux types de changement que se joue le sort des thérapies, une fois éliminés les remèdes miracles et les propositions fantaisistes. En fait, la vraie question reste : jusqu'où veut-on changer ? Dans tous les cas, le changement n'est jamais simple, jamais facile, compte tenu de tous les liens qui nous retiennent...

**MICHELE DECLERCK** est à la fois psychanalyste et sophrologue. Elle exerce en libéral dans le Ve arrondissement de Paris. Elle est l'auteur d'un certain nombre d'ouvrages issus de son expérience de psychologue clinicienne dont les 2 derniers ont été publiés chez L'Harmattan : *Le principe de précaution* et *Mémoires d'un procrastinateur*.

### Contact promotion et diffusion

Alexandra LAPORTE

5, rue de l'École Polytechnique 75005 Paris  
Tél. : 01 40 46 79 23  
alexandra.laporte@harmattan.fr



www.facebook.com/Editions.Harmattan  
twitter.com/HarmattanParis  
www.youtube.com/user/harmattan

# Sommaire

## Introduction

### PREMIERE PARTIE

#### CHANGER, POUR QUOI FAIRE ?

##### **Chapitre 1 – Soudain, comme une envie**

L'ennui au quotidien

L'heure des bilans

Dans la peau d'un autre

##### **Chapitre 2 – Mais que veut-on changer ?**

L'image de soi

Le poids des autres

Les contraintes de temps et de lieu

##### **Chapitre 3 – Et que peut-on changer ?**

L'emprise des habitudes

Les limites intérieures

L'idée même d'un destin

### DEUXIEME PARTIE

#### CE QUI PEUT NOUS EMPECHER DE CHANGER

##### **Chapitre 4 – Le butoir de la réalité**

Jusqu'où « refaire sa vie » ?

Le syndrome de Peter Pan

Je n'en sortirai jamais

##### **Chapitre 5 – Le poids des dépendances**

Le fardeau familial

Le sens du devoir

Le couple sadomasochiste

La plainte, le « doudou » et le médicament

##### **Chapitre 6 – Aux frontières de la pathologie**

L'enfer paranoïaque: avis à celles qui croient pouvoir

« Changer l'autre »

Le piège hystérique: avis à celui qui croit sauver l'autre

La malédiction obsessionnelle

### TROISIEME PARTIE

#### DES METHODES POUR CHANGER

##### **Chapitre 7 – Quand un déclic suffit**

Des rencontres qui sauvent

Des séparations salutaires

L'effet de choc

##### **Chapitre 8 – Les thérapies réparatrices**

L'approche cognitiviste : la boîte noire de l'information

Les thérapies comportementales

Les thérapies corporelles

##### **Chapitre 9 – Les changements « en profondeur »**

Au-delà du symptôme : la psychanalyse

Du temps et des sacrifices

Une décision difficile

Les limites de la transformation

### QUATRIEME PARTIE

#### CHANGER POUR ETRE SOI

##### **Chapitre 10 – Qu'est-ce qu'«être soi»**

Un patrimoine génétique: la part « non négociable»

Un moi illusoire qui se cherche dans le regard de l'autre

Celui qui dit « je »

##### **Chapitre 11 – Ceux qui disent non au changement**

La vie tranquille

La rage au ventre : « Ils doivent réparer»

Quand le changement vient d'ailleurs

##### **Chapitre 12 – Change qui peut !**

Peut-on changer tout seul ?

Pas de changement sans risque

Etre ou agir ?

## Conclusion

## Bibliographie

**BON DE COMMANDE** A retourner à L'HARMATTAN - 7 rue de l'École Polytechnique - 75005 Paris (adresse valable pour la vente par correspondance uniquement)

Veillez me faire parvenir ..... exemplaire(s) du livre : **Peut-on changer ?**

**Prix unitaire de 20.50 € ; frais de port à ajouter : 3,50 euros + 1 euro par livre supplémentaire**

NOM : .....

ADRESSE.....

Ci-joint un chèque de ..... €.

Pour l'étranger, vos règlements sont à effectuer :

- en euros sur chèques domiciliés sur banque française

- par virement en euros sur notre CCP Paris (IBAN : FR 04 2004 1000 0123 6254 4N02 011 / BIC : PSSTFRPPPAR)

- par carte bancaire (Visa et Master Card) : merci de communiquer vos éléments par mail à l'adresse [diffusion.harmattan@wanadoo.fr](mailto:diffusion.harmattan@wanadoo.fr)

#### COMMANDES

- sur le site web :  
<http://www.editions-harmattan.fr/index.asp>
- ou chez votre libraire

Nous possédons plusieurs librairies dans le 5<sup>e</sup> arrondissement de Paris, chacune ayant un fonds spécifique.

Afin de mieux vous orienter, nous vous invitons à consulter notre site Internet

<http://www.editions-harmattan.fr/index.asp>

Rubrique : Les Librairies

Vous y trouverez nos coordonnées, horaires d'ouverture et les thématiques de chaque librairie