

Table

Introduction	7
I - Je décide de prendre soin de mon couple.....	11
1 - J'identifie ce qui risque de tuer l'amour.....	15
2 - J'observe comment nous communiquons entre nous.....	19
3 - J'apprends à mieux me connaître et à mieux connaître l'autre	29
II - Je développe ma capacité de mentalisation.....	39
1 - J'évalue ma capacité à mentaliser	45
2 - J'adopte le bon état d'esprit	61
3 - Je garde ma motivation et je régule la puissance de mes émotions.....	65

4 - Je suspends l'interaction lorsque je suis dépassé	75
---	----

5 - Je crée un climat de mentalisation dans mon couple.....	79
--	----

III - Je parle et je communique 87

1 - Je découvre vraiment qui est l'autre	93
--	----

2 - Je soutiens et je rassure mon partenaire.....	105
---	-----

3 - Je suis empathique au quotidien.....	111
--	-----

4 - Je mentalise les motifs de conflit récurrents	117
---	-----

IV - Je fais l'alliance autour de quelques valeurs fortes 125

1 - Je partage et je reste prudent par rapport à l'idéal...	129
---	-----

2 - Je fais attention à toujours chercher l'équilibre.....	147
--	-----

3 - Je prends soin de moi pour pouvoir prendre soin des autres	155
---	-----

V - Petit cahier des situations qui fâchent..... 165

1 - La charge d'être parents.....	169
-----------------------------------	-----

2 - L'éducation des enfants.....	181
----------------------------------	-----

3 - Être parents d'un enfant pas comme les autres.....	189
--	-----

4 - Les relations avec la famille élargie.....	205
--	-----

5 - Le partage des tâches.....	211
--------------------------------	-----

6 - L'argent	219
--------------------	-----

7 - La sexualité	225
------------------------	-----

Remerciements.....	249
--------------------	-----

Références bibliographiques	251
-----------------------------------	-----

Index	255
-------------	-----