

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

page 11

1. LA BIOGRAPHIE, CHEMIN D'HUMANISATION

page 12

Réussir sa vie, 12 / La responsabilité de sa biographie, 14 / Le concept de Moi, 15 / Un journal de bord utile, 16 / Une écologie de la biographie personnelle, 17 / Une approche humaniste de la biographie, 18 / Les trois fois 20 ans, 18 / Les septaines, 19 / Les âges remarquables, 19

2. LES TROIS ÂGES DE LA VIE

page 20

Les deux courbes de l'évolution biographique, 22 / La première vingtaine, 23 / Les éléments du physique, 24 / L'évolution du Moi, 24 / L'évolution de la conscience, 25 / Jeune âge, enfance, adolescence, 26 / La deuxième vingtaine, 27 / Devenir un homme, 27 / Les trois phases d'individualisation, 28 / Les trois âmes, 29 / La troisième vingtaine, 30 / L'aventure du passage de la quarantaine, 31 / Qu'est-ce que la sagesse ? 32 / Le spirituel, 33



1/ RECEVOIR

page 35

1. JUSQU'À 3 ANS DE 0 À 3 ANS

page 36

L'atmosphère de la naissance, 36 / La question du spirituel et de l'humain, 38 / Le bébé est-il une « page blanche » ? 38 / L'enfant guide, 39 / L'ouverture, 39 / L'enveloppe, 39 / Le mouvement et le jeu-travail, 41 / La verticale et la marche, 42 / Parler, 42 / « Penser » et dire Je, 43 / L'imitation, 43 / La responsabilité des adultes, 44 / Cadrer ou laisser faire ? 45 / Jusqu'à 1 an, 47 / De 1 à 2 ans, 50 / De 2 à 3 ans, 51 / Le Moi des moins de 3 ans, 52 / Écueils et solutions, 53

2. L'ENFANCE DE 4 À 14 ANS

page 56

L'entrain et la joie de vivre, 58 / La croissance, 58 / L'imagination créatrice, 59 / Le « surmonde », 59 / Les 4-6 ans, 59 / À 6 ou 7 ans, 61 / Les 7-12 ans, 62 / À 12 ans, 63 / Les 12-14 ans, 64 / La « nourriture culturelle » des enfants, 65 / Être un adulte-repère, 68 / Le Moi des enfants et des préadolescents, 71

3. L'ADOLESCENCE DE 14 À 21 ANS

page 74

Changements profonds, 74 / Le « corps psychique », 76 / Un espace intérieur, 76 / Un nouveau monde, 76 / Les questions et la quête des ados, 77 / 14-16 ans, 78 / Nouvelle relation au monde, 78 / À soi, 78 / Avec les adultes, 79 / Garçons-filles, 80 / 16-18 ans, 81 / L'idéalisme, 81 / Rapport à la musique, 81 / 18-20 ans, 82 / Les choix et le plan de vie, 82 / Le moi individuel, 83 / La conscience sociale, 83 / Quel style d'éducation ? 84 / Qualités à développer pour les adultes, 85 / Organiser la relation, 86 / Leur « expliquer » le monde, 88 / Le Moi des adolescents, 89 / Quête de l'adulte et éducation, 90

4. DE LA NAISSANCE À LA MAJORITÉ DE 0 À 21 ANS

page 92

Les étapes de développement de la naissance à la majorité, 92 / Les attitudes éducatives pour chaque étape, 93

2/ DEVENIR SOI

page 95

1. DE LA MAJORITÉ À LA MATURITÉ **DE 21 À 42 ANS** page 96
Un corps « complet », 98 / De 21 à 28 ans, 99 / De 28 à 35 ans, 100 / De 35 à 42 ans, 100 / Autour de 27 ans, 102 / De 30 à 33 ans, 102 / Autour de 37 ans, 103 / La crise de la quarantaine, 104 / Les rencontres humaines, 105

2. LE DÉBUT DU VOYAGE **DE 21 À 28 ANS** page 106
Apprendre à vivre, 108 / L'âme sensitive, 109 / Le rapport à soi, au monde et aux autres, 110 / La relation amoureuse, 113 / Les rôles à endosser, 114 / 21-28 ans dans le domaine professionnel, 115 / Difficultés et solutions, 116 / Le Moi de la vingtaine, 118

3. « J'AI 27 ANS » **27 ANS** page 120
Un important changement intérieur, 120 / Ce qui disparaît, 123 / Le potentiel, la créativité, 124 / Se réinterroger, 124 / Une nouvelle source supérieure, 125 / Réformes et « 2^e vie », 126 / Poser de nouvelles bases, 127 / 27 ans dans le domaine professionnel, 130 / Difficultés et solutions, 130 / Le Moi des 27 ans, 133

4. « JE PEUX TOUT » **DE 28 À 35 ANS** page 136
L'engagement dans la vie, 136 / Le nouveau paysage intérieur, 138 / L'ouverture du cœur, 140 / L'âme réflexive, 141 / Accrocher son char à une étoile, 142 / Comment devenir acteur de sa vie, 142 / La vie intérieure, 144 / Les 28-35 ans dans le domaine professionnel, 146 / Difficultés et solutions, 147 / De 30 à 33 ans, 148 / Les deux principaux écueils, 149 / Le « combat » intérieur, 151 / Le Moi des 28-35 ans, 153 / Apprendre à juger, 154

5. À LA CROISÉE DES CHEMINS **DE 35 À 42 ANS** page 156
Le point de bascule, 158 / Les trois plans psychiques, 159 / Les déterminants de la biographie, 160 / L'âme intuitive, 162 / L'intelligence au seuil des 40 ans, 162 / Les conditions du développement personnel, 164 / Une nouvelle conscience, 165 / Les 35-42 ans dans le domaine professionnel, 169 / Difficultés et solutions, 170 / L'évitement, 171 / Le Moi des 35-42 ans, 172 / Notions d'humanité et d'Humanité, 173

6. « J'AI 37 ANS » **37 ANS** page 176
Une toute nouvelle donne, 179 / Les interrogations profondes, 180 / Nouveaux critères, 180 / Nouvelle perspective, 181 / Un retournement des forces, 182 / Chercher à un autre niveau, 183 / Franchir un seuil, 184 / Les 37 ans dans le domaine professionnel, 187 / Difficultés et solutions, 188 / Le Moi des 37 ans, 190
7. 40 ANS, QUELLE CRISE ! **AUTOUR DE 40 ANS** page 192
Franchissement d'un col, 192 / Liens avec les 37 ans, 195 / Forces de vie et forces de conscience, 196 / Affronter la crise ou la nier ? 197 / Les nouveautés de la quarantaine, 198 / Une crise différente pour chacun, 199 / Les éléments du problème, 200 / Comment agir, 200 / Les 40 ans dans le domaine professionnel, 204 / Difficultés et solutions, 205 / Répercussions à plus long terme, 206
8. ENTRE 20 ET 40 ANS **DE 21 À 42 ANS** page 208
Vue d'ensemble, 210 / Les acquis et les facultés, 211 / Quelques leçons, 211 / La nécessaire métamorphose de l'âme, 212 / Sentiment, pensée et volonté, 213 / L'évolution de la relation amoureuse, 216 / Masculin et féminin, 217 / Le « retournement », 219



3/ DONNER

page 223

1. APRÈS 40 ANS LA VIE PEUT COMMENCER DE 42 À 63 ANS

page 224

Les acquis de la deuxième vingtaine, 224 / Quel futur à 40 ans ? 225

2. LE DÉBUT DE LA SUITE... OU DE LA FIN DE 42 À 49 ANS

page 226

Les enjeux physiques, 228 / Les difficultés de cette période, 229 / Le « double », 229 / Nos défenses et nos armes, 231 / Une voix qui compte, 233 / La recherche de Soi-même, 234 / Mars, pour le meilleur et pour le pire, 235 / Les gains du combat contre son « Mars », 235 / Les nouvelles stratégies de vie, 238 / Les 42-49 ans dans le domaine professionnel, 244 / Difficultés et solutions, 245 / Le Moi des 42-49 ans, 247

3. L'ÉQUILIBRE RETROUVÉ ? DE 49 À 56 ANS

page 250

Équilibre et nouvelles facultés, 250 / Nouvelles forces du cœur, 253 / Conscience éthique, 253 / Problèmes aux niveaux du social ou du professionnel, 253 / La placidité, 255 / L'action mature, 257 / La sagesse constructive, 258 / Faire ce que l'on aime, 258 / Se trouver dans l'action, 259 / Vieillesse et conscience, 260 / Le couple à la cinquantaine, 262 / Les 49-56 ans dans le domaine professionnel, 263 / Difficultés et solutions, 265 / Que faire à 50 ans ? 267 / Le Moi des 49-56 ans, 270 / Destinée et liberté, 271



4. « J'AI 56 ANS » **56 ANS** page 272
Un cap à franchir, 272 / Une crise méconnue, 275 / Les constats qui s'imposent, 276 / Les circonstances du problème, 277 / Franchir un gué, 280 / Les actions à mener, 280 / Difficultés et solutions, 282 / L'être caricatural, 282 / Le Moi des 56 ans, 284
5. L'ÂGE DE LA SAGESSE ? **DE 56 À 63 ANS** page 286
L'âge de la sagesse ou du repli ? 286 / Les actions sont comptées, 288 / Le déclin physique, 289 / Savoir le sublimer, 289 / Correspondances 0-7 ans et 56-63 ans, 290 / Croisement des dynamiques, 291 / Apaiser le passé, 292 / Trouver un nouveau cap, 292 / Dans le domaine professionnel, 293 / Difficultés et solutions, 295 / Le Moi des 56-63 ans, 296 / La « taille biographique », 297
6. DE LA MATURITÉ À LA SAGESSE **DE 42 À 63 ANS** page 298
Mourir à soi-même, 298 / La sagesse de l'action, 300 / Les évolutions majeures constatées, 300
7. LA SUITE **63 ANS ET ENSUITE** page 302
La retraite, 302 / L'état de vieillesse, 304 / L'activité dans la soixantaine et au-delà, 305 / Quel rapport au physique ? 305 / Le devenir des trois forces de l'âme, 305 / Surmonter les obstacles, 306 / La paix et la satisfaction, 307 / États supérieurs d'amour, 308 / De 65 à 80 ans, 309 / Au-delà de 80 ans, 311 / Difficultés et solutions, 313 / Les travers de l'âge, 314 / Maladies et rédemption, 316 / Regard rétrospectif et sagesse, 317 / Grand âge et liberté, 318 / Le Moi des 63 ans et plus, 318

CONSIDÉRATIONS FINALES

page 321

Conceptions de l'homme et de la vie, 321 / Le rythme des 7 ans dans la biographie, 322 / Biographie et intérieur/extérieur, 323 / L'action progressive du Moi dans une vie, 324 / Comment passer un palier de vie, 325 / Complexité de la vie et écologie de la biographie, 326 / Poème de Rainer Maria Rilke, 327

BIBLIOGRAPHIE

page 328