

Table des matières

Introduction	7
1. La douleur du chagrin	9
2. Pourquoi est-ce si dur ?	25
3. L'analyse spectrale du chagrin	37
4. Prêt ou pas, le chagrin vient	49
5. L'anatomie du chagrin	59
6. Les tâches du chagrin	71
7. En route vers la guérison	89
8. Révision et reconstruction	103
9. Dire au revoir	113
10. Le cercle brisé	127
11. Le chagrin dans le couple	135
12. Le chagrin dans la famille	149
13. L'affliction volontaire	171
14. Soyez bon envers vous-même	181
15. Réapprendre à vivre	191
16. Le problème de la solitude	203
17. Quelques questions courantes et leurs réponses	215
18. Le chagrin et l'agressivité	221
19. Un miracle	229