

# Table des matières

---

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