

## Ariane Bilheran

### *Se sentir en sécurité* *Comment se protéger de l'anxiété, de la peur et du stress*

#### LE LIVRE

**À l'heure où notre société déculturée, dérégulée, démoralisée, presque barbare, n'offre plus guère d'appui, chacun doit pouvoir s'accorder de la considération, se donner du silence et du temps, retrouver un espace intérieur de sécurité.**

Identifier les zones d'inconfort et de souffrance, trouver les aires de repos psychique, réapprendre à choisir ce qui est bon pour soi (par exemple, savoir dire non), protéger sa vie intime : ce livre propose un « kit de survie » en milieu hostile. Comment créer soi-même, et à volonté, un havre de paix intérieure, un nid psychique douillet et « sécuritaire » pour se ressourcer, se recentrer, se renforcer ? C'est ce que propose ce petit guide psychologique qui repose sur de nombreux exercices à pratiquer quotidiennement ou au gré des circonstances familiales ou professionnelles.

*Voir table ci-dessous*

#### L'AUTEUR

**ARIANE BILHERAN** est psychologue et philosophe. Ancienne élève de l'École normale supérieure, docteure en psychopathologie, elle a publié plusieurs livres sur les pathologies du pouvoir, le harcèlement et la manipulation aux Éditions Armand Colin.



Parution le 28 août 2013  
208 pages, 18 €  
ISBN : 978-2-228-90957-0



# TABLE

Introduction .....	7
<b>PREMIÈRE PARTIE</b> <b>Récupérer le pouvoir sur soi</b>	
<b>CHAPITRE I. Trouver des aires de repos psychique dans les cinq sens .....</b>	23
<i>Choisissez vos odeurs .....</i>	23
<i>Massez les zones blessées .....</i>	25
<i>Prenez le temps d'observer .....</i>	27
<i>Offrez du beau à vos oreilles .....</i>	28
<i>Mangez en respectant votre corps .....</i>	29
<i>Accueillez vos émotions .....</i>	30
<i>Dormez .....</i>	33
<i>Écoutez vos rêves .....</i>	34
<b>CHAPITRE II. Réapprendre à choisir ce qui est bon pour soi .....</b>	37
<i>Sortez des préjugés .....</i>	37
<i>Développez votre esprit critique .....</i>	38
<i>Récupérez des espaces intimes .....</i>	40
<i>Aménagez votre lieu de vie .....</i>	41
<i>Chassez les fantômes .....</i>	44
<i>Coupez les liens négatifs .....</i>	46
<b>CHAPITRE III. Savoir dire non .....</b>	51
<i>Refuser l'invasion .....</i>	51
<i>L'endurance au stress .....</i>	56
<i>Le combat contre la peur et l'envie .....</i>	59
<i>Respecter la liberté d'autrui .....</i>	60
<b>CHAPITRE IV. Développer la pensée et les émotions positives .....</b>	63
<i>Ces théories qui nous font du bien .....</i>	63
<i>Chasser le négatif... par du positif, et il ne reviendra pas au galop .....</i>	70
<i>Se connecter à son cœur .....</i>	71
<i>L'art de la spiritualité .....</i>	72
<i>Développer des émotions positives .....</i>	75
<i>S'ouvrir à la différence et à l'autre .....</i>	77
<i>La psychologie positive .....</i>	78
<b>CHAPITRE V. Ouvrir la conscience .....</b>	83
<i>Soyons clairs dans nos intentions et nos paroles .....</i>	83
<i>La prise de conscience .....</i>	84
<i>SOS : s'informer, observer, se taire .....</i>	85
<i>Pratiquer la centration .....</i>	86
<i>Trouver la finalité – le but .....</i>	88
<i>Se ressourcer aux autres .....</i>	89
<i>Protéger sa vie intime et sa « muraille psychique » .....</i>	90
<i>Identifier et soigner ses peurs .....</i>	91
<i>Exercer sa vigilance .....</i>	92

<b>DEUXIÈME PARTIE</b> <b>Trouver son espace de sécurité intérieure</b>	
<b>CHAPITRE VI. Qu'est-ce qu'un espace de sécurité intérieure ? .....</b>	99
<i>L'accueil de la joie : le souffle .....</i>	105
<i>Apprendre à regarder en face son angoisse .....</i>	108
<i>À la quête de son intuition .....</i>	110
<i>Vivre en espérance .....</i>	111
<b>CHAPITRE VII. Voyager en intériorité .....</b>	113
<i>L'art de la méditation .....</i>	115
<i>La « douche psychique » .....</i>	129
<i>Se trouver des alliés .....</i>	132
<i>Se libérer de ses ennemis et de ses bourreaux par des figures rassurantes .....</i>	133
<i>Le travail sur les racines .....</i>	135
<b>CHAPITRE VIII. Travailler avec les quatre éléments .....</b>	143
<i>L'eau .....</i>	144
<i>Le feu .....</i>	144
<i>L'air .....</i>	145
<i>La terre .....</i>	145
<i>Et le cinquième élément ? .....</i>	145
<i>Rechercher l'harmonie .....</i>	146
<b>CHAPITRE IX. Créer ses mythologies personnelles .....</b>	149
<i>De l'utilité de la pensée magique .....</i>	149
<i>L'humain et le symbole .....</i>	153
<i>Nourrir son imaginaire .....</i>	154
<b>CHAPITRE X. Garder les pieds sur terre .....</b>	157
<i>Savoir s'enraciner .....</i>	162
<i>Un art de la détente .....</i>	167
<i>Retour au sacré de la vie .....</i>	170
<i>Communier avec la nature .....</i>	172
<b>CHAPITRE XI. Harmoniser les pôles contraires .....</b>	175
<i>Le féminin .....</i>	177
<i>Méditation sur le féminin .....</i>	179
<i>Le masculin .....</i>	185
<i>Méditation sur le masculin et l'harmonisation des contraires .....</i>	188
<b>CONCLUSION .....</b>	195
<b>PETIT KIT DE SURVIE EN MILIEU HOSTILE .....</b>	199
<b>LISTE DES EXERCICES ENREGISTRÉS .....</b>	203