

## Introduction

### CHAPITRE PREMIER — À propos de la maturité psychologique

- Point un : la maturité psychologique est indépendante de la maturité cognitive
- Point deux : tous les individus ne se développent pas à la même vitesse
- Point trois : schématiquement, trois étapes clefs
- Point quatre : ce n'est pas parce qu'une personne est psychologiquement immature qu'elle est forcément mauvaise
- Point cinq : quelques critères pour discerner la maturité de l'immaturité psychoaffective

### CHAPITRE 2 — Le modèle, en quatre minutes

- Les inconnus
- [connaissances]
- [copains]
- [amis]
- [Amis]
- [Superproche]
- En résumé

### CHAPITRE 3 — Premières considérations

- Et la famille ?
- Évolution qualitative des relations

### CHAPITRE 4 — Le tissu relationnel

- Combien d'amis ?
  - [connaissances]
  - [copains]
  - [amis]
  - [Amis]
  - [Superproche]
- L'image que cela donne
  - [Superproche]
  - [Amis]
  - [amis]
  - [copains]
  - [connaissances]
- Petit clin d'œil scientifique
- Un regard différent sur la solitude

### CHAPITRE 5 — Relations superficielles et relations profondes

- Au niveau des [connaissances]
- Au niveau des [copains]
- Au niveau des [amis]
- Au niveau des [Amis]
- Au niveau du [Superproche]

### CHAPITRE 6 — La dynamique des relations

- L'action du temps
  - Au niveau des [connaissances]
  - Au niveau des [copains]
  - Au niveau des [amis]
  - Au niveau des [Amis]
  - Au niveau du [Superproche]
  - En résumé
- À propos du rapprochement
  - Comment fait-on des [connaissances]?
  - De [connaissances] à [copains]
  - De [copains] à [amis]
  - D'[amis] à [Amis]
  - D'[Amis] à [Superproche]
  - En résumé
- À propos de l'éloignement
  - Quelques situations
  - Légitimité
  - Que faire ?
  - La séparation, vue autrement
  - Le rejet
- Comment entretient-on les relations ?
  - Au niveau des [connaissances]
  - Au niveau des [copains]
  - Au niveau des [amis]
  - Au niveau des [Amis]
  - Au niveau du [Superproche]
- En résumé

### CHAPITRE 7 — Les attentes dans les relations humaines

- Mes attentes
  - Colonne « Absolument indispensable »
  - Colonne « Assez nécessaire pour moi »
  - Colonne « Nice to have – Ce serait bien d'avoir »
  - Colonne « Cerise sur le gâteau »
- Vis-à-vis des [connaissances]
  - Sur le plan affectif
  - Sur le plan pratique
- Vis-à-vis des [copains]
  - Sur le plan affectif
  - Sur le plan pratique
- Vis-à-vis des [amis]
  - Sur le plan affectif
  - Sur le plan pratique
- Vis-à-vis des [Amis]
  - Sur le plan affectif
  - Sur le plan pratique
- Vis-à-vis de son [Superproche], l'engagement affectif
  - Qu'est-ce que l'engagement affectif ?
  - Les deux aspects de l'engagement affectif
  - Les attentes, au niveau [Superproche]

### CHAPITRE 8 — Les enjeux relationnels

- Les enjeux pratiques
  - Au travail
  - Les relations de voisinage
  - À l'intérieur du ménage
- Les enjeux affectifs
- En résumé

### CHAPITRE 9 — Soyons corrects !

- Qu'est-ce qui est « correct » ?
- En pratique
  - Les mesquins
  - Les « Tout m'est dû »
  - Dans le monde du travail

### CHAPITRE 10 — Les toxiques relationnels

- Toxiques relationnels et distance affective
  - Les deux catégories de toxiques relationnels
- Une vie sans toxiques relationnels
  - Commencer par soi-même
  - Refuser les toxiques « absolument inadmissibles »
  - Réagir aux toxiques à éviter
  - Changer l'autre ?
- En résumé

### CHAPITRE 11 — Les personnes immatures

- La vision immature des relations
- Le rejet, le favoritisme
- Les attitudes de séduction
- La versatilité, l'entêtement
- Les attentes inadaptées
- La triangulation, le contrôle relationnel
- La susceptibilité, le narcissisme
- La toxicité relationnelle
- Le fonctionnement en victime, la passivité
- Le mensonge, la mauvaise foi
- L'égoïsme, la manipulation
- Les relations avec les personnes immatures
  - La question des toxiques relationnels
  - Le problème de la non-fiabilité
  - La question de la confiance
  - « Tu ne me crois pas ? »

### CHAPITRE 12 — La famille

- Les fêtes de famille
  - Quelles fêtes et quelles occasions ?
- Les problèmes révélés
- L'attitude juste
- Le problème des toxiques relationnels

### CHAPITRE 13 — Les relations au travail

- La familiarité, le tutoiement
- Peut-on être ami avec des collègues ?
- Les sujets de discussion, la discrétion
  - Choses extérieures
  - Choses intérieures
- Pourquoi pas la transparence ?

### CHAPITRE 14 — La gestion des conflits

- Degré zéro : l'évitement
- Degré un : la confrontation
- Degré deux : le marchandage
- Degré trois : la négociation
- Degré quatre : le cœur
- En pratique

### CHAPITRE 15 — Et l'amour ?

- Que signifie le mot « amour » ?
- Amour et relations humaines
  - Entre [connaissances]
  - Entre [copains]
  - Entre [amis]
  - Entre [Amis]

### CHAPITRE 16 — Et la spontanéité ?

### CHAPITRE 17 — [Superproche] : la relation de couple

- Qu'est-ce qu'un couple ?
- Seulement deux personnes ?
  - Premier argument : l'engagement affectif
  - Deuxième argument : l'écoute, l'attention
  - Troisième argument : l'intimité de l'être
  - Quatrième argument : le besoin de solitude
  - Cinquième argument : la biologie
  - Conclusion
- Les relations de couple qui ne sont pas [Superproches]

### CHAPITRE 18 — La fraternité universelle

### CHAPITRE 19 — Pour une écologie relationnelle

- Le respect des personnes
  - Respecter : qu'est-ce au juste ?
- Les toxiques environnementaux
- Les échanges, la circulation de l'énergie
  - L'affection
  - Les services
  - Les compliments
- Les biotopes
- La gestion des déchets

### Conclusion

---

- Le modèle en cercles concentriques et l'attitude intérieure
- Éloge de l'amitié
- L'écologie dans les relations
- L'entretien des relations

### Bibliographie

---

### Remerciements

---