

## 2. TABLE DES MATIÈRES\* ABRÉGÉE

<b>3.</b>	<b>RÈGLES D'UTILISATION</b> .....	<b>8</b>	8.21.	ÉDUCATION	133
<b>4.</b>	<b>REMARQUES PRÉLIMINAIRES</b> .....	<b>9</b>	8.21.1	EN GÉNÉRAL (50)	133
<b>5.</b>	<b>À QUI CE LIVRE PEUT-IL PROFITER ?</b>	<b>0</b>	8.21.2	ENSEIGNANTS (11)	138
<b>6.</b>	<b>PENSÉES IRRATIONNELLES (11) *</b>	<b>11</b>	8.21.3	PARENTS (8)	140
<b>7.</b>	<b>LES IDÉES IRRÉALISTES DE BASE (25)</b>	<b>25</b>	8.22.	ÉMOTION	142
7.1	SYNTHÈSE DES ONZE IDÉES PRÉCÉDENTES .....	25	8.22.1	EN GÉNÉRAL (23)	142
7.2	DES IDÉES IRRÉALISTES COMPLEXES	25	8.22.2	AMOUR	145
<b>8.</b>	<b>IDÉES IRRÉALISTES SPÉCIFIQUES</b>	<b>26</b>	8.22.2.1.	Général (120)	145
8.1	ABUS SEXUEL (13) .....	26	8.22.2.2.	Bonheur (58)	156
8.2.	ACTION/COMPORTEMENT (82) ..	28	8.22.2.3.	Difficultés (66)	162
8.3.	AIDER .....	36	8.22.3	ANXIÉTÉ	169
8.3.1.	RELATION D'AIDE .....	36	8.22.3.1.	Général (63)	169
8.3.1.1.	Aidant (55) .....	36	8.22.3.2.	Discipline (9)	175
8.3.1.2.	Client (43) .....	42	8.22.3.3.	Solitude (40)	177
8.4.	AFFIRMATION DE SOI/CONFIANCE (50) .....	47	8.22.4	CULPABILITÉ	181
8.5.	ALIMENTATION .....	52	8.22.4.1.	Général (29)	181
8.5.1.	GÉNÉRALITÉ (28) .....	52	8.22.4.2.	Discipline (10)	184
8.5.2.	OBÉSITÉ/EMBOMPOINT (10) .....	55	8.22.4.3.	Solitude (21)	186
8.5.3.	NATURE DES ALIMENTS (7) .....	57	8.22.5.	DÉCOURAGEMENT (30)	189
8.5.4.	QUANTITÉ DE NOURR. (17) .....	59	8.22.6.	DÉPRIME	192
8.5.5.	OPINION (27) .....	61	8.22.6.1.	Général (61)	192
8.5.6.	SANTÉ (7) .....	64	8.22.6.2.	Discipline (10)	198
8.6.	ALLAITEMENT NATUREL (15) .....	66	8.22.6.3.	Solitude (33)	200
8.7.	ANIMATION (21) .....	68	8.22.7.	HOSTILITÉ	204
8.8.	APPRENTISSAGE (65) .....	71	8.22.7.1.	Général (72)	204
8.9.	ARGENT (14) .....	77	8.22.7.2.	Discipline (10)	211
8.10	CADEAU/DON (9) .....	79	8.22.7.3.	Solitude (13)	213
8.11.	CÉLÉBRATION/FÊTE (12) .....	81	8.22.8.	JALOUSIE (14)	215
8.12.	COMMUNICATION (57) .....	83	8.22.9.	JOIE (29)	217
8.13.	CONSOMMATION (21) .....	89	8.22.10.	RÉSIGNATION (9)	220
8.14.	COUPLE (Vie à deux) .....	92	8.22.11.	TRISTESSE	222
8.14.1.	GÉNÉRAL (64) .....	92	8.22.11.1.	Général (40)	222
8.14.2.	DIFFICULTÉ CONJUGALE/ SÉPARATION (60) .....	98	8.22.11.2.	Discipline (10)	226
8.14.3.	DIVORCE EN GÉNÉRAL (16) .....	104	8.22.11.3.	Solitude (15)	228
8.14.4.	DIVORCE ET ENFANTS (16) .....	106	8.23.	ENFANCE (7)	230
8.14.5.	FIDÉLITÉ/INFIDÉLITÉ (48) .....	108	8.24.	ÉVÉNEMENT/SITUATION (4) .....	231
8.15.	DÉCISION (12) .....	113	8.25.	EXPRESSIONS EN PUBLIC (21) ..	232
8.16	DÉSIR (2) .....	115	8.26.	FUMAGE (27) .....	235
8.17.	DISCIPLINE (105) .....	116	8.27	GAGER (22) .....	238
8.18.	DON/AIDE/BÉNÉVOLAT (11) .....	126	8.28.	HOMOSEXUALITÉ (11) .....	241
8.19.	DROGUE (médicaments/alcool) (24)	128	8.29.	HUMAIN (63) .....	243
8.20.	ÉCHEC (16) .....	131	8.30.	IDÉES (24) .....	249
			8.31.	JUSTICE (5) .....	252
			8.32.	LIBÉRATION DE LA FEMME (18)	253
			8.33.	LOI (10) .....	255