

# TABLE DES MATIÈRES

Prologue .....	9
Introduction .....	13
<b>Chapitre 1.</b>	
<b>Le Bien-Souffrir, un art à la portée de tous .....</b>	<b>15</b>
<b>Chapitre 2.</b>	
<b>Les Cavaliers de l'Apocalypse .....</b>	<b>20</b>
La victimisation à pratiquer en groupe de préférence .....	24
L'idéalisation ou l'art de se mettre le doigt dans l'œil .....	34
Fusion et symbiose .....	40
Rumination et prédiction. Les deux mamelles de la loose .....	45
<b>Chapitre 3.</b>	
<b>L'Estime de Soi, se détester soi et les autres .....</b>	<b>53</b>
Les croyances .....	56
<b>Chapitre 4.</b>	
<b>Réussir sa crise d'angoisse .....</b>	<b>66</b>
<b>Chapitre 5.</b>	
<b>Le conflit. Fabriquer soi-même le parfum de la discorde .....</b>	<b>70</b>
<b>Chapitre 6.</b>	
<b>Portraits Vice Versa. Hommes et femmes de notre belle tribu .....</b>	<b>79</b>
<b>Chapitre 7.</b>	
<b>Epilogue, et surtout, ne pas souffrir ! .....</b>	<b>83</b>
Le DDR ou Déni De Réalité .....	90
Charte des droits fondamentaux et libertés du Bien-Souffrant .....	97
Les Bien-Souffrants témoignent .....	98
En Fin .....	106