

## Table des matières

Remerciements.....	3
<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>
Pourquoi cet ouvrage.....	4
Comment lire cet ouvrage.....	5
Renvois.....	6
Plan.....	7
Qui a écrit cet ouvrage.....	8
<b>Première partie</b>	
<b>Qui a peur de l'autoanalyse ?.....</b>	<b>10</b>
Chap. premier.	
Freud, premier autoanalysant.....	10
1. La science du rêve de Freud (1900).....	14
2. La psychanalyse (1895-1901).....	16
3. L'autoanalyse de Freud (1895-1901).....	20
Chap. 2. Le transfert.....	25
1. Sujet-objet.....	27
2. Identification.....	28
3. Projection.....	29
Contre-transfert.....	31
Chap. 3. Quintessence de l'autoanalyse de Freud.....	33
Le projet du sujet.....	36
Chap.4 . Quoi de neuf en autoanalyse depuis 1900 ?.....	37
1. Karen Horney.....	37
L'auto-analyse (1942), un guide ?.....	40
2. Didier Anzieu, de 1959 à 1975, de l'auto-analyse à la psychanalyse.....	47
3. Gérard Bonnet (2006).....	55
Chap. 5. Autoanalyse ne signifie pas autosuffisance.....	59
1. ...Ni psychanalyse.....	59
2. ...Ni thérapie.....	60
3. ...Ni isolement.....	61

- 4. ...Ni narcissisme ?..... 63
- 5. ...Ni connaissance de soi ?..... 66

## **Deuxième partie**

### **Aux origines de l'autoanalyse..... 68**

Chap. 6. Connaissance et sagesse.....	69
1. L'Égypte pharaonique.....	69
Enseignement de Ptahhotep (2350 avant J.-C.).....	69
Dialogue d'un homme avec son bâ (2000 av. J.-C.)...	70
2. La Grèce antique.....	71
Pythagore (580-500 av. J.-C.),	
premier philosophe.....	72
Orphée.....	77
Héraclite (567-480 av. J.-C.).....	78
3. L'hermétisme.....	79
Hermès Trismégiste.....	80
La gnose.....	81
Nag Hammadi.....	82
Gnose de soi-même et du divin.....	82
Narcisse non narcissique.....	83
Chap. 7. Songe.....	84
1. Le songe dans	
l'Antiquité méditerranéenne.....	84
Le songe de Scipion.....	84
Le songe de midi.....	85
Gilgamesh.....	86
L'interprétation du rêve.....	86
Les clés des songes.....	86
L'incubation.....	87
Daniel.....	87
Artémidore de Daldis.....	88
Apulée.....	89
2. Le songe sous le règne des persécutions.....	89
Les visions de Perpétue.....	89
Conversion de Constantin Ier.....	90
Hypatie d'Alexandrie (370-415).....	90
3. Traité des songes de Synésios.....	91
L'interprétation.....	92

La divination.....	92
L'imagination.....	93
L'écriture.....	94
L'atelier d'écriture.....	94
4. Le songe et le christianisme.....	95
Interdiction d'interpréter les songes.....	96
Pourtant l'oniologie avance !.....	97
Thomas d'Aquin (1225-1274).....	97
5. Le songe et la connaissance de soi.....	100
Chap. 8. Connaissance de soi.....	101
1. Début de l'ère chrétienne.....	101
2. Pleine gloire du christianisme.....	102
3. Philosophie moderne.....	105
4. Alchimie.....	109
L'héritage hermétique.....	109
Le processus alchimique.....	111
L'image.....	114
Le symbole.....	115
Le rêve.....	119
Conscient et inconscient.....	120
5. Après et ailleurs.....	120
<b>Troisième partie</b>	
<b>Méthodologie d'autoanalyse.....</b>	<b>126</b>
Carré de référence.....	128
Chap. 9. Rêve.....	129
1. Conceptions de l'inconscient.....	129
Concept jungien d'inconscient collectif.....	132
2. Analyse et interprétation.....	136
Méthode des associations libres.....	141
Méthode de l'amplification.....	142
Méthode de l'imagination active.....	145
3. Le cahier bleu.....	149
Tenue d'un journal de rêves.....	149
Amplification.....	155
Actes involontaires de la vie courante.....	157
Chap. 10. Projection.....	159
1. Relation symbolique.....	159
2. Relation amoureuse.....	161

3. Le cahier vert.....	162
Chap. 11. Écriture.....	165
1. Le temps.....	165
2. La lecture.....	170
3. Les couleurs des cahiers.....	170
Chap. 12. Création.....	171
1. Imagination active.....	171
2. Fiction et écriture.....	174
3. Le cahier orange.....	180
Chap. 13. Connaissance.....	181
1. Psychologie, philosophie, art.....	181
2. Psychologie analytique.....	183
Le complexe.....	183
Le moi.....	186
L'ombre.....	191
L'assimilation de l'inconscient.....	192
La persona.....	195
L'anima et l'animus.....	198
L'anti-moi (anti-Jung ?).....	202
Le Soi.....	203
L'individuation.....	208
3. Le cahier violet.....	209
<b>Quatrième partie</b>	
<b>L'atelier d'écriture,</b>	
<b>cadre de l'autoanalyse.....</b>	<b>212</b>
Chap. 14. Réponse à quelques questions.....	212
Pourquoi l'écriture ?.....	212
Atelier d'autoanalyse ?.....	215
Qu'appelle-t-on atelier d'écriture ?.....	216
Qu'apportent les ateliers d'écriture ?.....	218
Hors champ.....	225
Chap. 15. L'atelier en ligne.....	226
Un atelier chez soi.....	226
1. Envoi des rêves.....	227
2. Exercice hebdomadaire	
d'écriture improvisée.....	229
3. Jeu des je multiples.....	233
4. Réseau d'autoanalysants.....	237

5. Autres perspectives.....	238
Chap. 16. L'atelier en ville.....	239
1. Causerie autour d'un conte.....	239
2. La nouvelle.....	240
3. Limites et prolongements de l'atelier.....	242
Chap. 17. Le stage à la campagne.....	243
1. Déconnexion.....	243
2. Lieu, durée et rythme.....	244
3. L'objet.....	246
Chap. 18. Le séminaire.....	246
L'atelier technique.....	248
Chap. 19. L'atelier des animateurs.....	249
1. Retour à la question du transfert.....	249
2. Formation d'animateurs.....	251
3. Groupe libre de parole.....	252
<b>Conclusion.....</b>	<b>255</b>
<b>Glossaire.....</b>	<b>257</b>
<b>Bibliographie commentée.....</b>	<b>259</b>
Autoanalyse.....	259
Connaissance de soi.....	260
Littérature et autoanalyse.....	262
Freud et la psychanalyse.....	264
Jung et la psychologie analytique.....	266
Autres psychologies.....	270
Sagesse antique et philosophie greco-romaine.....	270
Égypte.....	270
Orphée.....	270
Pythagore et Platon.....	271
Autres philosophes grecs.....	273
Sur la philosophie grecque.....	274
Écrivains romains.....	275
Hermétisme, gnose, alchimie.....	275
Christianisme.....	277
Pensée moderne.....	279
Pensées exotiques.....	282
Rêve.....	283
Mythologie et symbolique.....	284

Histoire.....	285
Ateliers d'écriture.....	286
Ouvrages généraux.....	288
Liste alphabétique des auteurs.....	289
<b>Adresses.....</b>	<b>291</b>
Autoanalyse.....	291
Psychologie analytique.....	291
Ateliers d'écriture.....	291
Associations.....	292