

**Prologue : De l'enfant en soi**

**1. Les blessures maîtresses de l'enfance**

Histoire : Celui qui porte l'enfant

Le creuset de la petite enfance

Première blessure : le manque d'amour

Deuxième blessure : le rejet

Troisième blessure : la coupure d'avec son essence

Quatrième blessure : la trahison

Libérer l'enfant blessé en soi

Pratique créatrice 1 : Dessiner son enfant intérieur

**2. Les poisons de l'âme**

Histoire : le silence du dieu Khumbo

La naissance des sentiments toxiques

Premier poison : la honte

Deuxième poison : la culpabilité

Troisième poison : l'abandon

Quatrième poison : l'impuissance

Devenir son propre parent

Pratique créatrice 2 : Agir en bon parent pour soi

**3. Les carapaces illusoires**

Histoire : Le prince et le Maître de l'Illusion

De l'enfant adapté au faux moi

Première carapace : les croyances limitatives

Deuxième carapace : les émotions perturbatrices

Troisième carapace : les rôles rigides

Quatrième carapace : les comportements compulsifs

Restaurer son véritable moi

Pratique créatrice 3 : Lâcher le masque du faux moi

**4. Le moi créatif**

Histoire : Le retour des fleurs

Qu'est-ce que la créativité ?

Premier secret : la porte des possibles

Deuxième secret : l'énergie de vie

Troisième secret : le chemin du sens

Exprimer l'enfant créatif en soi

Pratique créatrice 4 : Animer ses qualités

**5. La quête du cocréateur**

Histoire : La naissance des étoiles

A l'extérieur comme à l'intérieur

Premier sentier : la réhabilitation

Deuxième sentier : l'écologie intérieure

Troisième sentier : l'émerveillement

Ecouter son cœur d'enfant

Pratique créatrice 5 : Ecrire au Père Noël

**Epilogue** : Réenchanter sa vie

**Bibliographie**

**Remerciements**