

Table des matières

<i>Avant-propos</i>	p. 5
<i>Introduction à l'édition révisée</i>	p. 9
<i>Chapitre I</i>	
Les limites de l'introspection	p. 18
<i>Chapitre II</i>	
Vos sentiments, reflets de vos pensées	p. 28
<i>Chapitre III</i>	
Se sentir bien en pensant correctement	p. 34
<i>Chapitre IV</i>	
Comment vous donnez naissance à vos sentiments	p. 40
<i>Chapitre V</i>	
Résoudre vos problèmes affectifs	p. 57
<i>Chapitre VI</i>	
Reconnaître et combattre un comportement névrotique. . . .	p. 68
<i>Chapitre VII</i>	
Vaincre les influences du passé.	p. 87
<i>Chapitre VIII</i>	
La raison s'avère-t-elle toujours raisonnable ?	p. 98
<i>Chapitre IX</i>	
Refuser de se sentir complètement malheureux	p. 119
<i>Chapitre X</i>	
S'attaquer au néfaste besoin d'approbation	p. 136
<i>Chapitre XI</i>	
Extirper les peurs excessives de l'échec.	p. 155
<i>Chapitre XII</i>	
Cesser de blâmer et entreprendre de vivre	p. 171
<i>Chapitre XIII</i>	
Comment ne pas vous sentir déprimé même si vous êtes frustré	p. 186

La Thérapie émotivo-rationnelle

<i>Chapitre XIV</i>	
Commander à votre propre destin.	p. 207
<i>Chapitre XV</i>	
Vaincre l'anxiété	p. 217
<i>Chapitre XVI</i>	
Acquérir une discipline personnelle	p. 236
<i>Chapitre XVII</i>	
Réécrire votre histoire personnelle	p. 250
<i>Chapitre XVIII</i>	
Accepter la réalité	p. 262
<i>Chapitre XIX</i>	
Vaincre la paresse et s'absorber dans des activités créatrices	p. 276
<i>Chapitre XX</i>	
Un mode de vie rationnel dans un monde qui ne l'est pas. .	p. 291
<i>Chapitre XXI</i>	
Mise à jour de la thérapie émotivo-rationnelle ou de l'apprentissage du comportement rationnel	p. 299
<i>Chapitre XXII</i>	
Les preuves scientifiques de la thérapie émotivo-rationnelle	p. 325
<i>Chapitre XXIII</i>	
Comment acquérir des philosophies rationnelles	p. 329
<i>Index</i>	p. 339