

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

Préface de Dan Kimball .....	9
Introduction • Fumée numérique, air analogique et fruit ....	13
Contentement, résilience, sagesse .....	16

---

## PREMIÈRE PARTIE • CULTIVER LE CONTENTEMENT

---

1 • L'amour plutôt que la désespérance égocentrique.....	27
L'amour a un air de famille .....	36
L'amour comme vocation .....	39
L'amour comme résurrection .....	44
Est-ce que tu m'aimes ?.....	47
2 • La joie plutôt que la comparaison.....	53
<i>#clout</i> .....	56
La joie contagieuse d'un Dieu joyeux.....	60
La joie du Seigneur sera votre force .....	67
<i>#blessed</i> .....	69
Pluie, récoltes, nourriture, joie .....	75

3 • La paix plutôt que le mépris .....	79
La vie est un champ de bataille .....	82
En guerre avec nous-mêmes.....	85
Haine, souffrance, et au commencement était la paix ...	91
L'image de qui ? .....	97
Des poignards et des monnaies .....	100

---

DEUXIÈME PARTIE • CULTIVER LA RÉSILIENCE

---

4 • La patience plutôt que l'impatience.....	107
Touristes, pèlerins, rats et Néandertaliens .....	111
Demeurer ; vigne ; sarments.....	115
Plier du papier .....	121
Le long nez de Dieu.....	126
5 • La bienveillance et la bonté plutôt que l'hostilité .....	131
Une bienveillance et une bonté d'un autre monde.....	137
L'hospitalité plutôt que la division .....	140
La dignité plutôt que le mépris.....	144
L'empathie plutôt que l'accusation.....	147
L'un des vôtres .....	151

---

TROISIÈME PARTIE • CULTIVER LA SAGESSE

---

6 • La fidélité plutôt que l'amnésie .....	157
Oublier, se rappeler .....	161
L'obésité psychosexuelle .....	168
La fidélité ordinaire.....	172
J'ai la foi. Donne-moi la foi.....	176

7 • La bienveillance plutôt que l'agressivité.....	181
Petite, ça va aller .....	187
Ils ont tort, et alors? .....	190
Où en serions-nous sans un roi bienveillant? .....	195
8 • La maîtrise de soi plutôt que le laisser-aller .....	201
Des cœurs tortueux, asservis .....	205
Système 1, Système 2 et auto-sabotage .....	209
Pas urgent. Pas important.....	214
La maîtrise de soi et l'intégrité.....	219
Conclusion • Jardinage aux soins intensifs pédiatriques ....	223
Remerciements .....	229
Questions pour la réflexion et la discussion .....	231