

Table des matières

INTRODUCTION	p. 5
CHAPITRE UN	
L'IMAGINAIRE HÉROÏQUE	p. 7
Aux origines du héros	p. 7
Deux grandes formes d'héroïsme :	
Le héros « Achilléen », le héros « Ulys sien ».....	p. 8
De l'importance du mythe.....	p. 9
Le symbole, ce signe que le héros, soudain, voit	p. 11
D'Héraclès à Superman, super métaphore de l'imaginaire collectif	p. 12
Le héros, un personnage diurne	p. 14
À tout héros, une arme	p. 17
CHAPITRE DEUX	
DU SOMMEIL AU RÉVEIL	p. 19
L'héroïsme par procuration ?.....	p. 19
Du réveil à l'éveil.....	p. 22
Et décider d'écrire sa réalité quoi qu'il en soit.....	p. 24
Ne plus avoir peur d'avoir peur	p. 27
Ne pas essayer, mais faire.....	p. 29
Le courage est-il propre au héros ?.....	p. 31

CHAPITRE TROIS

LE HÉROS UNE MANIÈRE D'ÊTRE SPÉCIFIQUE.....	p. 34
De l'« impossible » à l'« un possible ».....	p. 34
Écouter son appel intérieur, sa nature	p. 36
En chacun de nous réside un génie intérieur, le Daïmon	p. 40
L'histoire authentique d'une vocation réalisée : Rudy	p. 44

CHAPITRE QUATRE

L'HÉROÏSME, UN VOYAGE DE SOI VERS SOI.....	p. 47
Le parcours héroïque, une métamorphose de soi.....	p. 47
Se dépouiller de sa personnalité.....	p. 49
Le héros, ou le voyage de l'« Homo viator »	p. 53
Le voyage initiatique du héros	p. 56
Mourir à soi-même, l'ultime étape.....	p. 58

CHAPITRE CINQ

DE LA NÉCESSITÉ D'UN ACCOMPAGNANT.....	p. 62
L'accompagnant, un personnage « nocturne ».....	p. 62
L'accompagnant, un personnage « positif »	p. 64
Un maître pour une quête.....	p. 68
Le maître « délivre » un secret.....	p. 70
Le maître est non visible	p. 71
Le maître démotive	p. 73
Le maître enseigne au héros qu'il a un corps	p. 74
De l'apprentissage de la force.....	p. 77
Le maître, un maître d'armes	p. 79
L'élève prolonge le maître, car l'initiation c'est aller	p. 82

CHAPITRE SIX

LE HÉROS, UNE MANIÈRE DE FAIRE SPÉCIFIQUE.....	p. 85
Face à la supériorité, le héros possède une alliée de taille : Métis	p. 85

De l'art d'utiliser sa Mètis	p. 87
La Mètis, entre attitudes mentales et comportements intellectuels précis	p. 89
La Mètis, deux manières d'y avoir recours : Hypocrisie ou intégrité	p. 93

CHAPITRE SEPT

LE HÉROS QUI « REVIENT » EST UN STRATÈGE	p. 95
De l'efficacité héroïque à l'effcience du stratège	p. 95
Le héros stratège « voit » le potentiel né de la situation	p. 98
Le héros stratège apprend à « non-agir »	p.101
Le héros stratège laisse la transformation silencieuse agir d'elle-même	p.105
... Et ainsi cueillir la victoire avec facilité	p.108

DE L'HÉROÏSME À LA SAGESSE

UNE POSSIBLE CONCLUSION	p.111
-------------------------------	-------

COURT ÉPILOGUE	p.113
----------------------	-------

REMERCIEMENTS	p.115
---------------------	-------

ANNEXES :	p.117
-----------------	-------

Échange avec Yves Richez, par Lavinia Spandogino	p.117
Synopsis des principaux films cités	p.121
Tableaux complémentaires	p.130
Index des citations	p.136
Bibliographie, filmographie, musicographie	p.143
Ouvrages collectifs	p.150
Filmographie & reportages (autres sources)	p.150
Musicographie	p.153