

# Sommaire

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Préface, Lio .....                                                                     | 13 |
| Préambule.....                                                                         | 15 |
| <b>1 Je n'suis pas bien portant</b><br><i>Ce n'est pas que « dans la tête »</i> .....  | 17 |
| <b>2 Y a d'la joie</b><br><i>L'émotion positive</i> .....                              | 21 |
| <b>3 Je bois</b><br><i>Les conduites addictives : maman, papa et l'alcool</i> .....    | 25 |
| <b>4 La foule</b><br><i>Psychologie collective, la valse des amants</i> .....          | 29 |
| <b>5 Ne me quitte pas</b><br><i>La rupture, les larmes de Jacques</i> .....            | 33 |
| <b>6 La bohème</b><br><i>La nostalgie, vivre d'hier et d'aujourd'hui</i> .....         | 39 |
| <b>7 Comme d'habitude</b><br><i>Le couple, l'ordinaire sans l'extra</i> .....          | 43 |
| <b>8 Déshabillez-moi</b><br><i>Éloge du slow sex, l'effeuillage !</i> .....            | 47 |
| <b>9 Mon frère</b><br><i>La fratrie vertueuse</i> .....                                | 51 |
| <b>10 Ma drôle de vie</b><br><i>Drôle de dame, et alors ?</i> .....                    | 55 |
| <b>11 Il venait d'avoir 18 ans</b><br><i>Cougard en pleine conscience</i> .....        | 59 |
| <b>12 Et si tu n'existais pas</b><br><i>Le fantasme d'un cœur pour deux</i> .....      | 63 |
| <b>13 Lily</b><br><i>La peur de l'autre</i> .....                                      | 67 |
| <b>14 Ma préférence ♪</b><br><i>Parce que c'est elle, parce que c'est lui...</i> ..... | 73 |
| <b>15 Le banana split ♪</b><br><i>Un préliminaire ou un plaisir oral</i> .....         | 77 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>16 Il suffira d'un signe</b>                                |     |
| <i>Le signe qui guide la vie</i> .....                         | 81  |
| <b>17 Confiance pour confiance</b>                             |     |
| <i>Le miroir de Narcisse</i> .....                             | 85  |
| <b>18 Mon beauf</b>                                            |     |
| <i>Beau frère ? C'est vite dit !</i> .....                     | 89  |
| <b>19 Les sunlights des tropiques</b>                          |     |
| <i>La danse-thérapie, bouge ton corps !</i> .....              | 93  |
| <b>20 Un autre monde ♪</b>                                     |     |
| <i>Rêver... ou « faire avec » ?</i> .....                      | 97  |
| <b>21 Lemon incest</b>                                         |     |
| <i>Il n'est pas interdit d'interdire</i> .....                 | 101 |
| <b>22 Tes états d'âme... Éric</b>                              |     |
| <i>Troubles de l'humeur et maladies bipolaires</i> .....       | 105 |
| <b>23 Duel au soleil</b>                                       |     |
| <i>Deuil de l'amour, dos à dos</i> .....                       | 109 |
| <b>24 Les démons de minuit ♪</b>                               |     |
| <i>La cam, ma canne</i> .....                                  | 113 |
| <b>25 Place des Grands Hommes ♪</b>                            |     |
| <i>Deviens qui tu es</i> .....                                 | 119 |
| <b>26 Déjeuner en paix</b>                                     |     |
| <i>Face à l'info et à l'intox : méditer</i> .....              | 123 |
| <b>27 Un homme heureux</b>                                     |     |
| <i>Le choix du bonheur</i> .....                               | 127 |
| <b>28 Désenchantée</b>                                         |     |
| <i>Génération no future</i> .....                              | 133 |
| <b>29 Vole</b>                                                 |     |
| <i>La mort d'un enfant</i> .....                               | 137 |
| <b>30 Allumer le feu</b>                                       |     |
| <i>Le feu intérieur, pyromane mais pas pompier</i> .....       | 141 |
| <b>31 Ma liberté de penser</b>                                 |     |
| <i>Je pense donc je suis</i> .....                             | 145 |
| <b>32 Parce qu'on vient de loin</b>                            |     |
| <i>La résilience, le rebond de la vie</i> .....                | 149 |
| <b>33 Ma philosophie ♪</b>                                     |     |
| <i>Le pouvoir de dire comme je suis, même pas peur !</i> ..... | 153 |
| <b>34 Si seulement je pouvais lui manquer</b>                  |     |
| <i>Mon père, lui et moi</i> .....                              | 157 |

|                                    |                                                                      |     |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>35 Le dîner ♪</b>               | <i>Conventions sociales, à table avec nos valises</i>                | 161 |
| <b>36 Aux arbres citoyens ! ♪</b>  | <i>L'éco-anxiété, des racines et des ailes</i>                       | 165 |
| <b>37 Si seul</b>                  | <i>L'homme, un animal social</i>                                     | 169 |
| <b>38 J'oublie tout</b>            | <i>Vivre le moment présent</i>                                       | 173 |
| <b>39 Andalouse ♪</b>              | <i>Le sentiment d'appartenance, ma tribu</i>                         | 179 |
| <b>40 À fleur de toi</b>           | <i>L'hypersensibilité, ma chair de poule</i>                         | 183 |
| <b>41 Un homme debout ♪</b>        | <i>La communauté humaine</i>                                         | 187 |
| <b>42 Balance ton quoi</b>         | <i>Contre le sexisme ordinaire</i>                                   | 193 |
| <b>43 Comment est ta peine ? ♪</b> | <i>La dépression, ça se soigne</i>                                   | 197 |
| <b>44 Dingue</b>                   | <i>Déstigmatiser la maladie mentale, qui est le fou de l'autre ?</i> | 201 |
| <b>45 Ps : Je t'aime ♪</b>         | <i>La dépendance affective</i>                                       | 205 |
| <b>46 Il ou elle ♪</b>             | <i>Masculin/féminin, chacun son soi</i>                              | 211 |
| <b>47 L'enfer</b>                  | <i>Le suicide, parlons-en</i>                                        | 215 |
| <b>48 Balance-moi</b>              | <i>Souffrir pour être belle... L'anorexie mentale</i>                | 219 |
| <b>49 Horizon</b>                  | <i>La maturité, un levier du bonheur</i>                             | 225 |
| <b>50 Pardonne-moi</b>             | <i>Vivre avec un TDAH</i>                                            | 229 |
|                                    | <i>Postface, Patrick Ben Soussan</i>                                 | 233 |
|                                    | <i>Crédits des chansons</i>                                          | 239 |

♪ Ils ont donné de la voix pour les Olympias du Psychodon,  
agir pour la santé mentale.