

Sommaire

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

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

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