

SOMMAIRE

Prologue	5
1. L'HISTOIRE D'UNE TEMPÊTE	9
Le premier jour	9
Le premier job	11
L'enlèvement	12
Marseille	14
Mon repos	16
L'angoisse	18
La confusion	23
Le retour	25
Champvert	29
2. DU BESOIN DE COMPRENDRE	33
Écrire pour ne pas oublier	33
La liste de mes délires	34
Mon grand retour est annoncé	37
Mes parents	39
Danone, février 2011	41
Le vert	44
Lyon, les prémisses des délires	46

Le catalyseur.....	47
Chercher plus loin dans le passé.....	49
Lettre à un père.....	52
3. ACCEPTER, UN TRAVAIL QUOTIDIEN.....	55
Conseil 1. Bien s'entourer.....	55
Conseil 2. Croire en soi.....	56
Conseil 3. Suivre ses envies.....	59
Conseil 4. Faire tomber le masque.....	61
Conseil 5. Connaître sa maladie.....	64
Conseil 6. Passer du stade de victime à celui de personne responsable.....	66
Conseil 7. Se respecter.....	69
Conseil 8. Méditer.....	70
Conseil 9. Focaliser sur le moment présent.....	72
Conseil 10. Accepter ses états dépressifs.....	75
ÉPILOGUE	
Pourquoi la maladie psychotique ne doit plus faire peur ?.....	77
MA CORRESPONDANCE.....	81
Lettre à ma Sage-Femme, <i>Lyon le 19/01/2018</i>	83
Lettre à ma Thérapeute, <i>Lyon le 10/03/2018</i>	85
Lettre à mon amie Anso, <i>Lyon le 05/05/2018</i>	87