

Table des matières

Préface.....	7
Avant-propos.....	9
1. – Du tunnel vers la lumière.....	11
2. – Se re-crée.....	41
3. – L'exercice qui protège la joie de vivre.....	61
4. – L'alimentation qui donne la pêche.....	85
5. – Gai-rire.....	125
6. – Des outils pour mieux être.....	143
7. – Déployer ses antennes.....	169
8. – La reprise du travail.....	189
Carnet de ressources.....	197
Remerciements.....	233
Bibliographie.....	235