

<b>Chapitre 1 : mon corps physique</b>	<b>17</b>
Comment j'accepte mon corps.....	18
Dans le bain, tableau - relief.....	20
Mon corps fait partie de l'Univers.....	24
Et le sport ?.....	32
Le lieu où je vis.....	36
<b>Chapitre 2 : mon mental</b>	<b>39</b>
Le début de notre vie.....	41
Blessures.....	52
Et l'amitié?.....	57
Et la jalousie?.....	60
Et l'amour ?.....	62
Et le sexe?.....	70
Et les médias, G.S.M. et Internet ?.....	80
Et la musique ?.....	82
Et la création artistique ?.....	83
Et l'argent?.....	88
Et les fringues?.....	90
Et les assuétudes : la cigarette et les drogues...?.....	92
Et les graffiti, et les crasses?.....	93
Et la politique ?.....	95
Et les armes ?.....	98
Et « être tolérant, respecter les autres, ne pas juger » ?.....	104
Les ressentis : mon corps est un langage.....	106
Comment gérer mes émotions?.....	112
Et avoir peur ?.....	116
Et la colère?.....	120
Et la solitude?.....	122
Et « avoir raison» ?.....	127

<b>Chapitre 3 : mon moi profond</b>	<b>133</b>
La dimension spirituelle.....	135
Mon existence.....	138
Et la mort, et la vie?.....	147
Et le suicide ?.....	152
Merci.....	160
Et les religions ?.....	165
Et le péché ?.....	168

<b>Chapitre 4 : mes responsabilités</b>	<b>171</b>
J'ai des droits et j'ai des responsabilités.....	172
Nos devoirs envers la planète.....	179
Des scientifiques sérieux.....	184
On est toutes et tous à bord du même vaisseau spatial.....	188
Les grandes lois de la vie.....	196
Apprends un métier utile à la planète.....	205
Deux grands défis à relever au début de ce siècle.....	206

<b>Merci !</b>	<b>217</b>
<b>Titres de certains livres</b>	<b>219</b>
<b>Liste des tableaux et poèmes</b>	<b>221</b>
<b>Adresses utiles</b>	<b>223</b>