

# Mon cerveau va trop vite!

<i>Avant-propos</i> .....	7
<b>Première partie : Des bleus à l'âme</b>	
<i>Se positionner</i> .....	9
Se Sentir mal sans savoir pourquoi.....	10
Découvrir ses rayures.....	13
Une Quête identitaire .....	16
<b>Deuxième partie : En cours de construction</b>	
<i>Se découvrir</i> .....	19
De retour à l'Enfance .....	20
Le moment crucial de l'Adolescence.....	24
Petit zébreau deviendra Adulte à rayures.....	28
<b>Troisième partie : Les douleurs zébrées</b>	
<i>Se comprendre, se faire comprendre</i> .....	33
L'Hypersensibilité dans tous les sens .....	34
L'Empathie envahissante .....	37
L'Hyperconscience .....	40
La Peur omniprésente .....	43
L'immuable Solitude.....	45
L'Ennui dévastateur .....	47
Le Décalage perpétuel .....	50
La Jalousie .....	53
<b>Quatrième partie : Un quotidien à rayures</b>	
<i>Se contrôler</i> .....	55
La Pensée en arborescence .....	56
Besoin de sens et de contrôle.....	58
La difficulté à Lâcher-prise.....	60
Une toute autre façon de Fonctionner.....	62
Le zèbre est-il Manipulateur?.....	64
La Synesthésie .....	66
L'Intuition fulgurante.....	67
Le risque de Harcèlement .....	69

<b>Cinquième partie : La résilience</b>	
<i>Vivre</i> .....	<b>73</b>
Et si on n'en Guérissait pas ? .....	74
Apprendre à vivre avec .....	78
<b><i>Mot de la fin</i></b> .....	<b>81</b>
<b><i>Citations</i></b> .....	<b>83</b>

*Tu te demandes si tu es une bête féroce  
ou bien un saint  
mais tu es l'un et l'autre  
et tellement de choses encore  
fauve ≠*