

# Sommaire

Avant-propos .....	7
Introduction .....	9
<b>Chapitre 1 - Je n'ai pas envie de me lever ou je me lève du mauvais pied.....</b>	<b>21</b>
<b>Chapitre 2 - Je suis stressé .....</b>	<b>29</b>
<b>Chapitre 3 - J'ai peur .....</b>	<b>37</b>
<b>Chapitre 4 - Je suis en colère .....</b>	<b>47</b>
<b>Chapitre 5 - Je suis débordé .....</b>	<b>55</b>
<b>Chapitre 6 - Je ne parviens pas à prendre une décision..</b>	<b>67</b>
<b>Chapitre 7 - Je ne sais pas dire non.....</b>	<b>77</b>
<b>Chapitre 8 - Je suis critiqué.....</b>	<b>87</b>
<b>Chapitre 9 - Il faut que, je dois... et je n'ai pas envie.....</b>	<b>95</b>

<b>Chapitre 10 - Je vois les choses en noir, je suis déprimé.....</b>	<b>103</b>
<b>Chapitre 11 - Je ne me sens pas à la hauteur, je me sens inférieur aux autres.....</b>	<b>113</b>
<b>Chapitre 12 - J'ai échoué, j'ai un sentiment d'échec ..</b>	<b>123</b>
<b>Chapitre 13 - Le ton monte, je suis en train de m'énerver .....</b>	<b>137</b>
<b>Chapitre 14 - Je me sens seul.....</b>	<b>147</b>
<b>Chapitre 15 - Je n'ose pas exprimer mon désaccord ....</b>	<b>155</b>
<b>Chapitre 16 - Je n'ose pas demander.....</b>	<b>163</b>
<b>Chapitre 17 - Je ne me fais pas respecter .....</b>	<b>173</b>
<b>Chapitre 18 - J'ai un problème.....</b>	<b>185</b>
<b>Chapitre 19 - Je suis démotivé.....</b>	<b>195</b>
<b>Chapitre 20 - J'ai du mal à m'endormir.....</b>	<b>207</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>217</b>
<b>À propos de l'auteure et de l'illustratrice .....</b>	<b>219</b>