

# Table des matières

OUVERTURE : TROUVER LES BONNES BASKETS . . . . .	7
1. Mal dans ses baskets ? . . . . .	7
2. Veux-tu guérir ? . . . . .	10
3. Pour aller mieux, pour aller bien . . . . .	13
CHAPITRE I : DES BASKETS QUI BOOSTENT L'ÉQUIPE ADVERSE . . . . .	17
1. L'expérience tragique des camps de la mort . . . . .	17
2. Un but à atteindre pour aller mieux. . . . .	21
3. Le vide existentiel. . . . .	23
4. Proposer un idéal à conquérir. . . . .	25
5. Les bienfaits thérapeutiques de la Religion . . . . .	27
CHAPITRE II : METS TES BASKETS ET VA DE L'AVANT ! . . . . .	31
1. Écoute l'appel de ton âme... . . . . .	31
2. ... et va vers ton âme ! . . . . .	34
3. Plaidoyer en faveur de l'âme . . . . .	37
CHAPITRE III : UN VIDE DANS TES BASKETS ?	
LE MORAL AU FOND DES BASKETS ? . . . . .	43
1. L'anorexie mentale ou l'âme en détresse ? . . . . .	43
2. Rester jeune à tout prix. . . . .	46
3. Les jeunes, un business florissant ! . . . . .	47
4. Le <i>burn out</i> : « griller la chandelle par les deux bouts » . . . . .	53

CHAPITRE IV : LES BASKETS DU BON DIEU . . . . .	61
1. Lorsque la Bible « déprime »... . . . . .	61
2. Tout le monde y passe ! . . . . .	65
3. Le vide existentiel : un sas. . . . .	67
4. L'âme, un puissant élan d'amour vers l'autre . . .	73
CHAPITRE V : DES BASKETS QUI ATTEIGNENT DES SOMMETS . . . . .	83
1. Trouver sa mission dans la vie. . . . .	83
2. Rebondir du vide . . . . .	86
3. Être présent à ce qui nous entoure . . . . .	93
CHAPITRE VI : DES BASKETS GPS INTÉGRÉ... . . . .	105
1. Bien discerner et faire les bons choix. . . . .	105
2. Comment éviter l'épuisement, le <i>burn out</i> , la perte de sens... . . . .	111
3. Familles, comment survivez-vous ? . . . . .	121
CHAPITRE VII : LES BASKETS DU DERNIER GRAND CHELEM . . . . .	135
1. L'espérance, comment ça marche ? . . . . .	135
2. Cap sur l'espérance. . . . .	139
3. L'espérance accroche l'âme à Dieu... . . . .	142
4. ... Ce qui demande une nouvelle conversion !.	143
5. Comment s'exerce l'espérance ? . . . . .	146
CONCLUSION : DES BASKETS POUR TOUTES LES POINTURES . . . . .	155
1. Être bien dans sa peau ? . . . . .	155
2. Du vide à la plénitude . . . . .	157
3. Nous sommes des êtres inachevés... . . . .	158
4. Parabole... . . . .	160
BIBLIOGRAPHIE . . . . .	163