

# Table des matières

Préface.....	7
Avant-propos .....	13
1. L'équilibre de notre écosystème personnel .....	17
2. Déprime ou dépression ? .....	25
3. Les préjugés et les clichés .....	31
4. La science et la dépression .....	39
5. L'environnement social et la dépression .....	47
6. Les impacts de la dépression sur les proches.....	53
7. Le dernier tabou : le suicide .....	63
8. La première chute .....	73
9. Le rétablissement.....	87
10. La reconstruction de l'estime de soi.....	99
11. Les outils complémentaires à la solidification des fondations .....	153
12. Des habitudes de vie pour préserver sa santé mentale ....	163
Conclusion.....	175
Notes .....	177
Remerciements .....	181