

## T A B L E D E S M A T I È R E S

Avant-propos	9
Introduction	13
<b>Partie 1 – Comprendre</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre I – Le Yin et le Yang</b>	<b>19</b>
Définition du Yin et du Yang	20
Le caché et le visible	21
Les points noir et blanc	22
Le Yin et le Yang dans la médecine traditionnelle chinoise (MTC)	23
Le Yin, le Yang et la sphère	27
Le Yin et le Yang: l'Eau et le Feu	28
Les Reins énergétiques	30
<b>Chapitre II – Du stress au burn-out</b>	<b>33</b>
Qu'est-ce que le stress?	34
Les conséquences du stress	36
Qu'est-ce que le burn-out?	38
Le véritable burn-out	40
Une autre image du burn-out	41
<b>Chapitre III – Les signes du pré-burn-out et comment réagir?</b>	<b>47</b>
Reconnaître le pré-burn-out	48
Que faire en situation de pré-burn-out avancé?	51
Différences entre dépression et pré-burn-out selon la MTC	53
En conclusion	55

<b>Partie 2 – Prévenir</b>	57
<b>Chapitre IV – L’hygiène de vie</b>	59
Compte courant et compte épargne	60
L’alimentation selon la MTC	65
La respiration selon la MTC	91
Le sommeil selon la MTC	93
L’activité sportive juste selon la MTC	100
Le rythme juste selon la MTC	101
Une sexualité juste selon la MTC	103
L’importance des vacances en hiver selon la MTC	106
L’importance du contact avec la nature selon la MTC	108
<b>Chapitre V – Les émotions</b>	111
Les émotions selon la médecine chinoise	113
Si l’homme était un arbre	115
La faiblesse de la Terre	116
<b>Chapitre VI – Le mental</b>	119
Apprenons à vivre dans le moment présent	121
L’intérêt de vivre dans le moment présent	124
Comment renforcer notre intérieur	129
<b>Chapitre VII – La philosophie de vie</b>	139
Le mode peur	141
Le mode confiance	142
L’intérêt de passer en mode confiance	146
Une histoire taoïste	148
<b>Partie 3 – Réfléchir</b>	151
<b>Chapitre VIII – Le symbole de l’être accompli</b>	153
Le 10 chinois	154
Un symbole encourageant	157
L’intérieur et l’extérieur	158
La véritable médecine	159

Les fonctionnements Animal et Humain	161
L'axe de la survie	163
L'axe de la vie	165
Pourquoi la vie serait-elle une école?	165
<b>Chapitre IX – Une sagesse exigeante</b>	169
Des causes extérieures	171
Des causes intérieures	172
Les principaux conseils proposés par la MTC	173
La vie est une école certes, mais pour quoi faire?	180
<b>Chapitre X – Retrouver une verticalité</b>	183
Notre monde serait-il en train de perdre sa verticalité?	184
L'image de l'homme symbolisé par une sphère	186
Un être brillant n'est pas forcément éclairé	187
Spiritualité et Religion	188
Comment retrouver notre verticalité?	190
La relation intime	190
Que devrions-nous mettre au centre de notre sphère?	191
Finalement vers quoi devrions-nous tendre?	191
<b>Épilogue I – Prendre de la hauteur</b>	193
<b>Épilogue II – Garder le nord</b>	201
Bibliographie	205
Adresses utiles	206
Remerciements	209