

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	9
Introduction : l'espoir	11
Mes délires et la schizophrénie	13
Mon délire mystique.....	15
Une épreuve extrême : une désorganisation sur tous les plans.....	23
Désorganisation sur le plan physique.....	25
Désorganisation sur le plan émotionnel.....	26
La désorganisation sur le plan psychique.....	29
La désorganisation sur le plan social.....	33
Explications et analyse de la maladie par la psychiatrie.....	39
Une maladie « mystérieuse » :	
ébauche d'hypothèses vécues de l'intérieur	45
Mon avant psychose : aller chercher dans l'inconscient collectif et le superconscient.....	49
Le développement de la schizo.....	57
Mon cheminement :	
d'une vie à peu près normale à la psychose.....	59
La peur et le franchissement des barrières infra-humaines.....	67
Mon chemin psychotique : la voie du juste milieu.....	73
La confusion dramatique entre l'état d'équilibre et l'extrême positif.....	79
L'hyper-matérialisation du monde des connaissances, critique des nouvelles technologies.....	87
Donner sens à tout dans un monde économique géré par les machines.....	91
WiFi et schizophrénie.....	97

Sécurité et liberté.....	99
Être équilibré avant tout, ou la voie de l'intériorité.....	103
Proposition d'un modèle d'explication.....	109
État de l'homme d'aujourd'hui.....	109
La schizophrénie : deux grandes tendances.....	114
Se rapprocher du Soi :	
une tâche pour l'éternité.....	117
Quelques tentatives de solutions.....	123
Réflexions sur les médecines à disposition.....	125
Prendre le meilleur des deux médecines :	
allopathie et médecines douces.....	125
Sur les médecins et les thérapeutes.....	131
L'allopathie pour calmer le jeu et	
atténuer les symptômes : une nécessité.....	135
Les médecines douces pour reconstruire	
dans un climat apaisé.....	139
Ébauche de solutions pour progresser.....	143
Les activités proposées par l'hôpital, une première étape nécessaire.....	149
La notion de projet.....	152
La sophrologie, entre schéma corporel et ancrage.....	156
La méthode Vittoz ou comment vivre au mieux dans l'instant présent.....	158
L'homéopathie pour une reconstruction personnalisée dans le temps.....	160
L'alimentation ou la 3 ^e médecine.....	162
Les thérapies qui permettent la synthèse.....	164
<i>La psychosynthèse</i>	165
<i>L'acupuncture</i>	166
La prise d'oméga-3 ou le retour à une humeur plus stable.....	168
La psychogénéalogie pour retrouver sa place au sein du clan familial.....	170
Quelques avertissements quant aux thérapies alternatives	
inappropriées pour le sujet schizophrène.....	171
De l'amour par-dessus tout !.....	174
Conclusion.....	179
Le projet « schiz'osent être ».....	181
Appel au mécénat et aux fondations.....	185
L'image de la paix.....	187