

Milieu des années 90... encore ailleurs, au bout du bout.....	- 69 -
Chapitre 9.....	- 73 -
Un enfer bénéfique .....	- 73 -
Fin de siècle... changement de cap .....	- 74 -
Chapitre 10.....	- 83 -
Libération.....	- 83 -
Début de siècle... le piège se referme... le grand saut... .....	- 84 -
Chapitre 11.....	- 100 -
Reconstruction .....	- 100 -
Après un sommeil réparateur... la renaissance du phénix.....	- 101 -
Chapitre 12.....	- 109 -
Conseils, analyses et secrets de réussite .....	- 109 -
Croire en soi.....	- 110 -
La notion de plaisir .....	- 114 -
Travail et adaptabilité .....	- 118 -
Techniques de déstabilisation, comment y réagir .....	- 120 -
L'apologie du bonheur .....	- 128 -

## *Introduction*

Cet essai, tiré de l'histoire authentique d'un destin complexe et tourmenté, retrace les étapes et divers événements de la construction de mon école intérieure depuis l'enfance, notamment à travers l'analyse psychosociologique d'un parcours chaotique dans l'enseignement, ses tenants et aboutissants. Il propose par ailleurs des pistes de réflexion et conseils sur le thème de la recherche du bonheur intérieur comme de la nécessité plus générale pour chaque être de s'épanouir à travers la valorisation de sa propre authenticité. De chaque expérience quelle qu'en soit la substance, il est nécessaire et enrichissant de tirer leçon, pour soi-même comme pour ceux qui croisent notre chemin. Je ne crois pas au hasard mais en revanche au bonheur et à la paix du cœur, ayant pu constater à quel point les épreuves de la