

# Sommaire

|   |     |
|---|-----|
| Remerciements   | 5   |
| Préface   | 6   |
| <b>DOSSIER 1 LA RÉFLEXIVITÉ</b>                           | 10  |
| • <i>Outil 1</i> L'attention                              | 12  |
| • <i>Outil 2</i> L'entretien d'explicitation              | 16  |
| • <i>Outil 3</i> Le dialogue avec soi                     | 20  |
| • <i>Outil 4</i> Le carnet de bord du chercheur           | 22  |
| <b>DOSSIER 2 L'ESTIME DE SOI</b>                          | 24  |
| • <i>Outil 5</i> L'image de soi                           | 26  |
| • <i>Outil 6</i> Le piège de l'amour-propre               | 28  |
| • <i>Outil 7</i> L'audit de ses talents                   | 30  |
| • <i>Outil 8</i> La règle stoïcienne                      | 32  |
| • <i>Outil 9</i> La self-défense mentale                  | 34  |
| • <i>Outil 10</i> Le test d'espoir                        | 36  |
| <b>DOSSIER 3 LA MOTIVATION</b>                            | 40  |
| • <i>Outil 11</i> L'échelle des motivations               | 42  |
| • <i>Outil 12</i> Le circuit de la récompense             | 46  |
| • <i>Outil 13</i> La reconnaissance                       | 48  |
| • <i>Outil 14</i> Les aspirations personnelles            | 50  |
| • <i>Outil 15</i> Le système de valeurs                   | 52  |
| • <i>Outil 16</i> Le verre à demi vide ou à demi plein    | 56  |
| <b>DOSSIER 4 LA CRÉATIVITÉ</b>                            | 58  |
| • <i>Outil 17</i> Le surréalisme                          | 60  |
| • <i>Outil 18</i> La technique de Léonard de Vinci        | 64  |
| • <i>Outil 19</i> L'intuition                             | 66  |
| • <i>Outil 20</i> La sérendipité                          | 68  |
| • <i>Outil 21</i> La contrainte créative                  | 70  |
| • <i>Outil 22</i> Le <i>brainstorming</i>                 | 72  |
| • <i>Outil 23</i> Le <i>mind mapping</i>                  | 74  |
| <b>DOSSIER 5 L'ADAPTABILITÉ</b>                           | 76  |
| • <i>Outil 24</i> Apprendre à apprendre                   | 78  |
| • <i>Outil 25</i> La congruence avec soi                  | 80  |
| • <i>Outil 26</i> Les décisions biaisées                  | 84  |
| • <i>Outil 27</i> L'esprit critique : le tamis de Socrate | 88  |
| • <i>Outil 28</i> La suspension du jugement               | 90  |
| • <i>Outil 29</i> Le lâcher-prise                         | 94  |
| • <i>Outil 30</i> La zone de confort                      | 96  |
| • <i>Outil 31</i> La résilience                           | 100 |

|                   |   |     |
|-------------------|---|-----|
| <b>DOSSIER 6</b>  | <b>L'EFFICIENCE ET L'ORGANISATION</b> .....                         | 102 |
|                   | • <i>Outil 32</i> Les voleurs d'attention .....                     | 104 |
|                   | • <i>Outil 33</i> Les trois attitudes au travail .....              | 106 |
|                   | • <i>Outil 34</i> La prise de décision .....                        | 108 |
|                   | • <i>Outil 35</i> La bonne heure .....                              | 110 |
|                   | • <i>Outil 36</i> La technique d'Ulysse .....                       | 114 |
|                   | • <i>Outil 37</i> Les <i>nudges</i> .....                           | 116 |
| <b>DOSSIER 7</b>  | <b>LA GESTION DU STRESS</b> .....                                   | 118 |
|                   | • <i>Outil 38</i> Le test du <i>burn-out</i> de Maslach .....       | 120 |
|                   | • <i>Outil 39</i> Le piège de l'hubris .....                        | 124 |
|                   | • <i>Outil 40</i> La reconnexion à soi .....                        | 126 |
|                   | • <i>Outil 41</i> Le non constructif .....                          | 128 |
|                   | • <i>Outil 42</i> L'équilibre vie personnelle/professionnelle ..... | 130 |
|                   | • <i>Outil 43</i> Le <i>relax flash</i> .....                       | 132 |
|                   | • <i>Outil 44</i> Le <i>coping</i> .....                            | 134 |
| <b>DOSSIER 8</b>  | <b>L'EMPATHIE</b> .....   | 138 |
|                   | • <i>Outil 45</i> Le <i>cross-over</i> émotif .....                 | 140 |
|                   | • <i>Outil 46</i> L'écoute attentive .....                          | 142 |
|                   | • <i>Outil 47</i> Les freins à l'écoute .....                       | 144 |
|                   | • <i>Outil 48</i> La question naïve .....                           | 148 |
|                   | • <i>Outil 49</i> La curiosité .....                                | 150 |
|                   | • <i>Outil 50</i> L'art du silence .....                            | 152 |
| <b>DOSSIER 9</b>  | <b>L'AISSANCE RELATIONNELLE</b> .....                               | 154 |
|                   | • <i>Outil 51</i> Les 50 nuances d'émotions .....                   | 156 |
|                   | • <i>Outil 52</i> Le langage corporel .....                         | 160 |
|                   | • <i>Outil 53</i> La projection ou « l'effet miroir » .....         | 162 |
|                   | • <i>Outil 54</i> Les rôles sociaux .....                           | 164 |
|                   | • <i>Outil 55</i> Le <i>storytelling</i> .....                      | 166 |
|                   | • <i>Outil 56</i> Le <i>small talk</i> .....                        | 168 |
|                   | • <i>Outil 57</i> Le <i>pitch</i> .....                             | 170 |
| <b>DOSSIER 10</b> | <b>LA COOPÉRATION</b> .....   | 172 |
|                   | • <i>Outil 58</i> Quelque chose de commun .....                     | 174 |
|                   | • <i>Outil 59</i> L'effet spectateur .....                          | 176 |
|                   | • <i>Outil 60</i> L'interdépendance .....                           | 178 |
|                   | • <i>Outil 61</i> La stratégie <i>tits for tats</i> .....           | 180 |
|                   | • <i>Outil 62</i> La négociation .....                              | 184 |
|                   | • <i>Outil 63</i> Le travail en équipe .....                        | 188 |
|                   | Bibliographie .....   | 190 |