

## SOMMAIRE

Préface .....	13
Avant-propos .....	15
Introduction.....	23
<b>Chapitre 1 - Apprenons à nous connaître!</b> .....	<b>27</b>
Je me présente .....	27
Ma perception des humains .....	29
Comment allons-nous tisser notre relation de travail? .....	30
Présentez-vous .....	33
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	36
Les réponses de Thomas et de Julie .....	38
Se dévoiler.....	39
<b>Chapitre 2 - Comment me positionner à l'aide de mes valeurs? ...</b>	<b>43</b>
Valeurs .....	44
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	48
Les réponses de Thomas et de Julie .....	49
Vos besoins, vos envies, vos aspirations! .....	50
<b>Chapitre 3 - Comment me percevoir sereinement? .....</b>	<b>55</b>
Votre enveloppe.....	56
Prendre soin de soi.....	59
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	62
Les réponses de Thomas et de Julie .....	64
Miroir .....	65
<b>Chapitre 4 - Comment faire de mes qualités une force? .....</b>	<b>67</b>
Qualités .....	68
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	71
Les réponses de Thomas et de Julie.....	72
Reconnaissance, compliments et perception de soi .....	73

<b>Chapitre 5 - Comment améliorer ma communication ?</b> .....	77
Évaluer.....	78
Communiquer.....	79
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	85
Les réponses de Thomas et de Julie.....	86
La communication efficace.....	87
<b>Chapitre 6 - Comment retrouver l'intimité de mes émotions ?</b> .....	91
Aimer ses émotions .....	92
Le monde des émotions .....	96
La richesse des émotions .....	98
Vos réponses .....	99
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	103
Les réponses de Thomas et de Julie.....	104
Vivre ses émotions .....	105
Être en contact .....	106
<b>Chapitre 7 - Comment renforcer ma position sociale ?</b> .....	109
« Je » de rôle .....	111
Analyse .....	115
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	117
Les réponses de Thomas et de Julie.....	118
Quatre types de rôle.....	120
<b>Chapitre 8 - Comment chasser mes idées noires ?</b> .....	123
La répétition est utile à la vie.....	123
Disques rayés.....	124
Recadrer n'est pas relativiser.....	127
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	131
Les réponses de Thomas et de Julie.....	132
Positions relationnelles.....	134
Les positions de vie .....	134
Tableau récapitulatif des perceptions de soi et des autres .....	137
<b>Chapitre 9 - Comment trouver de la force dans mes décisions ?</b> ..	139
Faire des choix.....	140
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	143
Les réponses de Thomas et de Julie.....	144
Vous décidez ! .....	145
<b>Chapitre 10 - Comment me construire un avenir structurant ?</b> ....	151
Je vais droit au but! .....	152
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	159
Les réponses de Thomas et de Julie.....	160
Le futur .....	162

<b>Chapitre 11 - Comment conforter ma propre identité?</b> .....	163
Votre prénom .....	164
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	168
Les réponses de Thomas et de Julie.....	169
Qui suis-je? .....	170
<b>Chapitre 12 - Comment affronter mes contradictions?</b> .....	173
Être tolérant envers soi-même .....	174
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	182
Les réponses de Thomas et de Julie.....	183
Rééquilibrage .....	185
<b>Chapitre 13 - Comment mon apparence peut-elle influencer mon image sociale?</b> .....	187
Look for looking .....	188
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	192
Les réponses de Thomas et de Julie.....	193
La dynamique des messages .....	196
<b>Chapitre 14 - Comment surmonter mes regrets? .....</b>	199
Hier.....	200
Aujourd'hui, je goûte le présent .....	202
Et demain? .....	206
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	208
Les réponses de Thomas et de Julie.....	209
Construire son bien-être .....	211
<b>Chapitre 15 - Comment renforcer mon Bien-être dans l'entreprise?</b> .....	215
Clarifier ma situation au travail .....	216
Clarifier mon confort dans mon activité .....	219
Pourquoi ces questions?.....	220
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	222
Les réponses de Thomas et de Julie.....	223
Les facteurs du Bien-être .....	224
Un bilan .....	227
Pour conclure.....	229
Pistes de lecture.....	231
Remerciements .....	233
Liste des tests et exercices .....	235
À propos de l'auteur .....	237

