

# Sommaire

Remerciements .....	7
Préface .....	13
Avant-propos .....	15
Introduction.....	23
<b>Chapitre 1 - Apprenons à nous connaître ! .....</b>	<b>25</b>
Je me présente.....	25
Ma perception des humains .....	27
Comment allons-nous tisser notre relation de travail ?.....	28
Présentez-vous.....	30
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	33
Les réponses de Thomas et de Julie.....	35
Se dévoiler.....	36
<b>Chapitre 2 - Comment me positionner à l'aide de mes valeurs ? .....</b>	<b>39</b>
Valeurs.....	40
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	43
Les réponses de Thomas et de Julie.....	44
Vos besoins, vos envies, vos aspirations !.....	45
<b>Chapitre 3 - Comment me percevoir sereinement ? .....</b>	<b>51</b>
Votre enveloppe.....	52
Prendre soin de soi.....	55
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	57

Les réponses de Thomas et de Julie.....	58
Miroir.....	59
<b>Chapitre 4 - Comment faire de mes qualités une force ?.....</b>	<b>61</b>
Qualités .....	62
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	64
Les réponses de Thomas et de Julie.....	65
Reconnaissance, compliments et perception de soi .....	65
<b>Chapitre 5 - Comment améliorer ma communication ? .....</b>	<b>69</b>
Évaluer .....	70
Communiquer .....	71
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	76
Les réponses de Thomas et de Julie.....	77
La communication efficace .....	78
<b>Chapitre 6 - Comment retrouver l'intimité de mes émotions ? .....</b>	<b>81</b>
Aimer ses émotions .....	82
Le monde des émotions .....	85
La richesse des émotions.....	88
Vos réponses.....	88
Apprivoiser ses émotions .....	89
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	91
Les réponses de Thomas et de Julie.....	92
Vivre ses émotions .....	93
Être en contact .....	94
<b>Chapitre 7 - Comment renforcer ma position sociale? .....</b>	<b>97</b>
« Je » de rôle.....	98
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	104
Les réponses de Thomas et de Julie.....	105
Quatre types de rôle .....	107

<b>Chapitre 8 - Comment chasser mes idées noires ?</b> .....	109
La répétition est utile à la vie .....	109
Disques rayés.....	110
Recadrer n'est pas relativiser .....	112
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	115
Les réponses de Thomas et de Julie.....	116
Positions relationnelles.....	118
Les positions de vie .....	118
Tableau récapitulatif des perceptions de soi et des autres.....	121
<b>Chapitre 9 - Comment trouver de la force dans mes décisions ?</b> ...	123
Faire des choix .....	124
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	126
Les réponses de Thomas et de Julie.....	127
Vous décidez !.....	128
<b>Chapitre 10 - Comment me construire un avenir structurant ?</b> .....	133
Je vais droit au but !.....	134
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	141
Les réponses de Thomas et de Julie.....	142
Le futur .....	144
<b>Chapitre 11 - Comment conforter ma propre identité ?</b> .....	147
Votre prénom.....	148
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	152
Les réponses de Thomas et de Julie.....	153
Qui suis-je ? .....	154
<b>Chapitre 12 - Comment affronter mes contradictions ?</b> .....	157
Être tolérant envers soi-même .....	158
Fin d'étape pour aujourd'hui.....	165
Les réponses de Thomas et de Julie.....	166
Rééquilibrage .....	169

<b>Chapitre 13 - Comment mon apparence peut-elle influencer mon image sociale ?</b> .....	171
Look for looking .....	172
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	175
Les réponses de Thomas et de Julie.....	176
La dynamique des messages.....	180
<b>Chapitre 14 - Comment surmonter mes regrets ?</b> .....	183
Hier .....	184
Aujourd'hui, je goûte le présent.....	186
Et demain ?.....	189
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	191
Les réponses de Thomas et de Julie.....	192
Construire son bien-être .....	195
<b>Chapitre 15 - Comment renforcer mon bien-être dans l'entreprise ?</b> .....	197
Clarifier ma situation au travail .....	198
Fin d'étape pour aujourd'hui .....	203
Les réponses de Thomas et de Julie.....	204
Les facteurs du Bien-être .....	205
Un bilan .....	207
Pour conclure .....	211
Pistes de lecture .....	213
Liste des tests et exercices .....	215
À propos de l'auteur .....	217