

Sommaire

Remerciements	5
Préface	13
Avant-propos	17
Partie 1 - AMPLIFIEZ VOTRE ÉNERGIE PERSONNELLE AVEC AUTHENTICITÉ.....	19
Chapitre 1 - Être humain... et heureux	21
L'être humain est porteur d'une énergie vitale extraordinaire	21
L'être humain a tendance à devenir la meilleure version de lui-même ...	22
L'être humain en quête de bonheur.....	26
Construire sa vie.....	27
Ce livre est-il fait pour vous ?	29
Chapitre 2 - Améliorez vos performances cognitives, comportementales et émotionnelles	31
Les résultats interpellant des études et recherches	31
Autodétermination, passer de la théorie à la pratique	32
Une énergie positive intégrée personnellement et socialement.....	35
Synopsis simplifié de la théorie de l'autodétermination (TAD)	39
Quelques écueils à éviter	47
Chapitre 3 - En avant vers vous-même, intensément !.....	49
Le cycle vertueux de l'autodétermination	50
Les personnes autodéterminées	51

La liberté – J’ai le choix	55
L’autodétermination, un art de vivre, une voie de bonheur	57
Partie 2 - L’OUTIL J.O.I.E. POUR ÊTRE PLEINEMENT SOI-MÊME ET SE RÉALISER	61
Chapitre 4 - Principes et concrétisation de l’outil J.O.I.E.....	63
Les deux dimensions de l’outil.....	64
Les 4 cadrans	65
Présentation concrète.....	66
Chapitre 5 - J-oyaux : Savoir ce que je veux vraiment	71
Accrocher ma charrue à une étoile.....	73
Mes désirs, mes rêves, les projets qui me tiennent le plus à cœur.....	74
L’énergie de la décision personnelle	75
Me fixer un bon objectif	77
Donner du sens pour mobiliser mon énergie.....	81
Application : un exercice pratique et des outils	84
Illustration	87
Chapitre 6 - O-rganisation : Concentrer mon énergie sur ce que je veux vraiment	89
Définir une stratégie pour réaliser mes Joyaux	89
Connaître mon environnement, ses contraintes et mes marges de manœuvre	90
Choisir mes priorités.....	91
L’organisation : carcan ou tremplin ?.....	94
Faire les choses à ma façon et avec davantage de plaisir.....	99
Application : deux exercices et un outil majeur d’organisation.....	102
Illustration	104
Chapitre 7 - I-mplication : Passer à l’action et réaliser ce que j’ai décidé.....	105
Faire ce que j’ai préparé.....	105
Observer mon environnement et ses réponses pour savoir comment je l’impacte.....	107

Mieux vivre dans mon milieu	108
Ma relation avec les autres et avec mon environnement	113
Applications	117
Illustrations	120
Chapitre 8 - E-évaluation : prendre pleinement conscience de mes priorités	123
Me rapprocher de qui je suis vraiment	123
Mes évaluations sont subjectives	132
Mes évaluations me parlent de mes valeurs	134
Évaluer mes comportements	136
Apprécier les moments positifs	140
Applications : changer mon regard	142
Illustration	145
Partie 3 - PRATIQUES DE L'OUTIL J.O.I.E.	147
L'autodétermination au quotidien	147
Chapitre 9 - La dynamique de l'outil J.O.I.E.	149
L'outil J.O.I.E. est un processus dynamique	150
Chapitre 10 - Éduquer mon esprit	155
Je surveille mes pensées	156
Je porte mon attention sur ce que je veux voir grandir et se développer	159
Je choisis ma stratégie comportementale	161
Chapitre 11 - L'outil J.O.I.E. en résolution de problème	165
Identifier où se situe le blocage	165
L'évaluation interne (cadran E) comme point de départ	166
À propos des problèmes	167
Bien construire mes problèmes	168
Exercice pratique : Où est-ce que ça bloque ?	170

Chapitre 12 - L'outil J.O.I.E. pris à rebours pour comprendre et débloquer une situation.....	171
Chapitre 13 - L'outil J.O.I.E. avec les autres	175
À propos de mon positionnement par rapport à l'autre	176
L'autodétermination de l'autre	177
Donner et recevoir, la boucle vertueuse.....	180
Demander, accepter et refuser.....	181
À propos du conflit.....	183
Chapitre 14 - L'outil J.O.I.E. en coaching pour aider une personne à retrouver son élan vital	185
Thèmes de coaching	186
Trois cas de coaching J.O.I.E.....	186
Retour d'expérience	189
Chapitre 15 - L'outil J.O.I.E. pour réaliser son projet « perso/professionnel »	191
Les phases d'émergence d'un projet personnel.....	191
Comment l'outil J.O.I.E. peut vous aider	192
Chapitre 16 - Une journée par mois 100 % J.O.I.E.....	195
La journée J.O.I.E. concrètement.....	196
Autodétermination au présent	196
Témoignage d'une journée J.O.I.E.....	197
Chapitre 17 - J.O.I.E. au quotidien	199
Passer un appel téléphonique.....	199
Me lancer dans un travail	200
Réussir une réunion	200
Chapitre 18 - Vivre le flow.....	201

Partie 4 - TROIS ÉTAPES POUR RENFORCER VOTRE ÉNERGIE POSITIVE DANS L'ACTION	205
Chapitre 19 - Analysez votre situation : l'autodiagnostic personnel	207
Votre autodiagnostic d'autodétermination	207
J'analyse ma propre situation.....	208
Deux grandes directions pour augmenter votre autodétermination	209
Huit façons de se trouver en manque d'autodétermination.....	210
Intégration psychique et sociale	212
Autodétermination et exigence personnelle	214
Quelques pistes de réflexion et d'action pour développer votre autodétermination.....	215
Exercice complémentaire d'évaluation de votre situation.....	216
Chapitre 20 - Première étape vers l'autodétermination : le POA	217
L'histoire : comment j'en suis venu à faire mon « petit POA » chaque matin.....	218
Le POA, à quoi ça sert ?	218
LE POA, qu'est-ce que c'est ?.....	220
Pour garantir votre succès avec le POA.....	224
Communiquez sur votre POA.....	225
Quelques retours d'expériences.....	226
Chapitre 21 - Deuxième étape vers l'autodétermination : se donner une direction	227
Mettre du sens.....	227
Planifier.....	228
Reconnaître ses propres efforts et ses avancées	229
S'entraîner à ressentir	229
Prendre une nouvelle bonne habitude	230
Chapitre 22 - Troisième étape vers l'autodétermination : devenir le meilleur de soi-même	237
Faire les meilleurs choix pour sa vie	237
Être une personne énergisante	238

Devenir le meilleur de soi-même	239
... À petits pas	239
50 pratiques autodéterminantes	241
25 compétences de l'autodétermination à développer	243
Renforcez votre autodétermination	244
Quand la réalité dépasse le rêve.....	246
« Merci » : exprimez votre gratitude	248
Conclusion - Vivre en J.O.I.E.	251
Bibliographie.....	253
Sitographie	255
À propos de l'auteur	257