

Sommaire

Remerciements	5
Préface	13
Avant-propos	17
Introduction.....	21
Chapitre 1 - Repères sur le bonheur	29
Qu'est-ce que le bonheur ?	32
Alors, qu'est-ce que le bonheur ?.....	33
Est-ce que toutes les formes de bonheur se valent ?	35
Est-ce qu'il suffit de penser positif pour être heureux ?.....	37
Expérience 1	38
Expérience 2	38
Pourquoi est-ce plus facile d'être malheureux qu'heureux ?.....	41
À quoi ça me sert d'être heureux ?.....	43
À quoi ça me sert d'être heureux au travail ?.....	45
Puis-je être plus heureux ?.....	46
Mais est-ce qu'être plus heureux est toujours mieux ?	51
Comment savoir si je suis heureux ?.....	52
L'argent fait-il le bonheur ?	54
Pourquoi les richesses échouent-elles à augmenter notre satisfaction dans la vie ?.....	55
Est-ce que les gens sont plus heureux aujourd'hui ?.....	56
Chapitre 2 - Les empêchements d'être heureux	59
1 ^{er} empêchement : C'est quand le bonheur ?	60
2 ^e empêchement : Pourquoi je n'arrive pas à rester heureux ?	63
3 ^e empêchement : La peur du bonheur	67

Chapitre 3 - Repères sur le bonheur au travail	71
Le bonheur, qu'est-ce que ça rapporte à l'entreprise ?	72
Quelles sont les qualités d'une entreprise qui favorise le bonheur ?	75
Quelles sont les entreprises où il fait bon travailler ?	77
Qu'est-ce qu'être heureux au travail ?.....	78
Comment choisir une orientation qui va me rendre heureux ?.....	80
Et si j'ai déjà un job ?.....	86
Chapitre 4 - Pratique du bonheur au travail	91
Applications dans la performance au travail.....	92
Applications dans la prise de décision.....	94
Applications dans le management.....	96
Dans le recrutement	97
La réalisation de sa mission	97
L'entretien annuel d'évaluation	98
Les questions du manager appréciatif	100
Le management des bonnes nouvelles.....	102
Le credo du manager appréciatif.....	104
Chapitre 5 - Témoignages	107
Dans le domaine de l'entreprise	108
Dans le domaine associatif	112
Dans le domaine médico-social	115
Outil individuel : le Mindfulness Based Stress Reduction	118
Outil collectif : l'investigation appréciative	123
Chapitre 6 - Et face aux difficultés alors ?	129
C'est bien beau tout ça, mais moi, je commence à m'ennuyer dans mon travail !	130
C'est bien beau tout ça, mais moi, je suis au chômage !	133
C'est bien beau tout ça, mais moi, je vis un burnout.....	137
Quelle différence y a-t-il entre la croissance post-traumatique et la résilience ?	139

Épilogue	145
Conclusion	147
Postface.....	151
Annexe 1 - L'investigation appréciative	155
Annexe 2 - Le coaching en psychologie positive	157
Annexe 3 - Les questions du manager appréciatif	161
Annexe 4 - Le credo du manager appréciatif	163
Ressources.....	165
À propos de l'auteur	169