

# SOMMAIRE

Remerciements .....	5
Préface .....	13
Avant-propos .....	17
Introduction.....	21
<b>Chapitre 1 - Repères sur le bonheur</b> .....	29
Qu'est-ce que le bonheur ? .....	32
<i>Alors, qu'est-ce que le bonheur ?</i> .....	33
<i>Est-ce que toutes les formes de bonheur se valent ?</i> .....	35
Est-ce qu'il suffit de penser positif pour être heureux ?.....	37
<i>Expérience 1</i> .....	38
<i>Expérience 2</i> .....	38
Pourquoi est-ce plus facile d'être malheureux qu'heureux ?.....	41
À quoi ça me sert d'être heureux ?.....	43
<i>À quoi ça me sert d'être heureux au travail ?</i> .....	45
Puis-je être plus heureux ?.....	46
Mais est-ce qu'être plus heureux est toujours mieux ? .....	50
Comment savoir si je suis heureux ?.....	51
L'argent fait-il le bonheur ? .....	54
<i>Pourquoi les richesses échouent-elles à augmenter     notre satisfaction dans la vie ?</i> .....	55
Est-ce que les gens sont plus heureux aujourd'hui ?.....	55
<b>Chapitre 2 - Les empêchements d'être heureux</b> .....	59
1 <sup>er</sup> empêchement : C'est quand le bonheur ? .....	60
2 <sup>e</sup> empêchement : Pourquoi je n'arrive pas à rester heureux ? .....	63
3 <sup>e</sup> empêchement : La peur du bonheur .....	67

<b>Chapitre 3 - Repères sur le bonheur au travail</b> .....	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
<i>Quelles sont les entreprises où il fait bon travailler ?</i> .....	77
Qu'est-ce qu'être heureux au travail ?.....	77
Comment choisir une orientation qui va me rendre heureux ?.....	80
Et si j'ai déjà un job ?.....	86
<b>Chapitre 4 - Pratique du bonheur au travail</b> .....	91
Applications dans la performance au travail.....	92
Applications dans la prise de décision.....	94
Applications dans le management.....	96
<i>Dans le recrutement</i> .....	96
<i>La réalisation de sa mission</i> .....	97
<i>L'entretien annuel d'évaluation</i> .....	98
<i>Les questions du manager appréciatif</i> .....	99
<i>Le management des bonnes nouvelles</i> .....	102
<i>Le credo du manager appréciatif</i> .....	103
<b>Chapitre 5 - Témoignages</b> .....	105
Dans le domaine de l'entreprise .....	106
Les entreprises libérées, recette vers le bonheur au travail ? .....	109
Estrelab, ou les nouveaux modes de gouvernance ? .....	119
Dans le domaine associatif.....	129
Dans le domaine médico-social : une innovation bonheur par le toucher relationnel pour les soignants .....	131
Outil individuel : le Mindfulness Based Stress Reduction.....	134
Outil collectif : l'investigation appréciative .....	139
<b>Chapitre 6 - Et face aux difficultés alors ?</b> .....	145
C'est bien beau tout ça, mais moi, je commence à m'ennuyer dans mon travail ! .....	146
C'est bien beau tout ça, mais moi, je suis au chômage ! .....	149

C'est bien beau tout ça, mais moi, je vis un burnout.....	153
<i>Quelle différence y a-t-il entre la croissance     post-traumatique et la résilience ?</i> .....	155
Épilogue .....	161
Conclusion .....	163
Postface.....	167
Annexe 1 - L'investigation appréciative .....	171
Annexe 2 - Le coaching en psychologie positive.....	173
Annexe 3 - Les questions du manager appréciatif .....	177
Annexe 4 - Le credo du manager appréciatif .....	179
Ressources.....	181
À propos de l'auteur .....	183