

SOMMAIRE

Remerciements	11
Préface	13
Introduction.....	15
L'ÉTÉ	19
PREMIÈRE PARTIE - LE CONTE - MURMURES DANS LA FORÊT: L'ÉTÉ DES DÉCOUVERTES	21
SECONDE PARTIE - DOSSIER VITALITÉ/BOÎTE À OUTILS	59
Bienvenue dans la partie Dossier/Outils.....	61
<i>Chapitre 1 - Les piliers de la vitalité</i>	63
Introduction	63
Les intelligences.....	63
1. Le pilier : S'enraciner.....	66
2. Le pilier : Se nourrir	68
3. Le pilier : Agir.....	69
<i>Chapitre 2 - Les outils de la vitalité</i>	71
1. Le colis	72
2. L'énigme.....	73
3. Le début des vacances	75
4. En colère	77
5. À la croisée des chemins	80
6. La stupéfaction	84
7. Le jeu des ombres.....	88
8. Seule sur le chemin.....	91
9. Les embûches	93
11. Le début des révélations	99
12. La rencontre	102
<i>Chapitre 3 - L'encadrement</i>	111
Introduction.....	111
1. Info-Encadrement.....	111
2. Les activités d'encadrement.....	113
3. Ma propre boîte à outils.....	118

L’AUTOMNE & L’HIVER	123
PREMIÈRE PARTIE - LE CONTE - MURMURE DANS LA FORÊT : LES SAISONS FROIDES	125
SECONDE PARTIE - DOSSIER VITALITÉ/BOÎTE À OUTILS	193
Bienvenue dans la partie Dossier/Outils.....	195
<i>Chapitre 1 - Les outils de la vitalité</i>	197
1. Être actif physiquement.....	198
2. Se délester du poids en trop	203
3. Un environnement nourrissant	206
4. S’alimenter Vitalité.....	209
5. Reconnaître l’autre et renaître.....	215
6. Voir autrement.....	218
7. Un pour tous, tous pour un.....	222
8. Deux cerveaux valent mieux qu’un	225
9. Planifier le changement.....	228
<i>Chapitre 2 - Parlons pratiques de gestion*</i>	235
Introduction.....	235
1. Habitudes de vie : être actif physiquement	236
2. La charge de travail.....	237
3. L’environnement.....	239
4. Habitudes de vie : l’alimentation.....	241
5. La reconnaissance	242
6. Voir autrement.....	245
7. La collaboration	246
8. L’intuition	249
 LE PRINTEMPS	 255
PREMIÈRE PARTIE - LE CONTE - MURMURE DANS LA FORÊT : LE PRINTEMPS DE TOUS LES POSSIBLES	257
SECONDE PARTIE - DOSSIER VITALITÉ/BOÎTE À OUTILS	335
Bienvenue dans la partie Dossier/Outils.....	337
<i>Chapitre 1 - Habitudes de vie</i>	339
1- Activité physique	339
2. Alimentation.....	345
3- Méditation.....	351
<i>Chapitre 2 - Prise en main de sa vie : des freins aux possibilités</i>	355
1- L’ombre en soi.....	355
2- État de colère	362
3- État de deuil	369

SOMMAIRE

<i>Chapitre 3 - Mission de vie</i>	377
1- Ouvrir la porte	377
2- Définir sa mission.....	380
3 - Concrétiser sa mission.....	389
<i>Mes notes personnelles</i>	395
<i>Chapitre 4 - Parlons pratiques de gestion*</i>	397
Plan de reconnaissance au travail	397
Conclusion.....	407
Références	409
Lexique	419
À propos de l'auteur	423