

# TABLE DES MATIÈRES

## I

### Faire le point sur sa situation actuelle

1	ÉQUILIBRER LES DIFFÉRENTES SPHÈRES DE SA VIE	8
2	REGARDER CE QUE L'ON FAIT DE SON TEMPS	13
3	OBJECTIVER SON RAPPORT AU TRAVAIL ET DÉLIMITER LA PLACE QU'IL OCCUPE DANS SA VIE	17
4	TRAVAILLER SUR SES ÉQUATIONS BUDGÉTAIRES	21
5	ÉVALUER SA SATISFACTION AU TRAVAIL	28
6	ÊTRE PRUDENT ET CRITIQUE SUR SES PROPRES JUGEMENTS	32
7	FORMULER (PRUDEMMENT) CE QUI POURRAIT ÊTRE CHANGÉ	34
8	S'ENGAGER DANS UNE RÉFLEXION : EN DONNANT DU TEMPS AU TEMPS ET EN DÉVELOPPANT VOTRE CAPACITÉ À ÊTRE CONFIAINT ET POSITIF	39

## II

### Comprendre ses modes de fonctionnement pour regagner en liberté

1	PRENDRE DE LA HAUTEUR OU PRENDRE LE LARGE ?	43
2	METTRE À PLAT CE QUI NOUS PASSE PAR LA TÊTE AU QUOTIDIEN	47
3	IDENTIFIER SES PEURS ET SES CROYANCES LIMITANTES ?	50
4	COMPRENDRE SES SCHÉMAS D'ADAPTATION, RÉINVENTER SON SCÉNARIO DE VIE	56
5	COMPRENDRE LE STRESS POUR S'EN PRÉMUNIR	60
6	SE PROTÉGER DE CERTAINES RELATIONS OU CONTEXTES RELATIONNELS	64
7	APPRENDRE À TIRER LA SONNETTE D'ALARME !	69
8	SE RENFORCER AU FIL DES ÉPREUVES	73

### III

#### Sortir définitivement du syndrome du hamster dans sa roue

1	IDENTIFIER SES MOTEURS DE FOND : ÊTRE AU CLAIR SUR CE QUI COMPTE VRAIMENT POUR SOI	76
2	ASSUMER QUE TOUT EST QUESTION DE CHOIX (EN REFUSANT DE SE POSER EN VICTIME !)	78
3	ARRÊTER DE SE PLAINDRE	81
4	TRANSFORMER SES PETITS DÉFAUTS ET VULNÉRABILITÉS EN ATOUTS	84
5	PROGRESSER DANS SA FAÇON DE COMMUNIQUER	87
6	APPRENDRE À LÂCHER PRISE	93
7	RESTER OUVERT ET CURIEUX POUR CONTINUER À PROGRESSER INTÉRIEUREMENT	96
8	ÉLARGIR SON CHAMP DE VISION POUR DÉPASSER SA PEUR DU CHÔMAGE	100

### IV

#### Renforcer sa capacité d'adaptation

1	CRÉER UNE « SAFE PLACE » INTÉRIEURE	104
2	DÉFINIR UN CADRE	107
3	IDENTIFIER SES MARGES DE MANŒUVRE	112
4	S'APPUYER SUR SES VALEURS ET CONVICTIONS POUR SE POSITIONNER EFFICACEMENT EN SITUATION COMPLEXE, INCERTAINE OU AMBIVALENTE	116
5	ASSUMER SON MODE DE FONCTIONNEMENT (QUITTE À SORTIR DU RANG)	119
6	COOPÉRER ET VIVRE EN INTERDÉPENDANCE AVEC LES AUTRES	123
7	APPRENDRE DE L'EXPÉRIENCE	127
8	FAIRE DE L'INCERTITUDE UNE PHILOSOPHIE DE VIE	130

### V

#### Investir la dimension du corps

1	IDENTIFIER ET SOIGNER SES PETITES DOULEURS	135
2	OBSERVER CE QUI NOUS DÉCONNECTE DE NOTRE CORPS	138
3	ÊTRE ATTENTIF À SON ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET À SES BESOINS DE SOMMEIL	142
4	FAIRE DU SPORT... ? OU PAS !	146
5	ESSAYER LES PRATIQUES DE RECENTRAGE EN VOGUE (MÉDITATION, YOGA, COHÉRENCE CARDIAQUE...)?	150

6	PRÊTER ATTENTION À SON ÉCOLOGIE DE VIE	155
7	REPÉRER CE QUI NOUS RESSOURCE VRAIMENT	159
8	RESPECTER SES RYTHMES ET MODES DE FONCTIONNEMENT	164

## VI

### Définir ses objectifs et passer à l'action

1	ÉTABLIR UN CADRE STRUCTURANT POUR FACILITER LA MISE EN MOUVEMENT	168
2	PASSER À L'ACTION GRÂCE À LA MÉTHODE DES PETITS PAS	172
3	SE RÉAPPROPRIER SON PROJET DE VIE EN DEVENANT L'ARCHITECTE DE SA VIE INTÉRIEURE	176
4	VISUALISER LE CHEMINEMENT PLUS QUE LE POINT D'ARRIVÉE	181
5	DÉCLOISONNER SON APPROCHE HABITUELLE POUR OUVRIR LES POSSIBLES	183
6	S'AFFRANCHIR DES CADRES ET STATUTS HABITUELS POUR PENSER SON CHAMP DE POSSIBLES	186
7	SE FAIRE ACCOMPAGNER ?	189
8	FAIRE DE VOTRE VIE UNE AVENTURE LIBRE ET PORTEUSE DE SENS	195