

Sommaire

Remerciements	5
Introduction	11
Chapitre 1 - LES CONSTATS ET LES POSTULATS	25
EGOsystèmes et ECOSystèmes : un couple complexe	25
La multi-complexité : ne pas perdre le sens	28
Des besoins humains à nourrir.....	32
L'autonomie : une valse à 4 temps.....	36
Le temps : courir contre ou courir avec ?	40
Activité, Passivité, Réactivité ou Proactivité ?	43
Chapitre 2 - REGARDONS L'ACTIVITÉ	51
Qu'est-ce qu'une activité ?	51
Le cycle de l'activité.....	52
Efficacité et maîtrise de l'activité.....	54
Effcience et organisation de l'activité.....	56
Apprentissages et répétitions de l'activité	57
Les activités prescrites, choisies ou imposées	62
Les méta-activités	63
L'activité, c'est tout simplement la vie	65
Chapitre 3 - DÉCOUVRONS LA PROACTIVITÉ	67
Où et comment regarder ?	68
Le cheminement de la proactivité	83

Le processus psychique	85
Le processus décisionnel.....	110
Le processus opérationnel	125
Les personnalités et la proactivité.....	130
Chapitre 4 - LA PROACTIVITÉ EN PRATIQUE :	
LA MÉTHODE VPE.....	135
Ma méthode	136
Mise en condition	138
La visualisation homéodynamique	143
La projection ambitieuse	158
L'énergie créatrice	181
Schéma directeur de la méthode VPE	198
Guide d'auto-coaching sur la proactivité	199
Chapitre 5 - ARRIVER AU SOMMET	203
La stratégie STADECS.....	203
Gestion de la complexité.....	210
Gestion du changement.....	212
L'hygiène proactive : calme, vision et énergie.....	213
Chapitre 6 - LA PHILOSOPHIE DE LA PROACTIVITÉ.....	225
Une philosophie de vie au quotidien.....	226
Une philosophie de l'accueil de la vie.....	226
Une philosophie de l'intention dans la vie.....	240
Une philosophie de l'engagement pour la vie.....	247
Chapitre 7 - LA PROACTIVITÉ COLLECTIVE	255
Conclusion	261
Bibliographie	267
À propos de l'auteur.....	269