

Sommaire

Introduction - Interroger la notion de réussite 9

Chapitre 1 - Quoi ?

L'hyperperformance a-t-elle le goût du bonheur?..... 19

Qu'est-ce qu'une carrière et une vie réussie aujourd'hui? ..20

L'addiction au travail 22

Les causes..... 31

Les symptômes..... 53

L'éclairage du docteur Cyril Mach 60

Témoignages : les « drogués de la performance »,
Ronan, Cécile, Alessandro 63

Chapitre 2 - Qui ?

Les perfectionnistes, profils à risques75

Quand l'envie de bien faire et d'être utile empoisonne.... 75

« Travail passion », les conséquences 78

Les défis des perfectionnistes 85

Témoignages – Les « passionnés qui se sont oubliés »
Sam, Céline, William, Omar et Lucie..... 94

Chapitre 3 - La solution : L'art de choisir

| | |
|--|-----|
| ses priorités | 111 |
| Les quatre roues de la vie | 112 |
| L'art subtil d'avoir raison au bon moment | 119 |
| Les secrets pour gagner en performance | 124 |
| L'éclairage de Laurent Labbé, dirigeant de ChooseMyCompany | 129 |
| Témoignages – Les « épanouis équilibrés », Hélène, Fabien, Eddy, Yann | 133 |

Chapitre 4 - Les sources d'inspiration :

| | |
|---|-----|
| S'enrichir d'autres façons de faire | 145 |
| Tout le monde ne peut pas être artiste !..... | 146 |
| Les postures existentielles | 150 |
| Le seul mauvais choix..... | 155 |
| L'argent | 158 |
| Les thérapies holistiques, des solutions qui font leurs preuves..... | 160 |
| Témoignages – Les « reconvertis en quête de sens », David, Luc, Michael, Antonia, Fabien, Hervé..... | 174 |

| | |
|---|-----|
| Conclusion - Prendre le changement par la main avant qu'il ne nous prenne par la gorge | 197 |
| Remerciements..... | 203 |
| À propos de l'autrice | 205 |