

Sommaire

Remerciements	7
Introduction	13
Les émotions, une autre intelligence.....	19
Cas n° 1 - Karl : améliorer sa communication	39
Entretien 1	40
Débrief de l'entretien 1	43
Entretien 2	44
Débrief de l'entretien 2	46
Entretiens 3 et 4	47
Débrief des entretiens 3 et 4	49
Entretien 5	50
Débrief de l'entretien 5	51
Cas n° 2 - Christina : modérer ses colères	53
Entretien 1	54
Débrief de l'entretien 1	56
Entretien 2	57
Débrief de l'entretien 2	59
Entretien 3	60
Débrief de l'entretien 3	61
Entretien 4	63
Débrief de l'entretien 4	65

Entretien 5	66
Débrief de l'entretien 5	68
Cas n° 3 - Benjamin : rééquilibrer vie professionnelle/vie personnelle	69
Entretien 1	70
Débrief de l'entretien 1	73
Entretien 2	74
Débrief de l'entretien 2	77
Entretien 3	78
Débrief de l'entretien 3	80
Cas n° 4 - Manjitha : écouter les autres	81
Entretien 1	82
Débrief de l'entretien 1	85
Entretien 2	86
Débrief de l'entretien 2	88
Entretien 3	89
Débrief de l'entretien 3	90
Entretien 4	91
Débrief de l'entretien 4	92
Cas n° 5 - Patrice : développer la confiance en soi	93
Entretien 1	93
Débrief de l'entretien 1	95
Entretien 2	96
Débrief de l'entretien 2	98
Entretien 3	98
Débrief de l'entretien 3	101
Entretien 4	102
Débrief de l'entretien 4	104
Cas n° 6 - Solène : rebondir après un échec	107
Entretien 1	108
Débrief de l'entretien 1	111

Entretiens 2 et 3	111
Débrief des entretiens 2 et 3	116
Entretien 4	117
Entretien 5	118
Débrief de l'entretien 5	120
Cas n° 7 - Jean-Mathieu : être moins arrogant	121
Entretien 1	122
Débrief de l'entretien 1	124
Entretien 2	125
Débrief de l'entretien 2	126
Entretien 3	127
Débrief de l'entretien 3	129
Cas n° 8 - Blandine : arrêter de se soumettre	131
Entretien 1	132
Débrief de l'entretien 1	134
Entretien 2	135
Débrief de l'entretien 2	137
Entretiens 3 et 4	138
Débrief des entretiens 3 et 4	141
Entretien 5	141
Débrief de l'entretien 5	143
Annexes.....	145
Conclusion	179
Proposition de bibliographie pour aller plus loin.....	181
À propos de l'auteur.....	185