

# Sommaire

Remerciements .....	5
Préface .....	11
Avant-propos.....	15
<b>Partie 1 - AMPLIFIEZ VOTRE ÉNERGIE PERSONNELLE AVEC AUTHENTICITÉ .....</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 1 - Être humain... et heureux .....</b>	<b>19</b>
L'être humain est porteur d'une énergie vitale extraordinaire .....	19
L'être humain a tendance à devenir la meilleure version de lui-même .....	20
L'être humain en quête de bonheur .....	22
Construire sa vie.....	24
Ce livre est-il fait pour vous ?.....	25
<b>Chapitre 2 - Améliorez vos performances cognitives, comportementales et émotionnelles.....</b>	<b>27</b>
Les résultats interpellant des études et recherches.....	28
Autodétermination, passer de la théorie à la pratique .....	29
Une énergie positive intégrée personnellement et socialement.....	30
Synopsis simplifié de la théorie de l'autodétermination (TAD) .....	33
Quelques écueils à éviter .....	37
<b>Chapitre 3 - En avant vers vous-même, intensément !.....</b>	<b>39</b>
Le cycle vertueux de l'autodétermination .....	40
Les personnes autodéterminées .....	40
L'autodétermination, un art de vivre, une voie de bonheur.....	43

<b>Partie 2 - L'OUTIL J.O.I.E. POUR ÊTRE PLEINEMENT SOI-MÊME ET SE RÉALISER</b> .....	45
<b>Chapitre 4 - Principes et concrétisation de l'outil J.O.I.E.</b> .....	47
Les deux dimensions de l'outil.....	48
Les 4 cadrans.....	49
Illustrations concrètes.....	50
<b>Chapitre 5 - J-oyaux : Savoir ce que je veux vraiment</b> .....	53
Mes désirs, mes rêves, les projets qui me tiennent le plus à cœur....	55
Me fixer un bon objectif.....	56
Donner du sens pour mobiliser mon énergie.....	58
Applications.....	59
<b>Chapitre 6 - O-rganisation : Concentrer mon énergie sur ce que je veux vraiment</b> .....	63
Définir une stratégie pour réaliser mes Joyaux.....	63
Connaître mon environnement, ses contraintes et mes marges de manœuvre.....	64
Choisir mes priorités.....	65
L'organisation : carcan ou tremplin ?.....	67
Faire les choses à ma façon et avec davantage de plaisir.....	69
Applications.....	70
<b>Chapitre 7 - I-mplication : Passer à l'action et réaliser ce que j'ai décidé.</b> .....	73
Faire ce que j'ai préparé.....	73
Observer mon environnement et ses réponses pour savoir comment je l'impacte.....	75
Mieux vivre dans mon milieu.....	76
Ma relation avec les autres et avec mon environnement.....	78
Applications.....	80
<b>Chapitre 8 - E-valuation : prendre pleinement conscience de mes priorités</b> .....	83
Me rapprocher de qui je suis vraiment.....	83
Apprécier les moments positifs.....	90
Applications.....	91

<b>Partie 3 - PRATIQUES DE L'OUTIL J.O.I.E.</b> .....	95
L'autodétermination au quotidien.....	95
<b>Chapitre 9 - La dynamique de l'outil J.O.I.E.</b> .....	97
L'outil J.O.I.E. est un processus dynamique.....	98
<b>Chapitre 10 - Éduquer mon esprit</b> .....	103
Je surveille mes pensées .....	104
Je porte mon attention sur ce que je veux voir grandir et se développer.....	106
<b>Chapitre 11 - L'outil J.O.I.E. en résolution de problème</b> .....	109
Identifier où se situe le blocage.....	109
L'évaluation interne (cadran E) comme point de départ .....	110
À propos des problèmes.....	111
Exercice pratique : Où est-ce que ça bloque ?.....	112
<b>Chapitre 12 - L'outil J.O.I.E. pris à rebours pour comprendre et débloquer une situation</b> .....	113
<b>Chapitre 13 - L'outil J.O.I.E. avec les autres</b> .....	117
À propos de mon positionnement par rapport à l'autre.....	118
Donner et recevoir, la boucle vertueuse.....	121
Demander, accepter et refuser.....	122
<b>Chapitre 14 - L'outil J.O.I.E. en coaching pour aider une personne à retrouver son élan vital</b> .....	123
Thèmes de coaching.....	124
Trois mini-cas de coaching J.O.I.E.....	124
Retour d'expérience.....	127
<b>Chapitre 15 - L'outil J.O.I.E. pour réaliser son projet « perso/pro »</b> .....	129
Les phases d'émergence d'un projet personnel .....	129
Comment l'outil J.O.I.E. peut vous aider .....	131
<b>Chapitre 16 - Une journée par mois 100 % J.O.I.E.</b> .....	133
La journée J.O.I.E. concrètement.....	134
Autodétermination au présent.....	134
Témoignage d'une journée J.O.I.E. ....	135

<b>Chapitre 17 - J.O.I.E. au quotidien</b> .....	137
Me lancer dans un travail .....	137
Passer un appel téléphonique.....	138
Réussir une réunion.....	138
<b>Chapitre 18 - Vivre le flow</b> .....	139
<b>Partie 4 - TROIS ÉTAPES POUR RENFORCER VOTRE ÉNERGIE POSITIVE DANS L'ACTION</b> .....	141
<b>Chapitre 19 - Première étape vers l'autodétermination : le POA</b> ..	143
Le POA, à quoi ça sert ? .....	144
Le POA, qu'est-ce que c'est ? .....	144
Pour garantir votre succès avec le POA.....	146
Communiquez sur votre POA.....	147
<b>Chapitre 20 - Deuxième étape vers l'autodétermination : se donner une direction</b> .....	149
Mettre du sens .....	149
Planifier.....	150
Reconnaître ses propres efforts et ses avancées .....	151
S'entraîner à ressentir .....	151
Prendre une nouvelle bonne habitude .....	152
<b>Chapitre 21 - Troisième étape vers l'autodétermination : devenir le meilleur de soi-même</b> .....	155
Faire les meilleurs choix pour sa vie.....	155
Être une personne énergisante.....	156
Devenir le meilleur de soi-même .....	157
... À petits pas.....	157
50 pratiques autodéterminantes .....	158
Renforcez votre autodétermination .....	160
Quand la réalité dépasse le rêve .....	162
« Merci » : exprimez votre gratitude .....	163
<b>Conclusion - Vivre en J.O.I.E.</b> .....	165
Bibliographie .....	167
À propos de l'auteur.....	169