

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| Remerciements | 11 |
| Préambule | 13 |
| Introduction | 15 |
| Chapitre 1 - Quelques concepts de base | 23 |
| Le processus émotionnel | 26 |
| Les compétences émotionnelles..... | 28 |
| Le rôle des émotions | 31 |
| Interaction Émotions/Posture/Pensées..... | 33 |
| L'essence de l'émotion..... | 34 |
| Chapitre 2 - Le corps | 37 |
| Reconnaître l'émotion | 42 |
| La centration | 46 |
| L'impact de la posture sur les émotions | 47 |
| Le langage corporel..... | 50 |
| Chapitre 3 - Le mental | 55 |
| Le pouvoir de nos pensées | 56 |
| L'interprétation | 59 |
| Le message de l'émotion | 62 |
| Déceler nos besoins derrière nos émotions..... | 65 |
| Le fonctionnement de nos perceptions..... | 69 |
| La conscience de soi et la valeur personnelle..... | 73 |

| | |
|---|-----|
| Les croyances | 75 |
| Et si on faisait semblant juste pour voir? | 83 |
| Les sabotages de la pensée | 87 |
| Porter un jugement sur soi..... | 87 |
| Juger les autres..... | 88 |
| Anticiper le pire | 88 |
| Être dans une pensée binaire : | |
| c'est noir ou blanc, c'est oui ou non, etc..... | 89 |
| Généraliser excessivement | |
| (toujours, jamais, personne, rien)..... | 89 |
| Faire de la lecture de pensée ou des présuppositions | 90 |
| Et quand on ne peut rien changer à des situations | |
| qui sont néfastes pour nous? | 90 |
| Les boucs émissaires de mes émotions | 91 |
| Je change mes représentations | 92 |
| Chapitre 4 - Les actions | 107 |
| La motivation..... | 108 |
| Reconnaître les émotions chez les autres..... | 109 |
| L'empathie et les neurones miroirs..... | 111 |
| La communication émotionnelle | 112 |
| Comment exprimer nos émotions de façon respectueuse | |
| pour les autres et pour soi? | 114 |
| Premier point de vigilance : exprimer les faits | 115 |
| Second point de vigilance : exprimer son ressenti | 115 |
| Troisième point de vigilance : exprimer ce dont on a besoin ... | 116 |
| Dernier point de vigilance : Faire une demande claire..... | 116 |
| Porter un regard neuf sur les événements | 118 |
| La qualité de ma vie dépend de la qualité de mes pensées | |
| et du choix de mes réactions | 121 |
| Notre système de valeurs | 122 |
| Augmenter les sources de bien-être | 124 |
| Prendre soin de soi | 125 |
| Les effets magiques de la gratitude | 128 |
| La joie de donner..... | 129 |

| | |
|--|------------|
| Et quand rien ne va plus ? | 129 |
| Se laisser totalement traverser par l'émotion..... | 130 |
| Chapitre 5 - Les émotions en entreprise..... | 141 |
| L'humeur..... | 143 |
| Les irritants chroniques | 144 |
| La conscience de soi du manager | 146 |
| Les compétences du manager au fort quotient émotionnel | 150 |
| La présence..... | 151 |
| La communication..... | 154 |
| Les signes de reconnaissance..... | 154 |
| Les compétences relationnelles..... | 160 |
| La peur de l'échec ou le piège du perfectionnisme | 162 |
| J'apprends à apprivoiser mes peurs..... | 163 |
| Comment gérer ces peurs ? | 165 |
| La visualisation | 169 |
| L'imagerie mentale | 171 |
| | |
| Épilogue..... | 175 |
| Conclusion | 195 |
| Liste des exercices et documents à télécharger..... | 199 |
| Bibliographie | 201 |
| Ma bibliothérapie..... | 203 |
| Sites internet..... | 205 |
| Crédits image | 207 |
| À propos de l'autrice | 209 |