

SOMMAIRE

Remerciements.....	11	
Avant de commencer	13	
Quick start : Par où commencer?	19	
Mini-quiz : travaillez-vous avec un troufignoleur?	21	
Tableau décisionnel : Quel archétype - Quelle arme?	22	
CHAPITRE 1 - LES CINQ ARCHÉTYPES		
DE TOXICITÉ	25	
Avant-propos du bestiaire.....	25	
Archétype 1 : le néantificateur	26	
Archétype 2 : le bullshitomane sémantique.....	28	
Archétype 3 : l'évadé de la responsabilité.....	31	
Archétype 4 : l'hyper-chronophage	32	
Archétype 5 : le manipulateur invisible.....	34	
CHAPITRE 1B - LES VRAIS PERVERS NARCISSIQUES		39
Clarification fondamentale : les trois mondes.....	40	
Ce qu'est vraiment un pervers narcissique	42	
Comment ça marche : la dissection stratégique.....	44	
Les sept signaux qui vous hurlent qu'il s'agit d'un PN	47	
Pourquoi les cinq armes ne marchent pas avec un PN.....	51	

LES TROUFIGNOLEURS

La vérité inavouable : il n'existe pas d'arme efficace contre un PN	53
Diagnostic rapide	54
CHAPITRE 2 - LES CINQ ARMES MAÎTRESSES CONTRE LES TROUFIGNOLEURS.....	59
Arme 1 : le contrat de Molière.....	60
Arme 2 : le sabotage socratique.....	62
Arme 3 : le bouclier de persée.....	64
Arme 4 : l'analyse taxinomique du chaos	65
Arme 5 : la sanctuarisation de l'énergie.....	66
Avant de passer aux cas réels : êtes-vous prêt?	69
CHAPITRE 3 - QUATRE CAS RÉELS	71
À propos de cette section.....	72
Cas 1 : Marc – la startup du chaos	72
Cas 2 : Julie – l'escalade stratégique	80
Cas 3 : Aisha – infirmière qui a dit non	84
Cas 4 : le collectif – quand l'équipe se lève.....	86
CHAPITRE 4 - LA VIE SOUS OCCUPATION TROUFIGNOLESQUE.....	89
Le pattern prévisible	90
Acte 1 : le grand discours inaugural	90
Acte 2 : le feedback dévastateur	91
Acte 3 : la réunionite chronique.....	92
Acte 4 : la micro-gestion infinitésimale	93
Matrice de riposte : les armes contre les actes.....	94
CHAPITRE 5 - LA CULTURE D'ENTREPRISE PERVERTIE	95
Hypocrisie des valeurs fondamentales.....	95
Tactique 1 : documentation silencieuse	96
Tactique 2 : questionnement naïf.....	96

Tactique 3 : exagération littéraire.....	96
Hypocrisie de la performance et de l'innovation.....	97
Tactique 1 : tester la vraie innovation (offensive).....	97
Tactique 2 : documenter pour protéger (collaboration)..	97
Tactique 3 : rendre visible la chaîne de responsabilité (client d'abord).....	98
CHAPITRE 6 - QUAND PARTIR	99
Signal 1 : les tactiques ne changent rien (après 6 mois)....	99
Signal 2 : vous doutez de votre jugement	100
Signal 3 : votre santé se dégrade	100
Signal 4 : la victoire serait de ne jamais revenir	100
Comment partir en 4 phases.....	101
CHAPITRE 7 - LA TROUFIGNOCENDANCE	103
L'immunité mentale : le vrai pouvoir	104
Une autre arme : la justice (le nucléaire).....	106
Sanctuarisation de l'énergie : créer des zones protégées..	108
Les trois chemins : choisir consciemment	110
Attention à la spirale chimique (le vrai piège)	111
Ce que vous avez appris en lisant ce livre	112
Ce que vous êtes devenu.....	113
L'appel à l'action	113
Dernières pensées.....	114
Conclusion - retrouver la mesure	115
Bonus avant de nous quitter	116
Annexes.....	117
Annexe 1 : 22 signaux de troufignoleur	117
Annexe 2 : 10 erreurs à ne pas commettre !	118
Annexe 3 : FAQ – questions courantes	121
À propos de l'auteur	125