

Sommaire

Remerciements	7
Préface	13
Avant-propos	17
Introduction.....	21
Chapitre 1 - Repères sur le bonheur.....	29
Qu'est-ce que le bonheur ?	32
Alors, qu'est-ce que le bonheur ?	33
Est-ce que toutes les formes de bonheur se valent ?.....	34
Est-ce qu'il suffit de penser positif pour être heureux ?.....	37
Expérience 1	37
Expérience 2	38
Pourquoi est-ce plus facile d'être malheureux qu'heureux ?.....	40
À quoi ça me sert d'être heureux ?.....	42
À quoi ça me sert d'être heureux au travail ?	44
Puis-je être plus heureux ?.....	45
Mais est-ce qu'être plus heureux est toujours mieux ?	49
Comment savoir si je suis heureux ?.....	50
L'argent fait-il le bonheur ?	52
Pourquoi les richesses échouent-elles à augmenter notre satisfaction dans la vie ?	53
Est-ce que les gens sont plus heureux aujourd'hui ?.....	53

Chapitre 2 - Les empêcheurs d'être heureux	57
1 ^{er} empêcheur : C'est quand le bonheur ?	58
2 ^e empêcheur : Pourquoi je n'arrive pas à rester heureux ?	61
3 ^e empêcheur : La peur du bonheur	65
Chapitre 3 - Repères sur le bonheur au travail	67
Le bonheur, qu'est-ce que ça rapporte à l'entreprise ?	68
Quelles sont les qualités d'une entreprise qui favorise le bonheur ?	71
Quelles sont les entreprises où il fait bon travailler ?	72
Qu'est-ce qu'être heureux au travail ?.....	73
Comment choisir une orientation qui va me rendre heureux ?.....	75
Et si j'ai déjà un job ?.....	81
Chapitre 4 - Pratique du bonheur au travail	85
Applications dans la performance au travail.....	86
Applications dans la prise de décision.....	88
Applications dans le management.....	90
Dans le recrutement	90
La réalisation de sa mission	91
L'entretien annuel d'évaluation	92
Les questions du manager appréciatif.....	93
Le management des bonnes nouvelles.....	96
Le credo du manager appréciatif	97
Chapitre 5 - Témoignages	99
Dans le domaine de l'entreprise	100
Les entreprises libérées, recette vers le bonheur au travail ?.....	103
Estrelab, ou les nouveaux modes de gouvernance ?.....	112
Dans le domaine associatif	121
Dans le domaine médico-social : une innovation bonheur par le toucher relationnel pour les soignants	123
Outil individuel : le Mindfulness Based Stress Reduction	126
Outil collectif : l'investigation appréciative	130

Chapitre 6 - Et face aux difficultés alors ?	135
C'est bien beau tout ça, mais moi, je commence à m'ennuyer dans mon travail !	136
C'est bien beau tout ça, mais moi, je suis au chômage !	138
C'est bien beau tout ça, mais moi, je vis un burnout	143
Quelle différence y a-t-il entre la croissance post-traumatique et la résilience ?	144
Épilogue.....	151
Conclusion.....	153
Postface.....	157
Annexe 1 - L'investigation appréciative.....	161
Annexe 2 - Le coaching en psychologie positive.....	163
Annexe 3 - Les questions du manager appréciatif	167
Annexe 4 - Le credo du manager appréciatif	169
Ressources.....	171
À propos de l'auteur	173