

# Sommaire

* Remerciements .....	7
* Pour commencer... ..	15
Comment est née l'idée de ce livre ? .....	15
Ce livre, pour qui ? .....	22
Ce livre, pourquoi ? .....	23

## **Partie 1 - Vous avez dit « Pagaille Relationnelle » ?**

### **Chapitre 1 - De quoi parlons-nous ? .....**

* La Pagaille Relationnelle : avant tout, une histoire de relations .....	29
* Comment définir la Pagaille Relationnelle ? .....	31

### **Chapitre 2 - Quelles sont les situations de Pagaille Relationnelle ? ...**

* La Pagaille Relationnelle est incontournable dans les interactions humaines .....	37
* Ignorer la Pagaille Relationnelle : attention danger ! .....	41
* Quelles sont les issues possibles de la Pagaille Relationnelle ? .....	44

### **Chapitre 3 - Un levier pour transformer les relations avec A.U.D.A.C.E. ....**

* Un levier d'action pour transformer les relations .....	47
Quels bénéfices pouvons-nous retirer d'une Pagaille Relationnelle ? ...	48

* Une opportunité pour permettre le changement dans la relation .....	51
* Appréhender la Pagaille Relationnelle avec A.U.D.A.C.E. ....	57
Étape n°1 : Apprécier le niveau de la Pagaille Relationnelle.....	58
Étape n°2 : Utiliser l'énergie de la Pagaille Relationnelle .....	62
Étape n°3 : Décider ce que nous voulons face à la Pagaille Relationnelle .....	64
Étape n°4 : Analyser les actions possibles grâce aux 26 clés.....	67
Étape n°5 : Co-construire des actions .....	68
Étape n°6 : Avec Écologie .....	69

## **Partie 2 - Une opportunité pour se connecter à soi**

### **Chapitre 4 - Mieux se connaître et s'appuyer sur ses ressources... 73**

🔑 Clé n°1 : Comprendre comment notre Réalité se construit .....	76
Les 3 pôles du fonctionnement de l'humain et les filtres qui tamisent notre réalité.....	77
Focus sur nos représentations de la Réalité .....	80
Focus sur le filtre des croyances.....	84
Focus sur les Distorsions, Omissions, Généralisations (DOG) .....	89
Focus sur quelques distorsions cognitives (ou biais cognitifs) applicables à la Pagaille Relationnelle .....	90
Focus sur la diversité des « intelligences » dans les relations.....	92
🔑 Clé n°2 : S'appuyer sur ses atouts, ses qualités, ses talents (et aussi ses fragilités) dans les périodes troublées .....	95
🔑 Clé n°3 : S'appuyer sur ses valeurs et les (faire) respecter .....	99
🔑 Clé n°4 : Apprivoiser les différentes facettes de sa personnalité (et celles des autres).....	102
Accepter nos « défauts » et nos « zones d'ombre » .....	104
Focus sur la congruence .....	106
Sortir de ses dilemmes!.....	106

<b>Chapitre 5 - Confiance en soi et estime de soi (et des autres) : en faire un atout.....</b>	<b>109</b>
🔑 Clé n°5 : Développer la confiance en soi et l'estime de soi .....	111
Distinguer estime de soi et confiance en soi .....	111
Focus sur quelques caractéristiques des personnes à l'estime de soi satisfaisante et leur impact sur les relations .....	113
Focus sur quelques conséquences négatives du manque d'estime de soi et de confiance en soi dans les relations .....	114
🔑 Clé n°6 : Pratiquer l'acceptation de soi (et des autres).....	115
Apprendre à s'apprécier et à s'accepter tel qu'on est (pour apprécier et accepter les autres) .....	115
Focus sur les erreurs .....	118
🔑 Clé n°7 : Identifier ses messages contraignants (« drivers ») et les dépasser .....	119
Sois parfait!.....	120
Sois fort! .....	121
Fais plaisir!.....	121
Fais des efforts!.....	122
Fais vite!.....	122
🔑 Clé n°8 : Reconnaître que nous sommes imparfaits!.....	123
Focus sur le syndrome de l'imposteur.....	126

## **Partie 3 - Une opportunité pour réguler les tensions et prendre soin de soi (et des autres)**

<b>Chapitre 6 - Parcourir le sentier des émotions.....</b>	<b>131</b>
🔑 Clé n°9 : Vous avez dit « émotions » ? .....	132
Définition, types d'émotions et fonctions (à quoi servent-elles ?) .....	132
Comment naissent les émotions : comprendre le rôle de notre cerveau .....	134
🔑 Clé n°10 : Développer le langage des émotions pour mieux les accepter .....	137

Développer notre vocabulaire des émotions et sa palette de couleurs .....	138
🔑 Clé n°11 : Quelles stratégies pour réguler les émotions ? .....	142
Questionner les émotions.....	142
Développer son intelligence émotionnelle (et relationnelle) .....	145
Focus sur la facticité des émotions.....	147
🔑 Clé n°12 : Sortir d'une situation de Pagaille Relationnelle avec les « niveaux logiques » .....	149
<b>Chapitre 7 - Connaître et accepter ses limites (et celles des autres) et se préserver .....</b>	<b>153</b>
🔑 Clé n°13 : Apprivoiser le stress et recharger ses batteries .....	154
Le stress, c'est quoi ? .....	154
🔑 Clé n°14 : Préserver ses « frontières » (et celles des autres) et prendre soin de soi (et des autres) dans les relations .....	159
Préserver ses « frontières ».....	159
Prendre soin de soi (et des autres).....	163
Inviter la pleine conscience dans son quotidien : un entraînement qui s'apprend ! .....	167
🔑 Clé n°15 : Choisir le lâcher-prise et s'ouvrir aux incertitudes et à l'imprévu .....	169
Prendre du recul et de la hauteur .....	170
Choisir le lâcher-prise .....	174
<b>Chapitre 8 - Revisiter sa relation au temps .....</b>	<b>185</b>
🔑 Clé n°16 : Clarifier sa relation au temps .....	186
🔑 Clé n°17 : Se réapproprier l'usage de son temps .....	188
Identifier ses « voleurs de temps » .....	188
Reprendre les rênes de son temps et passer d'un temps subi à un temps choisi.....	190
🔑 Clé n°18 : Veiller à l'équilibre de nos temps de vie .....	194
Focus sur la déconnexion .....	195

## Partie 4 - Une opportunité pour ajuster ses compétences relationnelles

### Chapitre 9 - Créer et maintenir des relations de qualité .....201

- 🔑 Clé n°19 : Se rendre présent et disponible pour l'autre .....203
  - L'écoute active et l'attention à autrui ..... 203
  - La reformulation ..... 207
- 🔑 Clé n°20 : Se synchroniser pour entrer en relation avec l'autre .....209
  - Les différents registres sensoriels sur lesquels nous nous exprimons à travers notre langage ..... 210
  - Le questionnement du méta-modèle ..... 214
  - Le recadrage ..... 217
- 🔑 Clé n°21 : Choisir la confiance dans les relations – inspirer confiance et faire confiance .....218
  - Comment construire et entretenir des relations de confiance ? ..... 219

### Chapitre 10 - Trouver un équilibre dans les relations .....221

- 🔑 Clé n°22 : Trouver un équilibre entre affirmation de soi et respect des autres .....221
  - L'attitude assertive ..... 223
  - La communication non violente (CNV) ..... 225
  - La méthode DESC ou comment faire passer un message difficile .... 227
- 🔑 Clé n°23 : Se positionner dans une relation d'égal à égal et déjouer les pièges des manipulations .....228
  - Les « positions de vie » : se situer par rapport à soi et aux autres dans les relations ..... 229
  - Les jeux relationnels ou comment déjouer les pièges de la manipulation ..... 232
- 🔑 Clé n°24 : Pratiquer des feedbacks constructifs ..... 235
- 🔑 Clé n°25 : Savoir (se) donner des permissions et des signes de reconnaissance .....238
  - (Se) donner des signes de reconnaissance (strokes) ..... 238
- 🔑 Clé n°26 : Cultiver un état d'esprit optimiste .....241

Face à la Pagaille Relationnelle, comment devenir un optimiste... « responsable » ? .....	243
Optimisme et sens : quelques facteurs clés générant le sens au travail .....	247
Optimisme et rire .....	247
* Pour finir... ..	249
* Annexes.....	251
Annexe 1 : <i>Ma déclaration d'estime de soi</i> par Virginia Satir.....	251
Annexe 2 : Guide pour une écoute respectueuse .....	253
* Bibliographie .....	255
* À propos de l'auteur .....	259