

# SOMMAIRE

Introduction .....	9
Réussir ses journées .....	9
Sur un tapis roulant .....	10
Plusieurs constats s'enchaînent.....	13
Notre organisation de vie s'impose à nous .....	14
Y a-t-il des réponses vraies et faciles à ces interrogations ? .....	15
<b>Chapitre 1 - Les rites, ce qu'ils sont.....</b>	<b>19</b>
Définir le rite .....	19
Rites et rituels ?.....	21
Rite, routine et habitude .....	22
Quel besoin avons-nous des rites ?.....	24
Diversité et multiplicité des rites.....	25
Rites individuels et collectifs .....	32
La naissance et le choix des rites .....	36
Toute connaissance passe par les sens.....	41
<b>Chapitre 2 - Les rites qui me correspondent.....</b>	<b>47</b>
Rite et intimité .....	47
Découverte de mes rites .....	49
Importance des sens.....	51

Cycle de création (du rite) .....	54
<b>Chapitre 3 - Les rites pour la défense intérieure</b> .....	59
La fragilité .....	60
La vitesse .....	61
Les émotions .....	63
La pression du temps .....	65
<b>Chapitre 4 - Les rites pour la défense extérieure</b> .....	71
Le stress .....	72
L'agression .....	75
L'inattention .....	77
<b>Chapitre 5 - Les rites sources d'identités</b> .....	81
L'identité psychologique .....	82
L'identité professionnelle .....	83
L'identité collective .....	86
L'identité relationnelle .....	87
<b>Chapitre 6 - Les rites sources d'efficacité</b> .....	93
L'efficacité nécessaire .....	94
Routine ou agilité ? .....	96
Le rite, résumé d'expériences .....	99
La richesse des rites .....	102
L'expérience d'entreprise .....	110
Seule la durée construit .....	123
<b>Chapitre 7 - Les rites sources d'équilibre</b> .....	127
L'équilibre pour résister .....	127
La difficulté des déséquilibres .....	129
Comment agir ? .....	130
Les bienfaits des rites .....	134
S'inspirer de la sagesse des anciens .....	135
On se pacifie en s'enracinant dans des actes simples .....	139

Conclusion .....	141
Qu'avons-nous appelé rite ? .....	141
Vivre sans rites ? Mission impossible.....	143
Les rites, nouveaux modes pour goûter le temps donné..	144
Bibliographie .....	151
À propos de l'auteur.....	153