

Sommaire

Avant-propos..... 11

Introduction

La résilience, c'est quoi ?

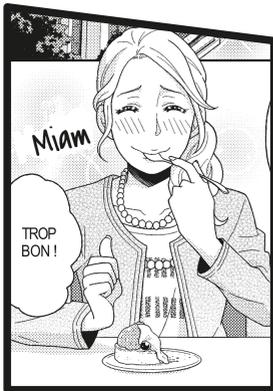
Histoire n° 1 Pourquoi tout va de travers ?!..... 16

1. La résilience est indispensable

- Le stress épuise le cœur..... 28
- Les évolutions professionnelles, une source de stress..... 30

2. La résilience, kézako ?

- Définition de la résilience32
- Trois caractéristiques des personnes résilientes33
- La résilience, une ressource qui est en nous..... 34



3. Renforcer sa résilience

- Trois étapes pour renforcer la résilience 36
- Quand les défis nourrissent la résilience 38
- C'est en pratiquant qu'on renforce sa résilience 41

Épisode 1

Maîtriser les émotions négatives

Histoire
n° 2

Je comprends... j'étais épuisée 44

1. Empêchons les émotions négatives de nous submerger

- Le stress fragilise le cœur 60
- Oui, vous pouvez maîtriser vos émotions 61
- Ne refoulez pas vos émotions 62

2. Quand le négatif l'emporte

- Le phénomène de rumination 65
- Cerveau positif et cerveau négatif 67



3. Des comportements problématiques qui cachent des émotions

- Le fonctionnement des émotions et des comportements..... 70

4. L'anxiété et l'agacement sont contagieux

- Attention aux vampires émotionnels 73
- La contagion émotionnelle au quotidien..... 74

5. Le rôle positif des émotions négatives

- Apprendre à maîtriser ses émotions..... 76

6. Trois méthodes pour maîtriser ses émotions

- Trouver son calme grâce à la respiration..... 79
- Identifier ses émotions 80
- Faire diversion..... 83

Épisode 2

Surmonter les schémas de pensée négatifs

Histoire
n° 3

Ma vie avec les émotichiens 88

1. Un schéma de pensée, c'est quoi ?

- Nous ne voyons pas le monde tout à fait comme il est 106
- Le fonctionnement des émotions et des schémas 107
- Apprendre à maîtriser ses émotions..... 109

2. Reprendre le contrôle sur les schémas

- Les sept types de schémas négatifs 110
- L'inflexible (« C'est comme ça et pas autrement »)..... 111
- Le tristounet (« C'est nul, ça n'ira jamais mieux »)..... 113
- Le pessimiste (« On va droit dans le mur ! »)..... 115
- Le défaitiste (« De toute façon, ça ne marchera pas »)..... 117
- Le navré (« Tout est ma faute, pardon »)..... 118
- Le critique (« C'est la faute des autres »)..... 120
- Le nonchalant (« Faites comme vous voulez... ») 122
- Prendre conscience de ses schémas..... 124

3. Que faire de ses émotichiens ?

- Gérer les schémas négatifs 126
- Faire sortir l'émotichien de sa vie126
- Accepter l'émotichien..... 127
- Apprivoiser l'émotichien 127



Épisode 3

Trouver du soutien auprès des autres

Histoire
n° 4

À qui demander un coup de main ?..... 132

1. Pourquoi a-t-on du mal à demander de l'aide ?

- Des forces intérieures et extérieures qui nous empêchent de demander de l'aide 156
- Trois facteurs défavorables au travail 157
- Des schémas qui minent la relation aux autres 158

2. Se faire épauler par les autres

- Forger des relations de qualité 160
- Trouver cinq supporters 161

3. Insuffler la résilience en entreprise

- Comment fonctionne la résilience en entreprise ?..... 164

4. Les quatre clés d'une relation de qualité

- La coopération..... 166
- Le respect 167
- La confiance 168
- La convivialité 169



Épisode 4

Retrouver confiance en soi

Histoire
n° 5

Travail et confiance en soi 172

1. Pourquoi manque-t-on de confiance en soi ?

- Quand le manque de confiance nous empêche d'avancer 186
- Que se passe-t-il quand on manque de confiance en soi ? 187
- Qu'est-ce qui nous fait perdre confiance en nous ? 188

2. Comment améliorer sa confiance en soi ?

- Booster son auto-efficacité 191
- L'auto-efficacité, c'est quoi ? 191
- Auto-efficacité et résilience 192



3. Stimuler son auto-efficacité

- Quatre sources d'auto-efficacité 194
- Allier succès et auto-efficacité 195
- Gérer les échecs 197
- Se réjouir des petites victoires 198
- Quand l'exemple crée la confiance 200
- S'encourager pour nourrir sa confiance en soi 202
- Voir le positif pour doper sa confiance en soi 203
- Trouver des havres de paix 204
- L'auto-efficacité, un atout au quotidien 206

Épisode 5

Déployer ses atouts au travail



Histoire
n° 6

C'est quoi, ma force ? 208

1. **Mettre ses points forts en avant et gagner en résilience**

- Un point fort, c'est quoi ? 220
- Penser aux points forts plutôt qu'aux points faibles 221
- Trois pistes pour repérer ses points forts 221

2. **C'est quoi, un poste épanouissant ?**

- La résilience en contexte professionnel 225
- Trois façons de voir les choses 226
- Faire bon usage de ses points forts 228

Épilogue

2 ans plus tard 230

Conclusion 234

Bibliographie 236

