

Être pilote de sa vie

Préface de Sandra Billy	7
Introduction	9
Chapitre 1 : Espoir, optimisme et satisfaction	11
L'élan de l'espoir	11
L'optimisme : trait de personnalité ou stratégie d'adaptation ?	12
Une conséquence interpersonnelle : la gratitude	13
Altruisme et conditions prosociales	15
Chapitre 2 : Motivation, effets du stress et estime de soi	16
D'où nous vient notre motivation ?	16
La mise en retrait ?	18
La dégradation de la motivation	19
Le dérapage sous stress chronique	19
Évaluer notre estime de soi	21
Chapitre 3 : Améliorer la qualité de vie	22
Les quatre piliers de la Pensée positive	22
La qualité de vie en équation	24
La vie est de qualité quand la vie fait sens	29
Comment pouvons-nous donner du sens ?	31
Théories X, Y et Z	32
Que nous apporte le travail ?	34
Les valeurs et vertus	37
Chapitre 4 : Les compétences psychosociales	43
L'OMS et les 10 compétences de vie	43
Générer une mentalité positive	44
Vivre avec nos échecs	45
Les biais cognitifs	46
Chapitre 5 : Du temps pour soi	48
Quantité de temps et temps de Qualité	48
Le temps de la nature	48
Gérer son temps et s'organiser	50

De la ligne du temps à l'audace : oser	52
Gérer une réunion	53
Les bulles	54
Chapitre 6 : Et si on méditait ?	56
Aider notre cerveau par la méditation et la pleine conscience	56
Émotions, comportements, ADN et immunité.....	59
Chapitre 7 : La niaque ou la capacité/volonté de surmonter	60
Résilience : vaste sujet ?.....	60
S'extraire de la courbe négative.....	61
S'inscrire dans le changement	63
Chapitre 8 : Stratégies d'adaptation	68
Plus de résultats avec moins d'énergie ?	68
Travailler la connaissance et l'acceptation de soi	70
Valorisation et dévalorisation.....	72
Ikigai ou trouver sa raison d'être, se réaliser	74
Les réponses aux biais cognitifs	75
Coping.....	78
Gérer nos émotions	80
Identifier et travailler nos forces	81
S'accorder de l'autobienveillance.....	83
Aller au bout de nos rêves ?	83
Chapitre 9 : La niaque en vision intégrale	88
Le concept de Vision intégrale.....	88
La niaque à 360°	89
Conclusion.....	91
Document 1 : Les raisons de l'échec	93
Document 2 : Les valeurs et vertus	95
Document 3 : Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress.....	99
Document 4 : Échelle d'orientation vers le bonheur	101
Document 5 : Échelle d'estime de soi de Rosenberg	103
Bibliographie	105