Tirer parti des contraintes

Avant-propos **7**

Introduction : **Ma boîte à outils** **15**
La conception des outils 16
Les outils conceptuels 17

Chapitre 1 : **Le principe « Contrainte + Volonté = Innovation »** **19**
Liberté, contrainte et mouvement 20
La fécondité insoupçonnée du travail des contraintes 22

Chapitre 2 : **Les dimensions techniques de l'usage des contraintes** **27**
Le bain d'Archimède 28
La méthode 29
Le rôle du décentrage 30
Le déclic, ou le jaillissement d'une évidence 32

Chapitre 3 : **De l'usage des contraintes à l'exercice d'un métier** **35**
L'approfondissement potentiel des savoir-faire 37
Une technicité particulière adaptée au travail des contraintes 39
Contrainte et exercice d'un métier *(Première partie)* 40

Chapitre 4 : **La spécificité des contraintes relationnelles** **45**
La multiplicité des sources d'incompréhensions 46
Les mécanismes de dégradation d'une situation sont repérables 48
Les sensations et l'usage de points de repère 51
Ce que font les autres 52
Contrainte et exercice d'un métier *(Deuxième partie)* 54

Chapitre 5 : **Comment s'y prendre ?** **57**
Dissocier la contrainte de ceux qui y participent 58
Chercher la contrainte commune et l'utiliser comme un outil 61
Contrainte et exercice d'un métier *(Troisième partie)* 65
Quatre clés d'action 70

Conclusion **76**

Pour prolonger la réflexion **80**

Bibliographie **84**