

## Sommaire

---

Avant-propos .....	11
Introduction .....	13

### Partie 1

#### Les environnements humains complexes .....17

Un contexte préoccupant et des enjeux stratégiques .....	19
Quand la complexité apparaît.....	20
Une combinaison de causes intriquées .....	20
Personnalités difficiles et dangereuses .....	21
Changements d'organisation.....	21
Zones de flou .....	21
Pression hiérarchique ou politique.....	22
Les répercussions sur les organisations.....	22
Dégradation de la qualité de vie au travail - Risques psychosociaux - Santé mentale .....	22
Perte de confiance - Désengagement.....	22
Absentéisme - Turnover - Perte de talents .....	23
Contentieux.....	23
Coûts financiers.....	23
Les signaux d'alerte .....	24
Émotionnels .....	24
Performance en déclin .....	24
Problèmes relationnels.....	24
Les stratégies d'intervention .....	25
Le coaching individuel .....	25
Les ateliers collectifs .....	26

## Partie 2

### Les 4 Piliers de la force mentale des grands leaders..... 29

#### Pilier 1 : La Focalisation ..... 31

##### Définir son cap, son cadre et sa feuille de route .....31

*La vision* .....31

*La mission* .....32

*Les valeurs*.....33

*Le code de conduite* .....33

*La stratégie*.....34

*Les objectifs opérationnels*.....35

*Le rôle*.....37

##### Maîtriser l'art de l'autodiscipline.....43

##### Rester concentré .....49

*Profiter de tout son potentiel*.....49

*Prendre du recul*.....50

##### Conclusion .....57

#### Pilier 2 : La Confiance en soi ..... 58

##### Estime de soi et Confiance en soi : de quoi parle-t-on ? .....58

##### Renforcer son estime de soi ..... 60

*Se connaître* .....60

*Se parler avec bienveillance* .....61

*S'accepter*.....63

##### Renforcer sa confiance en soi.....66

*Oser*.....66

*L'intégrité*.....66

##### Conclusion .....71

#### Pilier 3 : La Self-Défense ..... 72

##### La relation toxique : cette équation à plusieurs inconnues ..... 72

*La toxicité est l'émergence de la relation* ..... 72

*Les prises : fils de la marionnette*..... 73

##### Self-Défense mentale : s'immuniser contre les relations toxiques ..... 77

*À la base : une question de posture* ..... 77

*Les sept autres clés de l'immunité* .....84

Self-Défense comportementale.....	101
<i>Déjouer les manipulations.....</i>	101
<i>Gérer les personnalités difficiles.....</i>	109
<i>Gérer les personnalités dangereuses.....</i>	117
Conclusion .....	132
<b>Pilier 4 : La Résilience .....</b>	<b>133</b>
Cultiver lâcher-prise et sérénité.....	133
<i>L'attachement est le problème .....</i>	133
<i>Lâcher prise : prérequis à l'action efficace.....</i>	134
<i>Les attaches mentales : sources d'émotions parasites .....</i>	134
<i>La méditation de pleine conscience.....</i>	135
<i>La respiration.....</i>	136
<i>Trois questions clés .....</i>	137
Transformer les échecs en opportunité de croissance.....	143
Conclusion .....	145
<b>Postface.....</b>	<b>147</b>
Ne pas se perdre en chemin.....	147
L'alignement des planètes .....	147
L'ego .....	148
L'humour.....	148
<b>Remerciements.....</b>	<b>149</b>
<b>À propos de l'autrice .....</b>	<b>151</b>