

Sommaire

Avant-propos	11
Introduction	13

Partie 1

Les environnements humains complexes17

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
Dégénération 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
<i>La vision</i>	31
<i>La mission</i>	32
<i>Les valeurs</i>	33
<i>Le code de conduite</i>	33
<i>La stratégie</i>	34
<i>Les objectifs opérationnels</i>	35
<i>Le rôle</i>	37
Maîtriser l'art de l'autodiscipline.....	43
Rester concentré	49
<i>Profiter de tout son potentiel</i>	49
<i>Prendre du recul</i>	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
<i>Se connaître</i>	60
<i>Se parler avec bienveillance</i>	61
<i>S'accepter</i>	63
Renforcer sa confiance en soi.....	66
<i>Oser</i>	66
<i>L'intégrité</i>	66
Conclusion	71
Pilier 3 : La Self-Défense	72
La relation toxique : cette équation à plusieurs inconnues	72
<i>La toxicité est l'émergence de la relation</i>	72
<i>Les prises : fils de la marionnette</i>	73
Self-Défense mentale : s'immuniser contre les relations toxiques	77
<i>À la base : une question de posture</i>	77
<i>Les sept autres clés de l'immunité</i>	84

Self-Défense comportementale	101
Déjouer les manipulations.....	101
Gérer les personnalités difficiles.....	109
Gérer les personnalités dangereuses.....	117
Conclusion	132
Pilier 4 : La Résilience	133
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
Postface.....	147
Ne pas se perdre en chemin.....	147
L'alignement des planètes	147
L'ego	148
L'humour.....	148
Remerciements.....	149
À propos de l'autrice	151