

Sommaire

Préface	9
----------------------	----------

Isabelle Barth

Introduction	13
---------------------------	-----------

1. Une rencontre inspirante !.....	17
---	-----------

Pourquoi songer à être manager ?

Être manager, une évidence !	19
------------------------------------	----

Penser à l'effet de grossissement !	20
---	----

Prendre garde aux salariés fantômes !.....	22
--	----

Engager par l'effet de gel !.....	24
-----------------------------------	----

Se méfier de l'empathie !.....	27
--------------------------------	----

Prendre garde aux jeux de pouvoir !.....	31
--	----

<i>Trois actions à retenir</i>	<i>34</i>
--------------------------------------	-----------

2. Les premiers pas professionnels.....	39
--	-----------

Le mérite fait-il défaut ?

Instaurer un cadre rassurant !	40
--------------------------------------	----

Féliciter et réprimander pour mieux manager !	42
---	----

Prendre en compte les différences !	45
Engager par l'effet Hawthorne !.....	48
Prendre conscience des injustices !	50
Subir une manipulation par la flatterie !	52
Éviter les pièges du pied dans la porte !.....	55
Faire face à la division des équipes par le manager !.....	56
<i>Trois actions à retenir</i>	59

3. Un rêve effleuré !..... 65

Comment manier la persuasion légitime ?

Faire ses premiers pas en tant que manager.....	66
Renforcer la confiance par l'auto-efficacité !.....	67
Influencer par l'utilisation de <i>Nudges</i> !.....	70
Renforcer son objectivité en évitant les biais !	72
Fédérer par la légitimité !	75
Être légitime ne suffit pas !.....	78
<i>Trois actions à retenir</i>	81

4. Les premières désillusions... .. 85

Faut-il être toxique pour réussir ?

S'exécuter en reniant la morale !.....	87
Être enfermé dans le triangle de Karpman !.....	91
Faire face à l'immaturité émotionnelle de son manager !....	93
Endurer une communication paradoxale !.....	95
Jouer dans un théâtre social !	98
<i>Trois actions à retenir</i>	100

5. Le coup de grâce !..... 105

Comment se sortir des griffes d'un manager toxique ?

Être embourbé dans le piège du renforcement intermittent !	107
Subir un comportement passif-agressif !.....	110
Être victime de <i>gaslighting</i> !.....	113
Sombrer dans le <i>burn-out</i> !	115
Endurer le narcissisme de son manager !.....	124
Trois actions à retenir	127

6. Les séquelles du passé..... 133

Comment faire face à ses traumatismes ?

Faire face à l'incompétence de son manager !.....	134
Rebondir après un traumatisme !	137
Être confronté au <i>bore-out</i> !	142
Vivre une trahison !	145
Trois actions à retenir	153

7. L'exploration de nouveaux horizons..... 159

Quel est le pouvoir des relations ?

Comprendre l'effectuation pour entreprendre !.....	160
Donner pour collaborer !	164
Prendre garde à la manipulation émotionnelle !.....	165
Recruter pour grandir !	170
Prendre garde à la demande !	172
Subir l'endettement !.....	174
Faire des découvertes inattendues !.....	177
Boucler la boucle !.....	180
Trois actions à retenir	181

Conclusion.....	185
------------------------	------------

Devenez une source d'inspiration !

Postface.....	187
----------------------	------------

Allison Pineau

Remerciements	191
----------------------------	------------

Bibliographie.....	193
---------------------------	------------