



SOMMAIRE

PRÉFACE	9
AVANT-PROPOS	11
Réussir sa vie ou réussir dans la vie	11
La démarche de progrès continu - Le « kaizen »	13
CHAPITRE 1 - L'ART DU BIEN PARLER.....	17
De la prise de parole en public	19
Renforcer ses capacités à l'oral.....	20
11 conseils essentiels.....	22
Pouvoir s'exprimer est indispensable.....	23
Structurer au mieux un exposé.....	35
Le ressenti émotionnel	38
3 discours émotionnels	40
CHAPITRE 2 - SE FIXER ET RESPECTER SES OBJECTIFS	43
Du rêve à l'autonomie.....	45
Faire bouger le monde.....	46
Définir un bon objectif.....	48
Choisir des objectifs	48
L'essentiel est à sélectionner	49
L'épanouissement social	50
Les histoires sans fin	52
La visualisation.....	53
La répétition mentale	54
Passé, présent et futur.....	56
Soyons concret.....	57
CHAPITRE 3 - BIEN UTILISER ET DÉVELOPPER SA MÉMOIRE	59
La plasticité cérébrale	61
Éléments pour se donner confiance.....	63
Nos 3 mémoires.....	64
Le processus de mémorisation.....	66
4 techniques de mémorisation.....	67
Liens, chaînes d'images ou empilages.....	68
La mémorisation des noms	70
Le système des fiches	71
La technique des lieux	73
La carte heuristique ou mind-mapping.....	74
La beauté des lignes courbes.....	74
La mémorisation des chiffres	75
CHAPITRE 4 - MIEUX S'AFFIRMER ET SE VALORISER	79
La confiance en soi.....	81
Les obstacles à la réussite	82
La formation de la personnalité.....	83
Le manque de confiance en soi	84
La vraie confiance en soi	86
Le jeu du petit dictionnaire des qualités.....	88
La confiance se conjugue au présent	89





CHAPITRE 5	
MODIFIER SA PERCEPTION FACE AU STRESS ET AUX SOUCIS	93
La fatalité des temps modernes.....	95
Le bon et le mauvais stress	95
Les 3 phases du stress.....	96
Les signes extérieurs	98
Les troubles somatiques.....	98
Les troubles organiques.....	99
Les troubles psychologiques	99
Les causes exogènes	99
Les causes endogènes	102
Les pilules du bonheur	103
Des statistiques stressantes	104
Une sortie de secours.....	105
Notre corps nous parle.....	106
Passer à l'action.....	107
Devenir vraiment objectif.....	108
Les pensées positives et la force du rire.....	111
Relativiser l'importance des problèmes	114
Carpe diem	116
Vivre avec et pour autrui.....	117
TEST : Réfléchissez à votre attitude mentale	119
CHAPITRE 6 - ENTRETENIR DES RELATIONS PLUS EFFICACES	121
La rencontre, sans masque.....	123
Temps mesuré.....	124
Chausser des lunettes roses	125
Le positif surligné.....	127
Moi, moi, moi	129
La diplomatie.....	132
Deux oreilles pour apprendre à écouter	135
Le don d'un sourire	139
Préserver avant tout la fierté d'autrui.....	140
CHAPITRE 7 - AUGMENTER SA CAPACITÉ D'ENTHOUSIASME	147
À la source de l'enthousiasme	149
Le défaitisme balayé.....	150
Rechercher ce qui est positif.....	153
Un nouvel état d'esprit	157
Mieux vaut en rire	159
CITATIONS INSPIRANTES.....	163
CONCLUSION.....	167
BIBLIOGRAPHIE et autres recommandations	169
FILMOGRAPHIE, ÉMISSIONS DE TÉLÉVISION, SITOGRAPHIE	174
PRÉSENTATION DE MES FORMATIONS	175

