



Le manuel des gens heureux

Les tableaux du **Bonheur**



Frédéric Collecchia



Table des matières

Mode d'emploi

10

Vous & votre quotidien 13

<p>1 □ Je voudrais savoir gérer les imprévus 14</p> <p>Comprendre 14</p> <p>Exemple 14</p> <p>Agir 15</p> <p>★ Gérer les imprévus 16</p>	<p>6 □ Je voudrais ne plus tout remettre à plus tard 34</p> <p>Comprendre 34</p> <p>Exemple 34</p> <p>Agir 35</p> <p>★ Ne plus tout remettre à plus tard 36</p>
<p>2 □ Je voudrais sortir de ma routine 18</p> <p>Comprendre 18</p> <p>Exemple 19</p> <p>Agir 19</p> <p>★ Sortir de ma routine 20</p>	<p>7 □ Je voudrais arriver à prendre des décisions 38</p> <p>Comprendre 38</p> <p>Exemple 38</p> <p>Agir 39</p> <p>★ Prendre des décisions 40</p>
<p>3 □ Je voudrais (re)trouver du temps pour moi 22</p> <p>Comprendre 22</p> <p>Exemple 22</p> <p>Agir 23</p> <p>★ Trouver du temps pour moi 24</p>	<p>8 □ Je voudrais arrêter de me chercher des excuses 42</p> <p>Comprendre 42</p> <p>Exemple 43</p> <p>Agir 43</p> <p>★ Ne plus me chercher d'excuses 44</p>
<p>4 □ Je voudrais être mieux organisé-e 26</p> <p>Comprendre 26</p> <p>Exemple 26</p> <p>Agir 27</p> <p>★ Être mieux organisé-e 28</p>	<p>9 □ Je voudrais mieux gérer mes revenus 46</p> <p>Comprendre 46</p> <p>Exemple 46</p> <p>Agir 47</p> <p>★ Mieux gérer mes revenus 48</p>
<p>5 □ Je voudrais être à l'heure à mes rendez-vous 30</p> <p>Comprendre 30</p> <p>Exemple 30</p> <p>Agir 31</p> <p>★ Être enfin à l'heure 32</p>	

Vous & Les autres		51
<p>10 □ Je voudrais avoir le courage de parler en public</p> <p>Comprendre 52</p> <p>Exemple 52</p> <p>Agir 52</p> <p>★ Parler en public avec confiance 54</p>	<p>15 □ Je voudrais être à la hauteur</p> <p>Comprendre 72</p> <p>Exemple 72</p> <p>Agir 73</p> <p>★ Être à la hauteur 74</p>	
<p>11 □ Je voudrais apprendre à parler en public</p> <p>Comprendre 56</p> <p>Exemple 56</p> <p>Agir 57</p> <p>★ Apprendre à parler en public 58</p>	<p>16 □ Je voudrais trouver facilement des sujets de conversation</p> <p>Comprendre 76</p> <p>Exemple 76</p> <p>Agir 77</p> <p>★ Trouver facilement des sujets de conversation 78</p>	
<p>12 □ Je voudrais apprendre à séduire</p> <p>Comprendre 60</p> <p>Exemple 60</p> <p>Agir 60</p> <p>★ Apprendre à séduire 62</p>	<p>17 □ Je voudrais apprendre à écouter l'autre</p> <p>Comprendre 80</p> <p>Exemple 81</p> <p>Agir 81</p> <p>★ Apprendre à écouter l'autre 82</p>	
<p>13 □ Je voudrais savoir faire de bons compliments</p> <p>Comprendre 64</p> <p>Exemple 64</p> <p>Agir 65</p> <p>★ Faire de bons compliments 66</p>	<p>18 □ Je voudrais sortir d'une rancune tenace</p> <p>Comprendre 84</p> <p>Exemple 84</p> <p>Agir 85</p> <p>★ Sortir de la rancune 86</p>	
<p>14 □ Je voudrais comprendre le pouvoir de la gratitude</p> <p>Comprendre 68</p> <p>Exemple 68</p> <p>Agir 69</p> <p>★ Comprendre le pouvoir de la gratitude 70</p>	<p>19 □ Je voudrais apprendre à pardonner</p> <p>Comprendre 88</p> <p>Exemple 89</p> <p>Agir 89</p> <p>★ Apprendre à pardonner 90</p>	

<p>20 □ Je voudrais sortir de l'obstination et accepter la différence chez les autres 92</p> <p>Comprendre 92</p> <p>Exemple 92</p> <p>Agir 93</p> <p>★ Arrêter d'être têtu-e 94</p>	<p>25 □ Je voudrais arrêter d'être jaloux-se 112</p> <p>Comprendre 112</p> <p>Exemple 112</p> <p>Agir 113</p> <p>★ Arrêter d'être jaloux-se 114</p>
<p>21 □ Je voudrais apprendre à déléguer 96</p> <p>Comprendre 96</p> <p>Exemple 96</p> <p>Agir 97</p> <p>★ Apprendre à déléguer 98</p>	<p>26 □ Je voudrais me sentir compris-e 116</p> <p>Comprendre 116</p> <p>Exemple 116</p> <p>Agir 117</p> <p>★ Me sentir compris-e 118</p>
<p>22 □ Je voudrais construire une relation de couple saine 100</p> <p>Comprendre 100</p> <p>Exemple 100</p> <p>Agir 101</p> <p>★ Sommes-nous compatibles ? 102</p>	<p>27 □ Je voudrais me sentir aimé-e 120</p> <p>Comprendre 120</p> <p>Exemple 120</p> <p>Agir 121</p> <p>★ Me sentir aimé-e 122</p>
<p>23 □ Je voudrais trouver le courage de le.la quitter 104</p> <p>Comprendre 104</p> <p>Exemple 104</p> <p>Agir 105</p> <p>★ Comment le.la quitter ? 106</p>	<p>28 □ Je voudrais apprendre à dire « non » 124</p> <p>Comprendre 124</p> <p>Exemple 125</p> <p>Agir 125</p> <p>★ Apprendre à dire « non » 126</p>
<p>24 □ Je voudrais sortir de mon addiction au travail 108</p> <p>Comprendre 108</p> <p>Exemple 108</p> <p>Agir 109</p> <p>★ Sortir de mon addiction au travail 110</p>	<p>29 □ Je voudrais savoir me défendre en cas d'agression physique 128</p> <p>Comprendre 128</p> <p>Exemple 128</p> <p>Agir 129</p> <p>★ Me défendre en cas d'agression physique 130</p>
	<p>30 □ Je voudrais me remettre d'un deuil 132</p> <p>Comprendre 132</p> <p>Exemple 133</p> <p>Agir 133</p> <p>★ Me remettre d'un deuil 134</p>

Vous & vous-même

137

31 □ Je voudrais être plus optimiste	138	37 □ Je voudrais arrêter d'être un-e éternel-le insatisfait-e	162
Comprendre	138	Comprendre	162
Exemple	138	Exemple	162
Agir	139	Agir	163
★ Sortir de la négativité	140	★ Arrêter d'être un-e éternel-le insatisfait-e	164
32 □ Je voudrais prendre confiance en moi	142	38 □ Je voudrais ne plus être stressé-e	166
Comprendre	142	Comprendre	166
Exemple	142	Exemple	166
Agir	143	Agir	167
★ Prendre confiance en moi	144	★ Gérer mon stress	168
33 □ Je voudrais prendre de la distance avec mes soucis	146	39 □ Je voudrais ne plus avoir le blues du dimanche soir	170
Comprendre	146	Comprendre	170
Exemple	146	Exemple	170
Agir	147	Agir	171
★ Être plus fort-e que mes soucis	148	★ Contre le blues du dimanche soir	172
34 □ Je voudrais ne plus me sentir angoissé-e	150	40 □ Je voudrais avoir un vrai sommeil réparateur	174
Comprendre	150	Comprendre	174
Exemple	150	Exemple	174
Agir	151	Agir	175
★ Sortir de l'angoisse	152	★ Avoir un vrai sommeil réparateur	176
35 □ Je voudrais ne plus être en colère	154	41 □ Je voudrais être moins fatigué-e	178
Comprendre	154	Comprendre	178
Exemple	154	Exemple	178
Agir	155	Agir	179
★ Arrêter d'être en colère	156	★ Être moins fatigué-e	180
36 □ Je voudrais ne plus râler	158	42 □ Je voudrais savoir si je suis en burn-out	182
Comprendre	158	Comprendre	182
Exemple	158	Exemple	182
Agir	159	Agir	183
★ Arrêter de râler	160	★ Suis-je en burn-out ?	184

<p>43 □ Je voudrais sortir de mon burn-out 186</p> <p>Comprendre 186</p> <p>Exemple 186</p> <p>Agir 187</p> <p>★ Sortir de mon burn-out 188</p>	<p>49 □ Je voudrais enfin tenir mes résolutions du Nouvel An 210</p> <p>Comprendre 210</p> <p>Exemple 210</p> <p>Agir 211</p> <p>★ Tenir mes résolutions 212</p>
<p>44 □ Je voudrais sortir de mon bore-out 190</p> <p>Comprendre 190</p> <p>Exemple 190</p> <p>Agir 191</p> <p>★ Sortir de mon bore-out 192</p>	<p>50 □ Je voudrais ne plus me sentir seul-e 214</p> <p>Comprendre 214</p> <p>Exemple 214</p> <p>Agir 215</p> <p>★ Mettre fin à la solitude 216</p>
<p>45 □ Je voudrais arrêter de chercher à tout contrôler 194</p> <p>Comprendre 194</p> <p>Exemple 194</p> <p>Agir 195</p> <p>★ Arrêter de chercher à tout contrôler 196</p>	<p>51 □ Je voudrais arrêter de pleurer pour un rien 218</p> <p>Comprendre 218</p> <p>Exemple 218</p> <p>Agir 219</p> <p>★ Arrêter de pleurer pour un rien 220</p>
<p>46 □ Je voudrais reprendre le contrôle de ma vie 198</p> <p>Comprendre 198</p> <p>Exemple 199</p> <p>Agir 199</p> <p>★ Reprendre le contrôle de ma vie 200</p>	<p>52 □ Je voudrais m'aimer moi-même 222</p> <p>Comprendre 222</p> <p>Exemple 222</p> <p>Agir 223</p> <p>★ M'aimer moi-même 224</p>
<p>47 □ Je voudrais sortir des dysfonctionnements familiaux 202</p> <p>Comprendre 202</p> <p>Exemple 202</p> <p>Agir 203</p> <p>★ Sortir des dysfonctionnements familiaux 204</p>	<p>53 □ Je voudrais me trouver beau/belle 226</p> <p>Comprendre 226</p> <p>Exemples 227</p> <p>Agir 227</p> <p>★ Me trouver beau/belle 228</p>
<p>48 □ Je voudrais me libérer d'une addiction 206</p> <p>Comprendre 206</p> <p>Exemple 206</p> <p>Agir 207</p> <p>★ Me libérer d'une addiction 208</p>	<p>54 □ Je voudrais être heureux-se (1) 230</p> <p>Comprendre 230</p> <p>Exemple 231</p> <p>Agir 231</p> <p>★ Les cercles vertueux du bonheur 232</p>

Table des matières

55 □ Je voudrais être heureux-se (2)	234	Exemple	238
Comprendre	234	Agir	239
Exemple	235	★ Trouver un projet qui me tienne à cœur	240
Agir	235		
★ Être heureux-se	236		
56 □ Je voudrais trouver un projet qui me tienne à cœur	238	57 □ Je voudrais bien vieillir	242
Comprendre	238	Comprendre	242
		Exemple	242
		Agir	243
		★ Les 8 clés pour bien vieillir	244
Bonus			247
★ Que voyez-vous ?	248	★ Connais-toi toi-même !	250
Conclusion			263
Bibliographie			265
★ Pour le sommeil	265	★ Pour les enfants	272
★ Pour le développement personnel, la motivation	265	★ Pour l'hygiène de vie	273
★ Pour les relations interpersonnelles	268	★ Pour la gestion de l'argent	274
★ Pour l'inspiration	269	★ Pour la gestion du temps	275
★ Pour la méditation, le lâcher-prise	270	★ Pour les addictions	275
★ Pour le couple	271	★ En psychologie générale	275
		★ En neurosciences	276
Remerciements	279	L'auteur	281