

# TABLE DES MATIÈRES

<b>AVIS AU LECTEUR</b> .....	5
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	4
<b>PRÉFACE</b> .....	7
<b>INTRODUCTION</b> .....	11
▪ <b>Selfcoaching</b> .....	16
▪ <b>Structure du livre</b> .....	18
▪ <b>Brève présentation de l'Institute of NeuroCognitivism (INC)</b> .....	19
<b>CHAPITRE 1 – DIAGNOSTIC DE MANAGEMENT TOXIQUE</b> .....	21
▪ <b>Le mythe du « bon stress »</b> .....	22
▪ <b>Récoltez de l'information</b> .....	24
Mise en bouche : un peu de contenu à analyser .....	24
Du contenu au process .....	29
Diagnostic différentiel de management toxique .....	32
▪ <b>Grille de lecture de nos systèmes de fonctionnement</b> .....	42
Survie individuelle .....	43
Survie collective .....	46
Motivations et vie sociale .....	49
Adaptation et innovation .....	54
Quatre systèmes complémentaires parfois concurrents .....	57
▪ <b>Grille de lecture spécifique des systèmes organisationnels</b> .....	59
▪ <b>Le stress, dénominateur commun de toxicité</b> .....	63
Le stress : interne ou externe ? .....	63
Stress, stresser et stressabilité .....	64
Un signal de dysfonctionnement .....	66
Mode automatique .....	66
Mode adaptatif .....	67
Erreur d'aiguillage .....	67

<b>CHAPITRE 2 – ATTEIGNEZ VOS OBJECTIFS</b> .....	69
▪ <b>L'exemple de Jean, épuisé par les remarques de son manager</b> .....	70
Analyse .....	71
▪ <b>Donnez-vous les moyens de faire bouger les choses</b> .....	72
Force motrice .....	72
Force de résistance .....	74
Mesurez l'intensité de votre désir de changement .....	77
▪ <b>Objectivez votre situation</b> .....	78
Définissez votre objectif .....	79
Changez d'état d'esprit pour réévaluer la situation .....	80
Objectivez .....	85
▪ <b>Déterminez votre objectif</b> .....	86
Précisez les modalités de votre objectif .....	86
▪ <b>Mettez en place votre projet et agissez</b> .....	88
Axes stratégiques et ressources disponibles .....	89
Votre plan de projet .....	92
Les plans B .....	99
▪ <b>Managez votre manager</b> .....	102
Management bilatéral .....	103
Renouez le contact .....	105
<b>CHAPITRE 3 – GÉRER LE MANAGEMENT TOXIQUE</b> .....	109
▪ <b>Le management façon « mission impossible »</b> .....	109
Toxicité et conséquence .....	111
Grille de lecture .....	112
Mission .....	113
La stratégie de dégageant .....	114
La stratégie d'engagement .....	116
Perspectives .....	119
▪ <b>Le management façon « antipathie »</b> .....	120
Toxicité et conséquence .....	122
Grille de lecture .....	122
Mission .....	124
La stratégie à chaud .....	125
La stratégie à long terme .....	126
Perspectives .....	130
▪ <b>Le management façon « 4x4 »</b> .....	130
Toxicité et conséquence .....	131
Grille de lecture .....	133
Mission .....	139

La stratégie à chaud .....	140
La stratégie à long terme .....	143
Perspectives .....	145
▪ <b>Le management façon « hyper »</b> .....	146
Toxicité et conséquence .....	148
Grille de lecture .....	151
Mission .....	152
La stratégie à chaud .....	154
La stratégie à long terme .....	156
Perspectives .....	158
▪ <b>Le management façon « despote »</b> .....	159
Toxicité et conséquence .....	160
Grille de lecture .....	162
Mission .....	166
La stratégie .....	168
▪ <b>Priorités d'action</b> .....	171
<b>CONCLUSION</b> .....	173
▪ <b>Vous avez essayé, mais ça ne marche pas</b> .....	173
▪ <b>Ce livre ne vous a pas parlé</b> .....	174
▪ <b>Collaborateurs toxiques</b> .....	174
▪ <b>Les conséquences du changement</b> .....	174
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	177
<b>INDEX</b> .....	179