

TABLE DES MATIÈRES

Préface

<i>Ce livre est écrit pour les adolescents</i>	7
<i>Cet ouvrage s'adresse également aux parents aux éducateurs et aux enseignants.</i>	8
Mode d'utilisation.	8
<i>Pour les adolescents</i>	8
<i>Pour les adultes (parents, éducateurs, enseignants...)</i>	9

Avant-propos

Messages et commentaires d'application

Y'a quelque chose qui cloche.	19
Pour aller mieux.	23
La motivation, c'est quoi?	27
Avoir conscience des émotions ressenties	31
Le pouvoir de se sentir bien	35

Mieux se connaître pour mieux agir	39
Pour se faire connaître et être respecté	43
Colère, peur, tristesse... à exprimer.....	47
Pour être en bonnes relations avec les autres... exprimer ses émotions	51
Comment exprimer ses émotions?.....	55
Du courage pour exprimer ses émotions et devenir qui l'on est.....	59
Le «message-je» pour oser se positionner clairement.....	63
Le «message-tu» provoque de l'agressivité ...	67
Avoir confiance en soi et faire confiance	71
Pour mieux se comprendre: être sur la même longueur d'onde	75
Pour être entendu: exprimer clairement son ressenti.....	79
Dire ou ne pas dire ce qui fait problème.....	83
La manière de dire les choses et l'influence de la pensée	87
Les moyens à disposition pour exprimer les choses	91
Écouter l'autre pour mieux le connaître et bien communiquer	95
Parler de soi sans être prétentieux.....	99
Trouver le sens de ses émotions: que signalent-elles?	103
S'entraîner, encore s'entraîner pour gérer ses émotions et être mieux	107

S'entraîner oui...	
mais comment gérer sa colère?	111
Être authentique	115
La colère contre quelqu'un	119
S'entraîner à gérer sa peur	123
S'entraîner à gérer sa tristesse	127
La différence entre la supposition (l'interprétation) et la réalité.....	131
Mettre une étiquette à quelqu'un, c'est biaiser la relation.....	135
Les émotions trafiquées	139
Le respect et la gestion des émotions.....	143

Entraînement à la mise en pratique à travers différentes formes d'expression

Allez, vas-y!	147
---------------------	-----

Pour ne pas conclure...

.....	173
-------	-----

Annexes

.....	177
-------	-----

Bibliographie

.....	181
-------	-----