



# TABLE DES MATIÈRES

Comment cultiver son intelligence relationnelle ?	6
---	---

## Chapitre 1

Partir du bon pied :	
le b.a.-ba d'une prise de contact réussie	8
Nous autres humains avons besoin les uns des autres	10
Mon ami Martin	12
Prendre conscience de soi et des autres	14
Apprendre à connaître son interlocuteur	16
Pour une prise de contact réussie	18
Que faire quand vous devez vous jeter à l'eau ?	20
Authentique pour de vrai !	22
Soyez vous-même chaque jour davantage	28
Montrez-vous tel que vous êtes – ici et maintenant	30
Nos dialogues intérieurs	32
Entraînez-vous à être présent à vous-même	34
La respiration dans le ventre	35
En un coup d'œil : De fil en aiguille, communiquer toujours mieux	36

## Chapitre 2

Vive l'aisance relationnelle :	
devenez un interlocuteur CONVAINCANT !	38
J'aimerais m'affirmer !	40
Chacun son opinion	42

Prendre de la distance	44
Bien communiquer	45
Aller vers les autres	46
En un coup d'œil : Créer une atmosphère propice au dialogue	48
Qu'est-ce qui attire la sympathie ?	50
Ma différence à moi	54
Amorcer le dialogue	56
Faire une bonne première impression devant un groupe	59
Pour un dialogue réussi	60
L'art d'être à l'écoute	62
Lire entre les lignes	66
En un coup d'œil : S'installer petit à petit dans l'aisance relationnelle	70

## Chapitre 3

Cultiver ses relations,	
c'est aussi savoir surmonter les obstacles	72
On reste en contact ?	74
À chaque contact, son profil	76
Bien communiquer, c'est une affaire de doigté	78
Comment assurer un bon suivi relationnel	80
Quand l'effort de communication se solde par un échec	82
Apprendre de ses échecs	88
En un coup d'œil : Entretenir des relations suivies de qualité	92
Conclusion : On reste en contact !	94