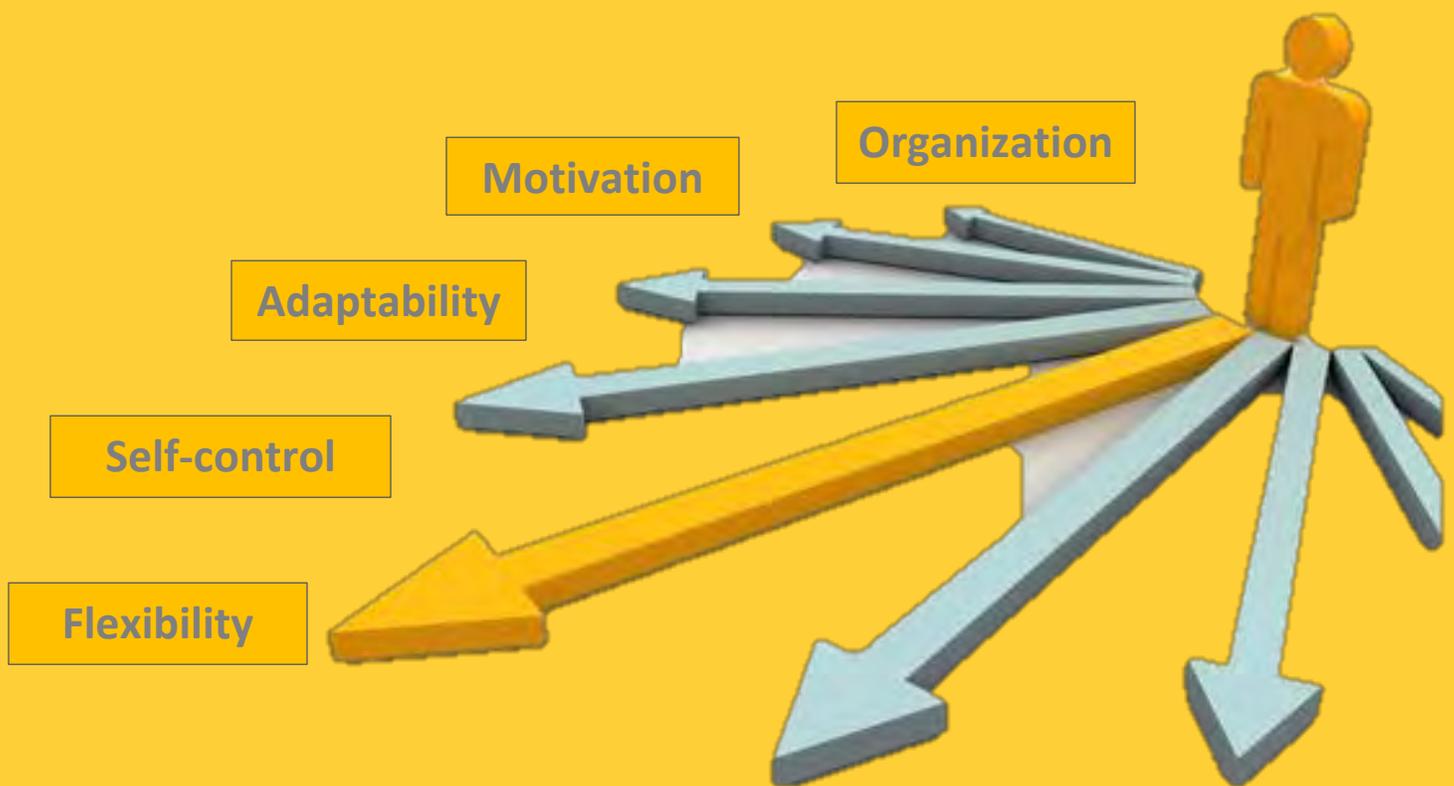
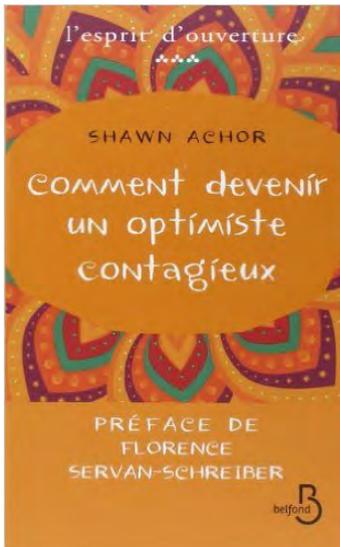


PERSONAL DEVELOPMENT



## Personal Development



### 8363. Full/Partial Subscribers

Achor, Shawn

Comment devenir un optimiste contagieux ?

Original title : Happiness Advantage (The).

Belfond, 2012. 239 p. (L'esprit d'ouverture)

\$21.00

Sept principes pour développer son optimisme et décupler son potentiel tant dans sa vie privée que professionnelle.

[eBook disponible ici](#)



### 8362. Full/Partial Subscribers

Allen, David

S'organiser pour réussir : getting things done, la méthode GTD ou l'art de l'efficacité sans le stress.

Original title : Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity.

Alisio, 2015. 398 p.

\$25.00

Une méthode qui permet de réévaluer ses objectifs et ses priorités en fonction des changements d'emploi du temps, avec des dizaines d'astuces.

[eBook disponible ici](#)



**8347. Full/Partial Subscribers**

**Bernstein, Albert J.**

**Ces gens qui explosent de colère, de peur ou de tristesse.**

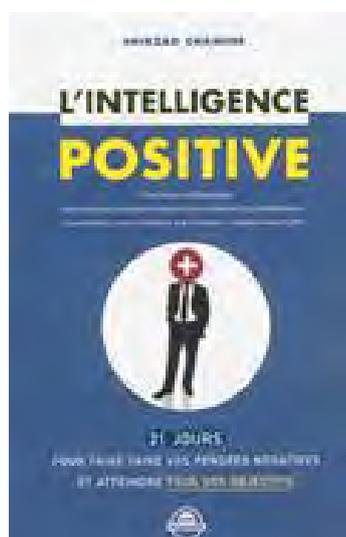
**Original title : How to Deal with Emotionally Explosive People.**

**Pocket, 2012. 538 p. (Pocket. Evolution, n° 14109)**

**EPUISE**

Des conseils pour faire face à quelqu'un qui est en proie à une intense explosion émotionnelle : colère, rage, peur panique, vive anxiété ou dépression profonde.

(eBook non disponible)



**8360. Full/Partial Subscribers**

**Chamine, Shirzad**

**Intelligence positive : 21 jours pour faire taire vos pensées négatives et atteindre tous vos objectifs.**

**Original title : Positive Intelligence.**

**Zen Business, 2013. 281 p.**

**\$22.00**

Méthode destinée à atteindre le plein épanouissement professionnel et personnel. L'intelligence positive permettrait d'aller de l'avant et de repérer ceux qui constituent une entrave à la réussite. Avec des outils pour développer son intelligence positive et des exercices pratiques.

(eBook non disponible)



**8340. Full/Partial Subscribers**

**Covey, Stephen R.**

**3e voie (La) : la solution à tous vos problèmes, la créativité**

**Original title : 3rd Alternative (The).**

**J'ai Lu, 2014. 637 p. ( J'ai lu. Bien-être, n° 10601)**

**EPUISE**

L'auteur montre comment adopter une toute autre mentalité pour affronter les problèmes du quotidien en développant de nouveaux réflexes.

(eBook non disponible)



**8338. Full/Partial Subscribers**

**Covey, Stephen R.**

**8e habitude (La) : faites-vous entendre et agissez.**

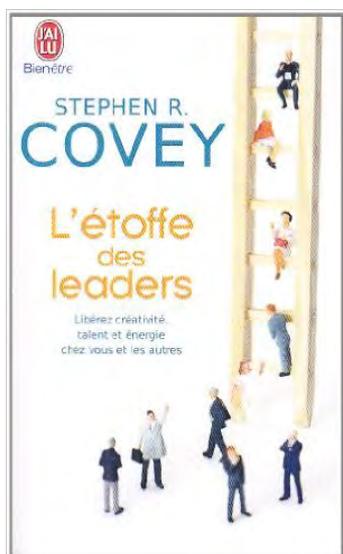
**Original title : 8th Habit (The).**

**J'ai Lu, 2013. 533 p. (J'ai lu. Bien-être)**

**\$9.00**

Suite de "Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent." L'auteur montre que le challenge crucial de tout individu, aujourd'hui, est de trouver sa place dans toute organisation et de permettre à ceux qui l'entourent (dans la sphère professionnelle, familiale ou amicale) de trouver la leur. Il propose des outils et des motivations pour réussir.

(eBook non disponible)



**8341. Full/Partial Subscribers**

**Covey, Stephen R.**

**Etoffe des leaders (L').**

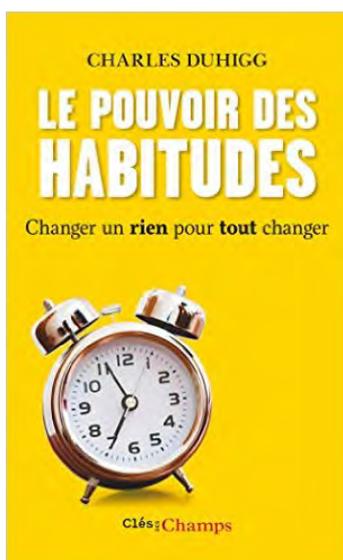
**Original title : Principle-Centered-Leadership.**

**J'ai Lu, 2010. 471 p. (J'ai lu. Bien-être, n° 9341)**

**\$9.00**

Propose des conseils pratiques pour apprendre à concilier vie privée et vie professionnelle, gérer les relations au sein de l'entreprise, diriger une équipe, etc.

(eBook non disponible)



**8366. Full/Partial Subscribers**

**Duhigg, Charles**

**Pouvoir des habitudes (Le) : changer un rien pour tout changer.**

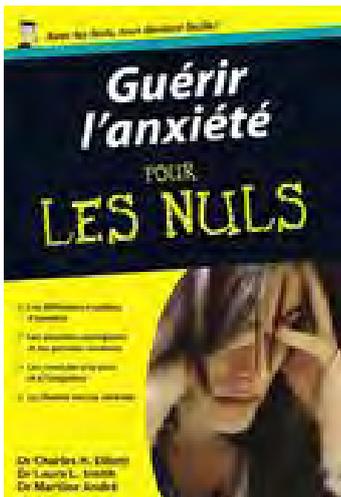
**Original title : Power of Habit (The): Why We Do What We Do in Life and Business?**

**Flammarion, 2016. 474 p. (Champs. Clés des champs )**

**\$12.00**

Embelli de nombreuses anecdotes, ce document montre la force de l'habitude et les bienfaits du changement, pour que chacun prenne sa vie en main.

[eBook disponible ici](#)



**8356. Full/Partial Subscribers**

**Elliott, Charles H.**

**Guérir l'anxiété pour les nuls.**

**Original title : Overcoming Anxiety for Dummies.**

**First, 2009. 328 p. (Pour les nuls, poche, no. 412231)**

**\$14.00**

Explique ce qu'est l'anxiété, quelles en sont les causes les plus fréquentes et les symptômes, comment y remédier (traitements classiques et médecines douces), comment se détendre (relaxation, yoga, massages...).

(eBook non disponible)



**8353. Full/Partial Subscribers**

**Gilbert, Daniel Todd**

**Et si le bonheur vous tombait dessus : comment notre esprit nous rend heureux à notre insu.**

**Original title : Stumbling on Happiness.**

**Laffont, 2007. 281 p.**

**\$23.00**

L'auteur s'est appuyé sur les recherches les plus récentes en psychologie, en sciences cognitives, en philosophie ou en neuro-économie pour définir les concepts de subjectivité, réalisme, rationalisation... Et fait sourire le lecteur en le mettant devant ses contradictions.

(eBook non disponible)



**8368. Full/Partial Subscribers**

**Gleeson, Kerry**

**Mieux s'organiser pour gagner du temps : un programme d'efficacité personnalisé.**

**Original title : Personal Efficiency Program (The): How to Stop Feeling Over-Whelmed and Win Back Control of Your Work.**

**Maxima, 2012. 325 p.**

**EPUISE**

Des conseils pour maîtriser son travail et l'évolution de sa carrière, gagner en productivité, diminuer son stress, augmenter ses satisfactions personnelles et gagner du temps.

(eBook non disponible)



**8339. Full/Partial Subscribers**

**Godin, Seth**

**Etes-vous indispensable ? : libérez le linchpin qui est en vous.**

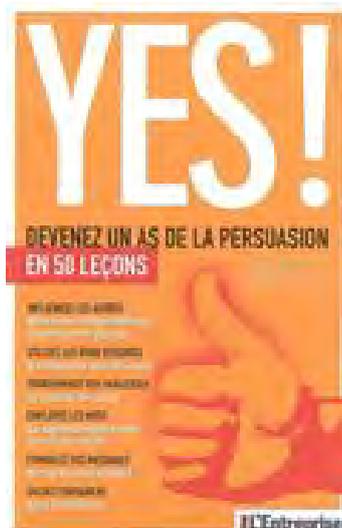
**Original title : Lichpin: Are You Indispensable ?**

**Diateino, 2010. 361 p.**

**\$22.00**

Dans ce manifeste pour le développement personnel et professionnel, S. Godin invite à exprimer sa créativité, à surmonter ses blocages et à atteindre ses buts.

[eBook disponible ici](#)



**8348. Full/Partial Subscribers**

**Goldstein, Noah J. et al.**

**Yes ! Devenez un as de la persuasion en 50 leçons.**

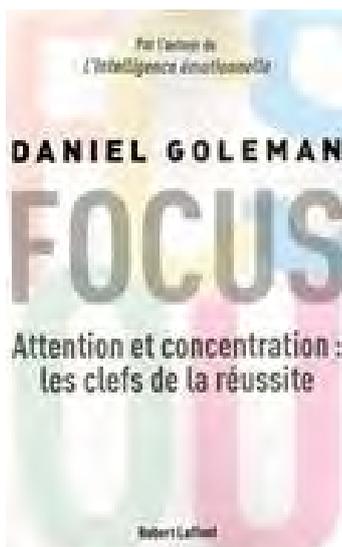
**Original title : Yes! 50 Scientifically Proven Ways to Be Persuasive.**

**L'Express éditions, 2008. 273 p. (Les guides réussite L'Entreprise)**

**EPUISE**

Des conseils concrets pour améliorer son sens de la persuasion et appliquer des stratégies simples pour convaincre que se soit dans la vie professionnelle ou privée.

(eBook non disponible)



**8344. Full/Partial Subscribers**

**Goleman, Daniel**

**Focus : attention et concentration : les clefs de la réussite.**

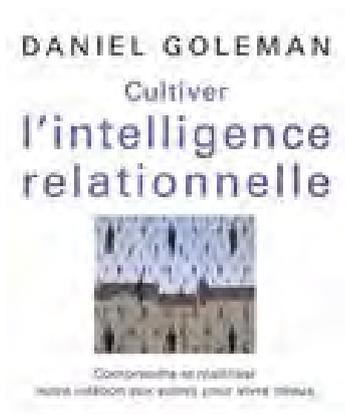
**Original title : Focus: The Hidden Driver of Excellence.**

**Laffont, 2014. 313 p.**

**\$24.00**

La capacité d'attention est un point clé dans le domaine de l'éducation, de l'apprentissage, au travail ou dans les relations aux autres. L'auteur explique les trois sortes d'attentions différentes : la focalisation intérieure, la focalisation vers autrui et la focalisation extérieure.

(eBook non disponible)



**8342. Full/Partial Subscribers**

**Goleman, Daniel**

**Cultiver l'intelligence relationnelle : comprendre et maîtriser notre relation aux autres.**

**Original title : Social Intelligence.**

**Laffont, 2009. 429 p.**

**\$25.00**

Pour l'auteur, la relation aux autres est par essence positive et altruiste. A travers des situations concrètes, en milieu professionnel ou dans la vie quotidienne, il montre que les relations humaines constituent une inclination naturelle. Selon lui, l'échange avec autrui permet une meilleure connaissance de soi.

(eBook non disponible)



**8367. Full/Partial Subscribers**

**Heath, Chip and Dan**

**Osez le changement**

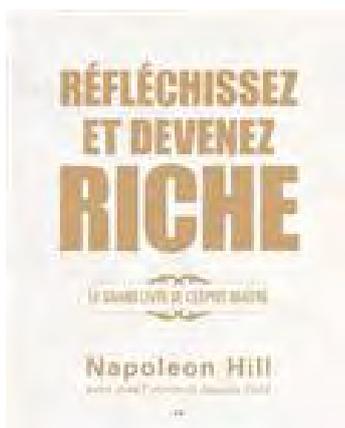
**Original title : Switch : osez le changement.**

**Leduc.s éditions, 2012. 319 p. (Zen Business)**

**EPUISE**

Face à l'immobilisme et à la peur du changement, les auteurs proposent des solutions pour arriver à faire bouger les choses à la maison comme au travail.

[eBook disponible ici](#)



**8364. Full/Partial Subscribers**

**Hill, Napoleon**

**Réfléchissez et devenez riche.**

**Original title : Think and Grow Rich ! The Master Mind Volume.**

**ADA, 2014. 344 p.**

**\$39.00**

Les treize «étapes vers la richesse» mises en lumière sont devenues un tremplin vers une meilleure vie pour tous ceux qui veulent réaliser leur but dans la vie et vivre leurs passions.

[eBook disponible ici](#)



**8355. Full/Partial Subscribers**

**James, Muriel et al.**

**Naître gagnant : vivre l'analyse transactionnelle au quotidien.**

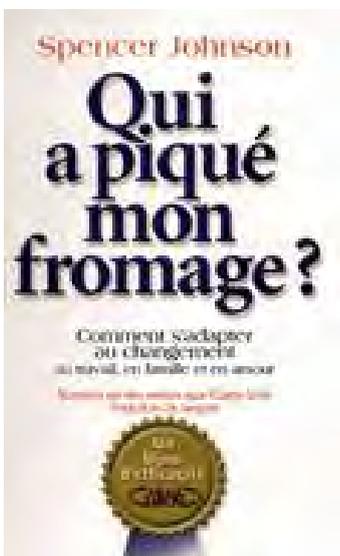
**Original title : Born to Win.**

**Inter Editions, 2013. 320 p. (Epanouissement personnel et professionnel)**

**\$29.00**

Exposée dans cet ouvrage, l'analyse transactionnelle permet de mieux saisir le pourquoi et le comment des comportements dans la vie familiale, intime ou professionnelle.

(eBook non disponible)



**8349. Full/Partial Subscribers**

**Johnson, Spencer**

**Qui a piqué mon fromage ? : comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour.**

**Original title : Who Moved My Cheese ?**

**Lafon, 2000. 104 p.**

**\$16.00**

A travers un conte qui met en scène deux souris (Flair et Flèche) et deux minigus (Polochon et Baluchon), deux petits personnages imaginaires ayant une capacité de réflexion proche de celle de l'homme, des conseils pour ne plus avoir peur des changements professionnels ou personnels dans sa vie quotidienne.

[eBook disponible ici](#)



**8365. Full/Partial Subscribers**

**Lapid-Bogda, Ginger**

**Ennéagramme (L') : se connaître pour réussir.**

**Original title : Bringing Out the Best in Yourself at Work.**

**ESF, 2012. 272 p. (Formation permanente, séminaires Mucchielli. Hors série)**

**\$27.00**

L'ennéagramme est une approche psychologique qui s'appuie sur 9 types de personnalité souvent représentés par une figure à neuf sommets. Cet outil vise à développer ses compétences et à améliorer ses capacités à vivre et travailler dans un cadre collectif.

(eBook non disponible)



**8359. Full/Partial Subscribers**

**Potter-Efron, Ron et Pat**

**Que dit votre colère ? : mésestime de soi, culpabilité, jalousie, besoin de contrôle.**

**Original title : Letting Go of Anger.**

**Eyrolles, 2012. 221 p. (Comprendre et agir)**

**\$20.00**

Cet ouvrage répertorie 3 grandes catégories de colère : masquée, explosive ou chronique. En permettant de repérer les modes d'expression propres de la colère, il invite à communiquer autrement en apprenant à se détendre, en cultivant l'optimisme, l'humilité et le lâcher-prise, en faisant davantage confiance à autrui, afin de voir dans la colère une occasion de résoudre les problèmes.

(eBook non disponible)



**8351. Full/Partial Subscribers**

**Robbins, Anthony**

**Eveil de votre puissance intérieure (L').**

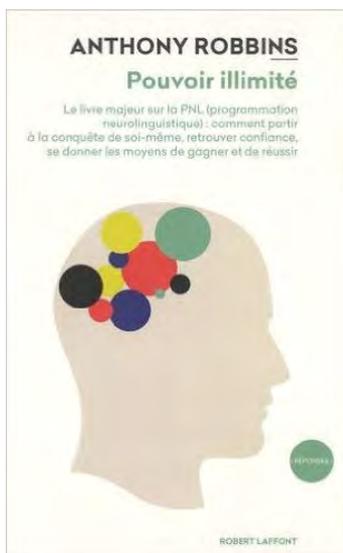
**Original title : Awaken the Giant Within.**

**Homme, 2014. 576 p.**

**\$32.00**

Pour que vos rêves deviennent réalité, il vous suffit d'éveiller la puissance inouïe qui sommeille en vous. Grâce à des techniques instantanées, à des stratégies détaillées et à des exercices faciles à réaliser, cet ouvrage vous montrera comment maîtriser vos émotions, vos pensées, vos comportements - et même ceux de votre entourage - pour reprendre le contrôle de votre vie et de vos finances. Découvrez comment votre inconscient gouverne votre vie et quoi faire pour modifier instantanément vos réactions. Et laissez toute la place à l'infinie étendue de vos possibilités!

(eBook non disponible)



**8352. Full/Partial Subscribers**

**Robbins, Anthony**

**Pouvoir illimité.**

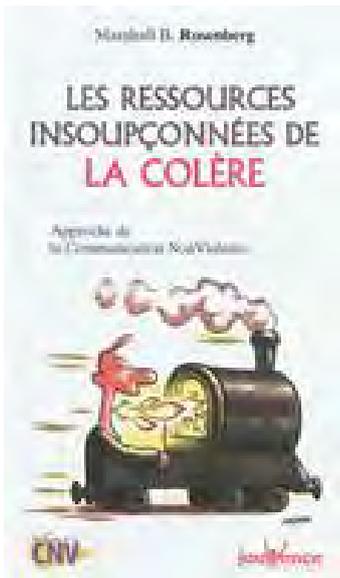
**Original title : Unlimited Power.**

**Laffont, 2015. 393 p. (Réponses)**

**\$25.00**

Grâce aux techniques enseignées par la PNL (programmation neurolinguistique), nous devenons tous capables d'exploiter ces pouvoirs illimités qui sont en nous, de mieux réussir, d'améliorer notre vie et celle des autres, d'accéder au développement personnel maximal.

(eBook non disponible)



**8358. Full/Partial Subscribers**

**Rosenberg, Marshall B.**

**Ressources insoupçonnées de la colère (Les).**

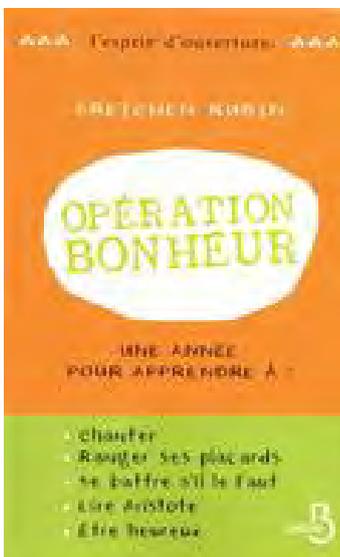
**Original title : Surprising Purpose of Anger (The).**

**Jouvence, 2012. 91 p. (Pratiques Jouvence, no. 189)**

**\$7.00**

Présente des outils simples et efficaces de communication non-violente pour gérer au mieux cette émotion.

(eBook non disponible)



**8354. Full/Partial Subscribers**

**Rubin, Gretchen**

**Opération bonheur.**

**Original title : Happiness Project.**

**Belfond, 2011. 355 p. (L'esprit d'ouverture)**

**\$21.00**

Une méthode simple pour "changer sa vie" en s'imposant une résolution par mois autour de thématiques clefs.

[eBook disponible ici](#)



**8345. Full/Partial Subscribers**

**Seligman, Martin**

**Fabrique du bonheur (La).**

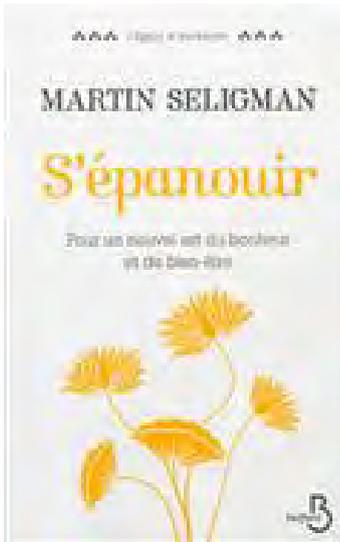
**Original title : Authentic Happiness.**

**Inter Editions, 2011. 362 p. (Epanouissement personnel et professionnel.)**

**EPUISE**

Présentation des principes de la psychologie positive avec des questionnaires et des tests pour les mettre en pratique.

(eBook non disponible)



**8346. Full/Partial Subscribers**

**Seligman, Martin**

**S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être.**

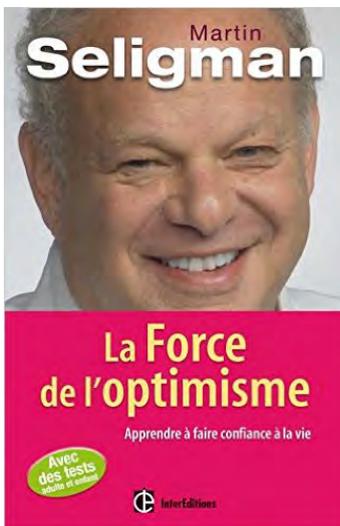
**Original title : Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being.**

**Belfond, 2013. 427 p.**

**\$24.00**

En 1998 l'auteur crée la psychologie positive, une discipline qui prend le bonheur comme sujet d'études. Il livre ici la théorie du PERMA. Et si le bonheur, au sens de joie et de plaisir, n'était pas suffisant ? Et si pour nous épanouir, nous avons besoin de relations humaines riches de sens, de réussite et d'engagement ? Au-delà du bonheur, c'est au bien-être que les êtres doivent aspirer.

[eBook disponible ici](#)



**8343. Full/Partial Subscribers**

**Seligman, Martin**

**Force de l'optimisme (La).**

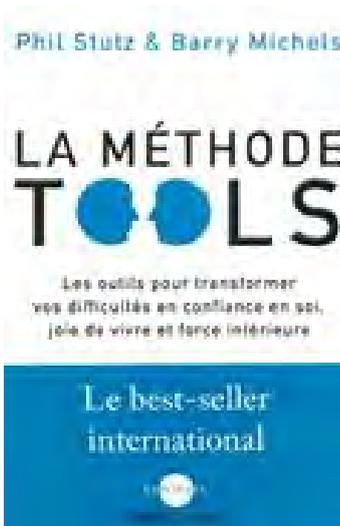
**Original title : Learned Optimism.**

**Inter Editions, 2008. 288 p. (Techniques de développement personnel)**

**\$28.00**

Une méthode de développement personnel par l'optimisme qui démontre que l'optimisme se cultive et s'acquiert par l'application de techniques de thérapie cognitive.

(eBook non disponible)



**8350. Full/Partial Subscribers**

**Stutz, Paul et al.**

**Méthode Tools (La) : les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi et joie de vivre.**

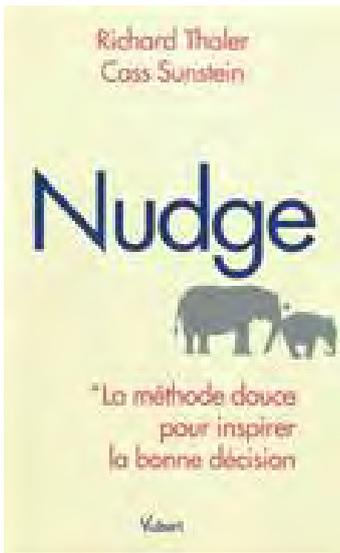
**Original title : Tools (The).**

**Laffont, 2013. 340 p. (Réponses)**

**\$23.00**

Les principes et techniques de base de cette méthode de développement personnel, expliqués par les deux psychothérapeutes qui l'ont mise au point, à l'aide de schémas et de cas pratiques.

[eBook disponible ici](#)



**8357. Full/Partial Subscribers**

**Thaler, Richard et al.**

**Nudge : la méthode douce pour inspirer la bonne décision.**

**Original title : Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness.**

**Vuibert, 2010. 279 p. (Signature)**

**\$27.00**

La méthode nudge expliquée par ses inventeurs ou comment inciter chacun à prendre la décision la plus intelligente tout en préservant la liberté de choix.

(eBook non disponible)



**8361. Full/Partial Subscribers**

**Watkins, Michael**

**Feuille de route pour votre prochain poste.**

**Original title : Your Next Move.**

**Pearson France, 2012. 209 p. (Village mondial)**

**EPUISE**

Conseils pour réussir sa promotion : diriger ses anciens collègues, partir à l'international, rejoindre une entreprise en crise, changer de culture d'entreprise. Un guide pour réussir un changement de poste en situation de crise.

(eBook non disponible)

## Author Index

Achor, Shawn, 1  
Allen, David, 1  
Bernstein, Albert J., 2  
Chamine, Shirzad, 2  
Covey, Stephen R., 2, 3  
Duhigg, Charles, 3  
Elliott, Charles H., 4  
Gilbert, Daniel Todd, 4  
Gleeson, Kerry, 4  
Godin, Seth, 5  
Goldstein, Noah J. et al., 5  
Goleman, Daniel, 5, 6  
Heath, Chip and Dan, 6  
Hill, Napoleon, 6  
James, Muriel et al., 7  
Johnson, Spencer, 7  
Lapid-Bogda, Ginger, 7  
Potter-Efron, Ron et Pat, 8  
Robbins, Anthony, 8  
Rosenberg, Marshall B., 9  
Rubin, Gretchen, 9  
Seligman, Martin, 9, 10  
Stutz, Paul et al., 10  
Thaler, Richard et al., 11  
Watkins, Michael, 11

## French Title Index

- 3e voie (La) : la solution à tous vos problèmes, la créativité, 2
- 8e habitude (La) : faites-vous entendre et agissez., 3
- Ces gens qui explosent de colère, de peur ou de tristesse., 2
- Comment devenir un optimiste contagieux ?, 1
- Cultiver l'intelligence relationnelle : comprendre et maîtriser notre relation aux autres., 6
- Ennéagramme (L') : se connaître pour réussir., 7
- Et si le bonheur vous tombait dessus : comment notre esprit nous rend heureux à notre insu., 4
- Etes-vous indispensable ? : libérez le linchpin qui est en vous., 5
- Etoffe des leaders (L')., 3
- Eveil de votre puissance intérieure (L')., 8
- Fabrique du bonheur (La)., 9
- Feuille de route pour votre prochain poste., 11
- Focus : attention et concentration : les clefs de la réussite., 5
- Force de l'optimisme (La)., 10
- Guérir l'anxiété pour les nuls., 4
- Intelligence positive : 21 jours pour faire taire vos pensées négatives et atteindre tous vos objectifs., 2
- Mieux s'organiser pour gagner du temps : un programme d'efficacité personnalisé., 4
- Méthode Tools (La) : les outils pour transformer vos difficultés en confiance en soi et joie de vivre., 10
- Naître gagnant : vivre l'analyse transactionnelle au quotidien., 7
- Nudge : la méthode douce pour inspirer la bonne décision., 11
- Opération bonheur., 9
- Osez le changement, 6
- Pouvoir des habitudes (Le) : changer un rien pour tout changer., 3
- Pouvoir illimité., 8
- Que dit votre colère ? : mésestime de soi, culpabilité, jalousie, besoin de contrôle., 8
- Qui a piqué mon fromage ? : comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour., 7
- Ressources insoupçonnées de la colère (Les)., 9
- Réfléchissez et devenez riche., 6
- S'organiser pour réussir : getting things done, la méthode GTD ou l'art de l'efficacité sans le stress., 1
- S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être., 10
- Yes ! Devenez un as de la persuasion en 50 leçons., 5

## Original Title Index

3rd Alternative (The)., 2  
8th Habit (The)., 3  
Authentic Happiness., 9  
Awaken the Giant Within., 8  
Born to Win., 7  
Bringing Out the Best in Yourself at Work., 7  
Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being., 10  
Focus: The Hidden Driver of Excellence., 5  
Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity., 1  
Happiness Advantage (The)., 1  
Happiness Project., 9  
How to Deal with Emotionally Explosive People., 2  
Learned Optimism., 10  
Letting Go of Anger., 8  
Lichpin: Are You Indispensable ?, 5  
Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness., 11  
Overcoming Anxiety for Dummies., 4  
Personnal Efficiency Program (The): How to Stop Feeling Over-Whelmed and Win Back Control of Your Work.  
Positive Intelligence., 2  
Power of Habit (The): Why We Do What We Do in Life and Business?, 3  
Principle-Centered-Leadership., 3  
Social Intelligence., 6  
Stumbling on Happiness., 4  
Surprising Purpose of Anger (The)., 9  
Switch : osez le changement., 6  
Think and Grow Rich ! The Master Mind Volume., 6  
Tools (The)., 10  
Unlimited Power., 8  
Who Moved My Cheese ?, 7  
Yes! 50 Scientifically Proven Ways to Be Persuasive., 5  
Your Next Move., 11