



I'm not a robot



Continue

Developpement personnel pour les nuls pdf

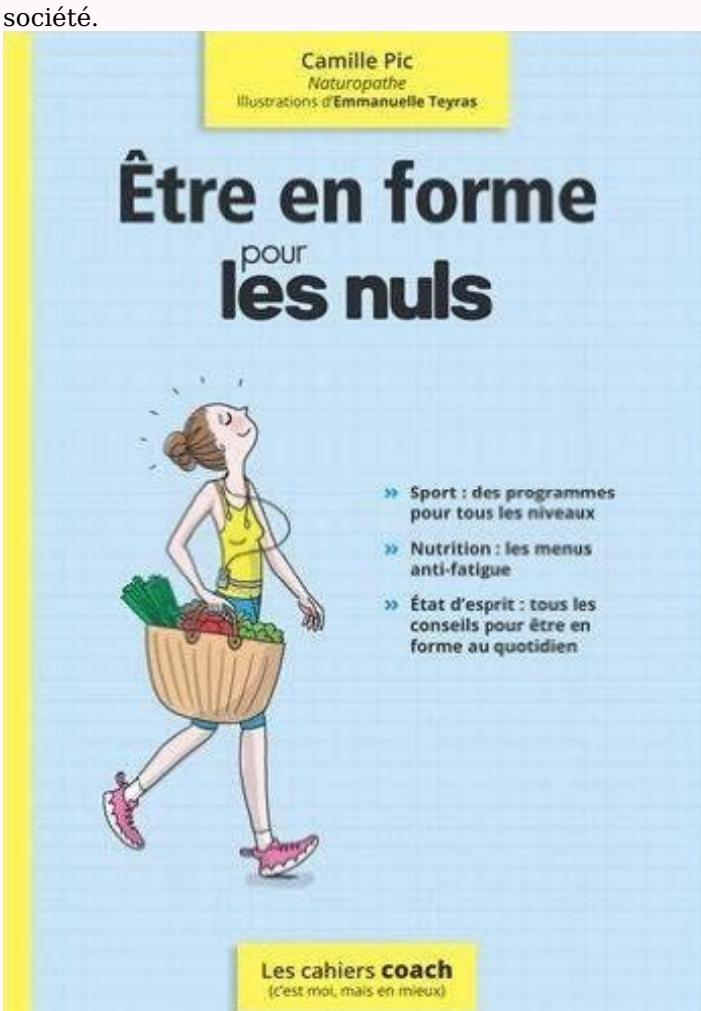
Développement personnel pdf.

Détails du livre : Titre : Le développement personnel pour les nulsGenre : Livre d'auto-assistance, Développement personnel Psychologie, Vulgarisation scientifiqueAuteur(s) : Romilla ReadyÉditeur : FirstLangue : FrançaisFormat : ePub, PDFPages : 688Date de publication originale : 26 juin 2008 « En tant qu'être humain (nous partons du principe que vous n'êtes pas un chat si vous lisez ce livre), à un moment ou un autre de votre vie, vous vous retrouverez face à un problème émotionnel à surmonter. Pour cela, vous devrez maîtriser les techniques permettant de sortir de cette crise. Bienvenue dans Le Développement personnel tout en un pour les Nuls, l'outil indispensable pour comprendre les notions essentielles des techniques et thérapies de développement personnel. Cet ouvrage compile le meilleur de 4 titres phares de la collection, La PNL, Les Thérapies comportementales, L'Hypnothérapie et Le Coaching. Grâce à ce livre, vous découvrirez comment vous fixer des objectifs, maintenir au top votre motivation, penser et agir de façon positive et maîtriser toutes les techniques qui sont bonnes pour vous ! » Résumé tiré du livre "Le développement personnel pour les nuls" de Romilla Ready. Ceux qui ont vraiment confiance en eux n'ont pas besoin de se vanter ou de faire étalement de leurs qualités, car celles-ci se manifestent naturellement dans leurs actions et dans la manière dont ils se présentent. En revanche, les personnes qui manquent de confiance en elles ont tendance à compenser leur insécurité en exagérant leurs [...] Lire Par Jean-Charles Rén 31 mai 2023, 13h11 Quatre leçons de Tao qui nous apprennent à gérer les gens difficiles. Dans la philosophie taoïste, le terme « Tao » fait référence au « chemin » ou à la « voie ». Il représente un concept fondamental qui inclut à la fois un voyage physique et spirituel, ainsi que la compréhension de l'absolu qui comprend la dualité du Yin et [...] Lire Par Sandra Véringa 31 mai 2023, 12h54 L'énergie est présente partout autour de nous, et nos interactions avec les autres peuvent avoir un impact sur notre bien-être émotionnel et mental. Il est vrai que certaines énergies peuvent être nuisibles et entraîner notre épaulement et notre bonheur. Il est important de prendre conscience de notre propre énergie et de celle des autres afin [...] Lire Par Jean-Charles Rén 30 mai 2023, 13h19 Saviez-vous que nos âmes peuvent se perdre ? Avez-vous déjà vécu une période où vous vous êtes senti détaché de tout, sans inspiration, morose ou comme si vous étiez quelque peu séparé de votre corps ? C'est comme si vous aviez beaucoup de sentiments, et pourtant, vous n'en avez aucun. Eh bien, ce sont tous des signes que vous [...] Lire Par Jean-Charles Rén 27 mai 2023, 9h02 Bien trop souvent, nous accordons aux autres la force d'influencer notre état d'esprit. Cela nous conduit à nous sous-estimer ou à manquer des occasions qui pourraient en réalité être remarquablement bénéfiques. Nous ne devrions jamais laisser quelqu'un dicter nos émotions. Si vous avez déjà ressenti le besoin de vous rabaisser ou de vous retenir en [...] Lire Par Claire C. 26 mai 2023, 13h29 À force de devrir faire face à des situations complexes, j'ai appris à prendre du recul émotionnellement. Je suis désormais capable de gérer mes émotions négatives et réfléchir avant de prendre des décisions. Cependant, acquérir cette compétence demande du temps et de l'expérience, beaucoup d'expérience. Ainsi, la distance émotionnelle devient comme un code non [...] Lire Par Stéphanie R 24 mai 2023, 14h19 La méditation est une pratique ancienne qui offre de nombreux bienfaits pour la santé mentale et physique.



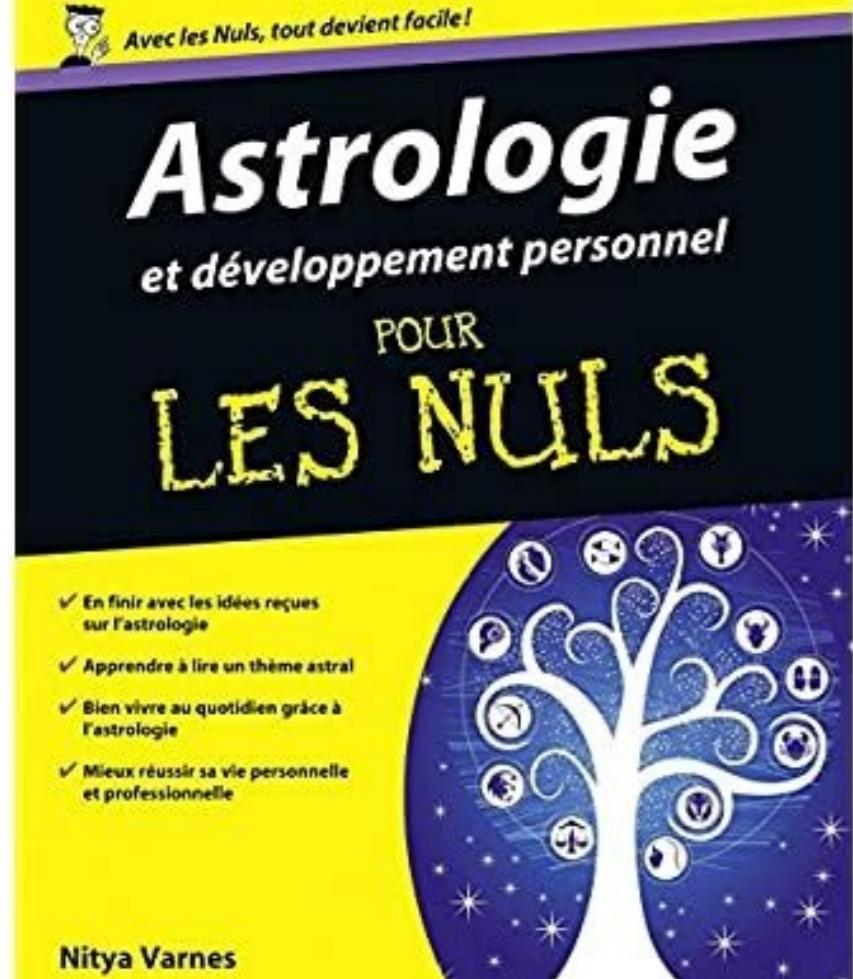
De la réduction du stress à l'amélioration de la concentration, en passant par l'augmentation du bien-être général, la méditation peut apporter de nombreux bienfaits à votre vie. Cependant, il peut parfois être difficile de savoir par où commencer [...] Lire Par Claire C. 23 mai 2023, 13h32 La personnalité alpha est souvent associée à des individus qui dégagent confiance, charisme et leadership. Cependant, contrairement à une croyance répandue, il ne s'agit pas seulement de traits physiques ou sociaux. La personnalité alpha est un ensemble de caractéristiques et de comportements qui peuvent être cultivés et développés par n'importe qui. Voici les traits clés [...] Lire Par Claire C. 22 mai 2023, 14h18 Les personnes dotées d'une intelligence supérieure à la moyenne sont souvent perçues comme des leaders plus compétents, selon les recherches. Un QI de 118 est considéré comme le meilleur score pour diriger un groupe, ce qui représente une différence de 18 points par rapport à la moyenne de 100 et les place donc au-dessus d'environ [...] Lire Par Jean-Charles Rén 22 mai 2023, 14h09 Il est courant de ne pas s'aimer ou de se punir quand on est rejeté par les autres. Lorsque vous êtes déçu de la façon dont votre famille ou les autres vous traitent, c'est le moment de prendre soin de vous. Que faites-vous pour vous ? Que faites-vous pour vous protéger ? Trouvez une façon [...] Lire Par Jean-Charles Rén 18 mai 2023, 12h27 Les personnes fortes et assertives ont souvent des normes élevées en ce qui concerne les relations et peuvent ne pas tolérer certaines choses qui vont à l'encontre de leurs valeurs et de leur bien-être. Qu'est-ce qu'un personne forte ? Traits de personnalité Les personnes fortes ont souvent certaines caractéristiques de personnalité qui les distinguent.

Les [...] Lire Par Claire C. 18 mai 2023, 9h46 Le mensonge fait partie de la vie quotidienne, mais comment identifier les menteurs autour de vous ? Un professeur de psychologie donne ses meilleurs conseils. Que ce soit un petit mensonge innocent ou un secret profond et sombre qui se trame depuis des années, le mensonge fait partie intégrante de la société.



Cependant, lorsqu'il ne [...] Lire Par Sandra Véringa 16 mai 2023, 12h55 Les personnes dotées d'un grand cœur et d'une âme bienveillante se distinguent par de nombreuses petites habitudes qui révèlent leur véritable nature. Que ce soit en accordant la priorité aux besoins des autres plutôt qu'aux leurs, ou en les traitant avec une gentillesse sincère, leur cœur généreux brille à chaque instant. Voici 10 petites habitudes [...] Lire Par Claire C. 16 mai 2023, 12h48 Les personnes qui réussissent socialement se distinguent des autres par leurs habitudes. En effet, adopter de bonnes habitudes peut vous propulser vers le succès, tandis que se débarrasser des mauvaises peut vous aider à surmonter les obstacles, que ce soit dans le domaine des affaires ou de la vie en général. Si vous aspirez à [...] Lire Par Sandra Véringa 15 mai 2023, 12h54 En tant qu'êtres humains, nous aspirons au contact physique. En fait, notre espèce a en besoin pour s'épanouir. Les liens que nous avons établis grâce à la touche platonicienne ont joué un rôle déterminant dans la construction de la civilisation humaine telle que nous la connaissons.

Le contact humain est extrêmement important pour les êtres [...] Lire Par Claire C. 13 mai 2023, 7h09 Avez-vous déjà réfléchi à la manière dont les autres vous perçoivent lorsque vous les rencontrez pour la première fois ? Est-ce que vous donnez l'impression d'être une personne fiable ou antipathique avant même d'avoir échangé un mot ? Est-ce que vos choix vestimentaires reflètent une image positive ou négative ? Bien que juger une personne [...] Lire Par Carole Mazeau 11 mai 2023, 13h24 Le gaslighting est une technique de manipulation mentale et émotionnelle qui peut faire des ravages sur votre santé mentale et votre estime de soi. Les gaslighters utilisent des tactiques de manipulation pour déformer votre perception et vos sentiments, remettant en question votre réalité. Cela peut se produire dans n'importe quel type de relation, qu'il s'agisse [...] Lire Par Jean-Charles Rén 11 mai 2023, 12h58 Votre préférence pour un certain type d'art peut révéler beaucoup de choses sur votre personnalité. En effet, votre appréciation de l'art joue un rôle important dans la compréhension de qui vous êtes. Voici cinq manières surprenantes dont vos goûts artistiques reflètent votre personnalité : 1) Où êtes-vous dans l'OCEAN ? Le modèle des Big Five est [...] Lire Par Jean-Charles Rén 10 mai 2023, 12h20 J'aime beaucoup les gens fous de vérité, fous d'aider, fous du bien-être de l'ensemble, du contentement naturel, se sentir bien quand ceux qui marchent ensemble vont aussi bien, sans envie, sans aucune mesquinerie. La société dicte des règles et des normes de coexistence, comme s'il y avait des manuels sur la façon de se comporter [...] Lire Par Claire C. 8 mai 2023, 7h11 Gardez votre phénix intérieur en vie ! Je ne pense pas et n'écris pas ici sur l'apparence ou le physique. Le « restez grand » mentionné concerne votre force intérieure, votre foi, votre respect de vous-même, votre dignité, votre distinction personnelle, ainsi que d'autres synonymes qui indiquent l'estime de soi de la personne humaine - à son [...] Lire Par Sandra Véringa 6 mai 2023, 10h45 Pour la plupart d'entre nous, la vie quotidienne est suffisamment stressante.



Nous sommes confrontés à une myriade de responsabilités, tant personnelles que professionnelles, qui nous mettent souvent à l'extrême de nos limites. Il est donc nécessaire d'atténuer les facteurs de stress qui menacent notre bien-être mental, émotionnel et physique. Semblables aux toxines présentes dans l'environnement, [...] Lire Par Sandra Véringa 5 mai 2023, 10h53 La manipulation n'a pas sa place dans les relations saines, mais malheureusement, il existe de nombreux manipulateurs qui utilisent de nombreux stratagèmes pour tenter d'arriver à leurs fins . Et la plupart des victimes de manipulation ne savent pas quels comportements surveiller, ce qui les rend vulnérables et faciles à manipuler. Voici donc 11 tactiques [...] Lire Par Claire C. 3 mai 2023, 13h21 Si vous êtes timide et que vous entendez dire que quelqu'un est « bon interlocuteur », il est facile d'envier sa capacité à maintenir des conversations captivantes. Pour les timides et les introvertis, il est difficile de savoir comment intéresser les gens, mais pour ces individus, cela semble être inné. Il s'avère qu'ils utilisent des expressions spécifiques [...] Lire Par Sandra Véringa 2 mai 2023, 14h14 Ce n'est pas nécessaire de parler beaucoup pour démontrer son intelligence, et en réalité, cela peut être même le contraire. Il existe des façons plus efficaces de montrer que l'on est intelligent sans avoir besoin de prononcer le moindre mot. Voici 8 manières de montrer que vous êtes intelligent sans dire un mot : 1) Soyez [...] Lire Par Carole Mazeau 26 avril 2023, 13h10 Les rapports intimes peuvent parfois être perçus comme déroutants. Est-ce principalement une quête de plaisir ? Est-ce simplement un mécanisme naturel pour nous pousser à nous reproduire ? Ou peut-être une forme de dépendance ? Le Dr Sue Johnson a découvert au cours de ses travaux avec des couples que l'expression « faire l'amour » avait une [...] Lire Par Claire C.

3 LIVRES

DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL QUI M'ONT VRAIMENT AIDÉE

www.happy-marguerite.com

24 avril 2023, 12h40 On dit de vous que vous avez une forte personnalité ? Et bien que vous ne trouviez rien de mal à cela, vous commencez maintenant à vous demander si c'est la raison pour laquelle les gens sont un peu mal à l'aise avec vous. Pour en être sûr, dans cet article, je vais vous donner [...] Lire Par Sandra Véringa 24 avril 2023, 12h34 L'empathie, est quelque chose que nous trouvons malheureusement de moins en moins dans ce monde, mais quand cela arrive, cela réchauffe les coeurs et brille de mille feux au milieu des ténèbres. Savoir que vous n'êtes pas seul et que quelqu'un vous en donne est une chance énorme, surtout si vous êtes en deuil , [...] Lire Par Claire C. 22 avril 2023, 10h44 10 choses dont chaque femme forte doit se rappeler En tant que femme, je me souviens qu'on m'a dit à maintes reprises d'être forte et dure. Et oui, j'ai besoin de l'être si je veux aller quelque part dans ce monde fou.



Développement personnel

Mais une chose que je ne veux jamais oublier, c'est qu'être forte ne [...] Lire Par Sandra Véringa 22 avril 2023, 10h09 Les narcissiques sont des personnes qui ont une forte estime de soi et qui sont souvent oubliées par leur image ou leur statut social. Un narcissique est une personne qui a un trouble de la personnalité narcissique (TPN). caractérisé par une tendance excessive à l'admiratio... de soi et un manque d'empathie envers les autres. Les [...] Lire Par Sandra Véringa 20 avril 2023, 12h47 Le monde du travail est souvent considéré comme un lieu où l'on doit se concentrer sur ses tâches et ses objectifs, plutôt que sur les relations sociales. Cependant, de nombreuses recherches montrent que les relations sociales au travail sont essentielles pour l'a productivité, la créativité et le bien-être général. Une étude de 32 [...] Lire Par Claire C. 19 avril 2023, 13h34 Trop réfléchir peut prendre différentes formes : rassasser le passé, jouer en boucle les mêmes scénarios dans notre tête ou encore s'inquiéter excessivement pour l'avenir. Cette tendance peut avoir des conséquences négatives sur notre qualité de vie, comme une baisse d'énergie, une diminution de la créativité et des troubles du sommeil, selon des études.

La [...] Lire Par Jean-Charles Réno 19 avril 2023, 12h53 Il arrive parfois que des personnes tentent de profiter de vous, sans que vous ne vous en rendiez compte avant qu'il ne soit trop tard. Mais il existe des indices cachés dans de nombreuses situations de manipulation et d'exploitation qui peuvent vous aider à les repérer et à vous éloigner le plus tôt possible. Les [...] Lire Par Claire C. 18 avril 2023, 13h16 Soyons honnêtes, personne ne veut qu'on lui marche sur les pieds. Ainsi, lorsque quelqu'un vous dit d'arrêter de vous laisser faire, vous pouvez remettre en question en vous demandant « Oh, attends, j'étais juste gentil... mais suis-je vraiment naïf ? » Il peut être difficile de faire la distinction entre une personne gentille et quelqu'un de faux, [...] Lire Par Sandra Véringa 18 avril 2023, 12h38 Être un leader ne signifie pas forcément avoir un titre, un statut ou une position de pouvoir. En réalité, être un leader est ayant tout une question de caractère et de comportement. Si vous avez déjà été dans une situation où vous avez pris les rênes et agi de manière naturelle pour aider les autres, [...] Lire Par Jean-Charles Réno 17 avril 2023, 13h27 La majorité de nos actions quotidiennes sont des habitudes, qui sont des routines automatiques exécutées sans même y réfléchir. En fait, la recherche suggère que jusqu'à 40 % de nos actions quotidiennes sont des habitudes – des routines automatiques que nous faisons sans réfléchir. Cependant, il est difficile de se débarrasser de ces habitudes, donc comment sont-elles [...] Lire Par Claire C. 17 avril 2023, 13h04 C'est tellement automatique que l'acteur hollywoodien Brad Pitt a prouvé sa générosité en laissant son voisin de 105 ans vivre gratuitement dans une maison sur son domaine jusqu'à sa mort. L'homme, nommé John, avait vendu la maison à Brad Pitt mais l'acteur lui a permis de continuer à y vivre sans loyer jusqu'à son décès. La propriété de Brad [...] Lire Par Claire C. 13 avril 2023, 7h39 L'acteur hollywoodien Brad Pitt a prouvé sa générosité en laissant son voisin de 105 ans vivre gratuitement dans une maison sur son domaine jusqu'à sa mort. L'homme, nommé John, avait vendu la maison à Brad Pitt mais l'acteur lui a permis de continuer à y vivre sans loyer jusqu'à son décès. La propriété de Brad [...] Lire Par Sandra Véringa 15 avril 2023, 13h22 En vieillissant, il est normal de chercher à devenir un adulte mature et responsable. Cette personne est capable de prendre sa main sa vie et de faire face aux conséquences de ses décisions et de ses actions. Elle sait gérer ses émotions et faire preuve de calme et de résilience face aux obstacles de la [...] Lire Par Sandra Véringa 12 avril 2023, 11h34 Amantha Imber, psychologue, était chargée de créer des publications pour les réseaux sociaux de son cabinet de conseil, Inventum. Bien qu'elle apprécie l'écriture, elle n'apprécie pas spécialement créer du contenu pour les réseaux sociaux. Par conséquent, elle a procrastiné jusqu'à ce que la date limite approche dangereusement. C'est alors que sa voix intérieure consciente a [...] Lire Par Jean-Charles Réno 12 avril 2023, 11h26 Quand vous rencontrez une personne puissante, vous le savez. Sa façon de marcher, de parler et de se tenir peut illuminer une pièce. Les personnes puissantes travaillent dur, prennent soin d'elles et restent toujours humbles. Face aux échecs, elles gardent un état d'esprit positif et s'efforcent de trouver une solution. Leur attitude de ne jamais abandonner, ainsi [...] Lire Par Jean-Charles Réno 10 avril 2023, 9h46 Comme l'a souligné Albert Einstein, l'obscurité en réalité n'existe pas. Selon lui, l'obscurité n'est rien d'autre que l'absence de lumière, et cela se produit avec de nombreuses personnes de notre entourage. Nous avons tous des amis ou des membres de notre famille qui, sans que nous sachions vraiment pourquoi, semblent apporter encore plus de négativité [...] Lire Par Sandra Véringa 9 avril 2023, 13h37 L'amour ne suffit pas, ce que nous recherchons, c'est un amour qui a « un vrai parfum ». De la permanence, mais aussi de l'imprévisibilité. Nous recherchons l'amour chez les personnes à qui nous donnons notre amour, nous les recherchons aussi en nous-mêmes car nous devons subvenir à nos besoins toute notre vie. Quoi de mieux que de le faire avec [...] Lire Par Sandra Véringa 8 avril 2023, 8h40 Certaines personnes qui ont rompu avec un narcissique ou qui ont été quittées par un narcissique ont la chance de se sentir libérées de leur manipulation émotionnelle et de leur insatisfaction constante. Malheureusement, dans certains cas, la personne narcissique peut continuer à vous manipuler même après la rupture en utilisant une tactique appelée « hoovering ». Qu'est-ce [...] Lire Par Claire C. 5 avril 2023, 13h27 Ne rompez pas avec quelqu'un jusqu'à ce que vous puissiez répondre à ces 5 questions Tous les jours, de nombreuses personnes évaluent leurs relations et se demandent s'il est temps de continuer ou de rompre. Si vous vous posez la question « Dois-je rompre avec mon partenaire ? », il vous suffit de poser quelques [...] Lire Par Sandra Véringa 4 avril 2023, 13h10 Pages Le triangle dramatique est un principe qui décrit les trois rôles symboliques que nous pouvons occuper tour à tour, plus ou moins consciemment, dans le scénario d'une relation négative : celui de la victime, du persécuteur ou du sauveur. Dans un tel schéma, il ne peut y avoir d'issue favorable, à moins de sortir du jeu. Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une - Raphaëlle Giordano Aujourd'hui, je voudrais te parler de quelque chose qui a été révélateur pour moi quand je l'ai connu et qui m'est très utile dans mes relations avec les autres. Les jeux psychologiques dans les relations De manière inconsciente, nous jouons à des jeux psychologiques dans nos interactions avec les autres. La plupart du temps nous adoptons un rôle déterminé. Il existe un modèle simple qui peut t'aider à identifier la position que tu adoptes le plus souvent quand tu intégris avec les autres. Le triangle de Karpman va t'aider à modifier ce comportement ou t'éviter d'entrer dans ce jeu psychologique des autres, une fois que tu les auras identifiés.

Par exemple, je n'arrive pas à comprendre le "triangle dramatique", pour que tu identifies le rôle dans lequel tu opères le plus souvent. C'est bien souvent un choc quand on se rend compte qu'on « adopte un rôle », mais c'est aussi très sain de prendre conscience des choses, cela permet de choisir si l'on veut continuer ou si l'on veut changer. C'est pourtant justement ce que je t'apprends au changement.

En second lieu, je te donnerais des suggestions pour que tu puisses diminuer et atténuer cette conduite.

Car, si elle t'a apporté des bénéfices à une époque, simon tu ne l'utiliseras pas, il se peut qu'elle soit un frein à l'épanouissement de tes relations aujourd'hui. Reconnaître le triangle dramatique de Karpman Le triangle dramatique de Karpman est un système qui provient de la psychothérapie. Il est principalement utilisé en "Analyse transactionnelle". Mais pour que tu puisses comprendre facilement ce que je vais t'expliquer, arrête de lire pour une (ou deux) seconde et procure-toi un papier et un crayon. Tu y es ? Parfait ! Dessine un simple triangle sur ta feuille. Puis à chaque pointe, écris les trois rôles qui décrivent le triangle dramatique de Karpman. Sur l'une des pointes, écris le mot Sauveur, sur la seconde écrits Persécuteur, et sur la dernière, Victime. Maintenant, lis les descriptions des trois rôles que tu trouveras à continuation: Victime, Sauveur ou Persécuteur : Dans quel rôle t'identifies-tu ? Le rôle du Sauveur: Ce sont les défenseurs du monde entier. Non seulement, ils satisfont les nécessités de tout le monde quand ils le peuvent, mais ils s'arrangent aussi pour prendre les devants en arrangeant la vie des autres sans qu'on leur ait demandé. Le rôle de Persécuteur: Ils sont généralement accusateurs, très intransigeant et cherchent à punir et reprocher. L'accusateur utilise les points faibles des autres pour les mettre en évidence. Le rôle de la Victime: Ils exigent qu'on les plaigne.

Ils se plaignent sans cesse de tout ce qui leur arrive dans la vie. Ils sentent que le monde leur est injuste et qu'ils ne peuvent rien faire pour changer. Ils ont besoin des autres pour résoudre les choses pour eux. Le triangle dramatique dans la vie courante Est-ce que tu t'identifies à l'un plus qu'à un autre? Il est également courant dans un jeu psychologique de passer par les trois rôles: Exemple: Dans le rôle de sauveur, on retrouve quelqu'un qui aide un autre, sans que cet autre ne l'ait demandé, puis il va passer au rôle de persécuteur avec des phrases telles que si ce n'était pas pour moi, vous n'auriez pas résolu cela! et si l'autre personne n'entre pas dans son jeu, il va finir en victime en disant aux autres - après tout ce que j'ai fait pour lui! C'est comme ça qu'il me remercie. Comment sortir du triangle dramatique ? Sortir du triangle et se libérer de la co-dépendance est possible, mais cela demande du dévouement. D'abord, bien détecter ton rôle habituel. Sache combien de fois, inconsciemment, tu te places dans ce rôle. Cela peut prendre du temps, mais c'est une étape essentielle à changer.. Puis vient la partie la plus intéressante, mais aussi la plus complexe pour certaines personnes, qui est de faire des choses qu'ils n'ont jamais faites auparavant. Par exemple, pour une personne qui s'identifie dans le rôle du sauveur : arrêter d'être tellement tourné vers les autres, leur laissant de la place pour faire des erreurs et résoudre leurs problèmes eux-mêmes. Bien sûr, pour y arriver, nous devons nous séparer de la fausse croyance qui est « que les autres nous aimeront plus si nous les aidons en tout ou si nous sommes conscients de tout ce qui les affecte, etc ».

Je vous préviens donc que c'est un travail de grande constance et de persévérance.

Mais comme tout travail de développement personnel, nous devons travailler en profondeur (conscience de soi) et être prêt à changer et à acquérir de nouveaux comportements. Quelques conseils pour changer votre mode d'action habituel Rôle de Sauveur: Développez la capacité de laisser les autres résoudre leurs propres problèmes. Malgré les nombreux problèmes que les sauveurs veulent résoudre, la vie elle-même est une succession de problèmes à résoudre et à apprendre. Cela fait partie de l'apprentissage de chacun de se tromper et d'apprendre de ses erreurs.

Par où commencer? Commencez par aider les autres, si et seulement si, ils vous le demandent, sans aller de l'avant. Rôle du persécuteur: Développez la capacité d'enseigner et de former. Évitez de critiquer et de comparer vos connaissances avec celles des autres personnes. Comprenez que chaque personne a les ressources dont elle dispose et que chaque personne est différente de vous. Rôle de la victime: Développez la capacité d'apprendre. Donnez-vous l'accès à la formation personnelle. Évitez la plainte et l'attitude réactive et travaillez pour adopter une attitude plus proactive.