

TABLE DES MATIÈRES

COMMENT JE ME LAISSE FAIRE ?	5
DÉTECTER L'AGRESSIVITÉ	10
REPÉRER UN JEU DE POUVOIR	19
COMMENT NE PAS ME LAISSER FAIRE ?.....	25
ADOPTER UNE ATTITUDE COOL ET PUISSANTE	31
DISPOSITIONS SPATIO-TEMPORELLES	31
POSTURE ANCRÉE.....	35
GESTUELLE COOL	39
REGARD ASSERTIF.....	40
VOIX POSÉE.....	41
TECHNIQUES DE PROTECTION.....	42
DÉCHARGE ET CANALISATION.....	45
CLARIFIER	51
<i>AH BON ?</i>	53
<i>POURQUOI ?</i>	54
<i>OUI ET... ?</i>	56
<i>KESTA ?</i>	58
ALLER DANS LE MÊME SENS	63
<i>REFORMULATION</i>	64
<i>AIRBAG</i>	67
<i>MERCI</i>	69
<i>AUSSI</i>	72
<i>AUTODÉRISION</i>	73
<i>COMPLIMENT</i>	75

CONTRE-ATTAQUER	77
<i>BOOMERANG</i>	78
<i>OUPAS</i>	80
<i>CHOKÈ</i>	81
<i>JUSTEMENT</i>	83
<i>APPOSO</i>	84
<i>SAVADALLÉ</i>	86
<i>IRONIC</i>	88
<i>IMEGO</i>	89
<i>AÏKIMO</i>	91
FAIRE DIVERSION	93
<i>MINE DE RIEN</i>	94
<i>NI OUI NI NON</i>	96
<i>SWITCH</i>	98
<i>CABRIOLE</i>	99
<i>FAUX CON</i>	101
<i>OUFTI!</i>	104
STIMULER L'EMPATHIE	107
<i>MIROIR</i>	108
<i>É-MOI</i>	110
<i>EGO</i>	112
STOPPER	113
<i>TROUSSE DE SECOURS DU SAUVEUR</i>	114
<i>NO!</i>	119
<i>PADAC</i>	122
<i>UN POINT C'EST TOUT</i>	125
<i>OUI, MAIS</i>	127
<i>ALTERNO</i>	129
<i>DISQUE RAYÉ</i>	131
<i>SOS</i>	133
<i>DISCUNON</i>	136
À MOI DE DÉJOUER!	139
EN BREF : STOP À L'AGRESSIVITÉ ET AUX JEUX DE POUVOIR	139
GRRRH!	148
POWER	149
COOL	151
ZEN	153

WHAT ?.....	153
OKO.....	155
DIVERSION	156
EMPATHY	157
STOP	158
ME LAISSER FAIRE OU PAS ?	165
RÉFÉRENCES	167