

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------------	---

CHAPITRE 1

ET SI JE ME COMPRENAIS MIEUX...	13
--	-----------

Le positif entraîne le positif	17
L'énergie vitale	19
Le socle de ma personnalité	23

Conclusion de ce chapitre	48
--	-----------

CHAPITRE 2

ET SI J'ALLAIS À LA DÉCOUVERTE DES AUTRES...	13
---	-----------

Le cadre de sécurité	53
Que peut m'apporter la rencontre ?	58
Me sentir plus à l'aise face aux autres	62
Qu'est-ce qu'un conflit et comment le transformer ?	64
Arriver à se détacher du regard des autres	70

Conclusion de ce chapitre	74
--	-----------

CHAPITRE 3

ET SI JE COMPRENAIS MIEUX LE MONDE QUI M'ENTOURE...	79
--	-----------

Dans quelle société vis-tu ?	79
Le monde professionnel d'aujourd'hui et de demain	87

Les nouveaux métiers	93
Expériences internationales	104
Le réseau, à quoi ça sert ?	105
Conclusion de ce chapitre	110

CHAPITRE 4

ET SI JE ME PROJETAIS DANS MA VIE...	115
---	------------

L'argent, c'est si important ?	115
Comment développer et valoriser ses compétences et ses talents ?	126
Quel sens donner à ma vie ?	135

Conclusion de ce chapitre	139
--	------------

CHAPITRE 5

ET SI J'ÉTAIS ACTEUR DE MA VIE...	145
--	------------

L'orientation scolaire	155
Lycée général et technologique	156
Lycée professionnel	161
Parcoursup	162
Les diplômes	166

Conclusion	175
-------------------------	------------