

SOMMAIRE

Remerciements	7
Préambule	9
Introduction : origines et raisons de l'ouvrage	11
CHAPITRE 1	
Cadrage et définitions	17
1. La notion de sens.....	19
2. La notion de vie professionnelle	21
3. Les acteurs du sens	27
4. Valeurs : de quoi parle-t-on ?.....	44
CHAPITRE 2	
... et puis j'ai eu envie de donner du sens à ma vie professionnelle : un véritable <i>coup d'état d'esprit</i> ..	57
1. Mon investissement, mes motivations : quel sens leur donner ?	61
2. La dynamique de changement dans ma construction professionnelle	93
3. Les influences médiatiques sur le sens de sa vie professionnelle.....	111
4. Ma recherche d'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.....	121
5. La « résilience professionnelle », comme faculté de rebond permanent	129

CHAPITRE 3

La Méthode ARIANE et sa boîte à outils

(fiches pratiques).....	143
1. Aide-toi... ..	145
2. ... L'entreprise t'aidera... ou pas	191

CHAPITRE 4

Témoignages : thématiques et problématiques 213

1. J'étais venu chercher une autorisation	217
2. Démotivée, frustrée et le sentiment d'être sous employée	221
3. J'ai besoin de me sentir utile Donner du sens à mon parcours, à ma vie	224
4. La prise de conscience de mon potentiel	228
5. L'identité professionnelle – Pourquoi suis-je fait ? ..	230
6. Le besoin d'adhésion à une entreprise	232
7. Lorsqu'il sera temps de bouger, je serai prête	236
8. S'autoriser à faire des détours	238
9. J'ai envie d'être bien : le travail comme source d'épanouissement, de bien-être. Envie de prendre du plaisir (pour soi et avec les autres)	241
10. « Nous avons tous en nous les ressources pour changer »	243

CHAPITRE 5

Modes d'accompagnement : profils, postures et points de vue de consultants..... 247

1. L'art de l'accompagnement.....	249
2. Du profil des consultants	250
3. Maîtrise et approfondissement permanent	251

Bibliographie 253