

Table des matières

1. Introduction	2
2. Mise en situation	3
3. Bilan de votre situation	6
4. Définition.....	8
5. Constatations.....	9
6. Qu'est-ce que je recherche ?.....	13
7. Les idées fausses de la personne (globalement).....	16
7.1 Acquisition des idées.....	18
8. Les émotions de la personne	19
8.1 Introduction	19
8.2 Identification et évaluation de mes peurs.....	19
9. Des gens croient avoir une plus grande valeur (qui se croient importants).....	22
9.1 Leurs comportements – <i>Exercice</i>	22
10. Des effets	27
10.1 En général.....	27
10.2 Effets résultant de l'adhésion à ces croyances irréalistes	27
10.3 Des comportements nuisibles fréquents	31
11. Des solutions	32
11.1 Solutions globales.	32
11.2 Acquérir des idées réalistes	32
12. Conclusion.....	34

13. Annexe I	Des instruments	35
A1	Les idées fausses de la personne (globalement).....	35
14. Annexe II	Corrigé	39
A 2	Les idées fausses de la personne	39
15. Annexe III	Ce que je trouve important – <i>exercice</i>	41
16. Annexe IV	À méditer.....	47
17. Annexe V	Des pensées pour s'aider.....	51
18. Annexe VI	Des idées réalistes.....	57
18. Annexe VII	Effet Pygmalion (prophétie auto-réalisatrice)	60
19. Références		62