

Table des matières

La poursuite d'une mission noble!	4
Préface	7
Lever le voile sur des tabous!	11
Remerciements – Pierrette Desrosiers	12
Remerciements – Jean-Paul Ouellet	13
Avant-propos: Pourquoi écrire ce livre?	15
Offrir un éclairage différent et nouveau sur «l'autre visage de la réussite»	16
La méthode	17
Présentation du livre	18
Qui est Jean-Paul Ouellet?	21
Introduction: La conscience amène la liberté	23
Chapitre 1: Réussir à survivre	27
Les marqueurs de l'enfance	29
L'école	31
La pauvreté	33
Les milieux destructeurs	36
L'estime de soi	36
Les premières traces d'entrepreneuriat	39
La croisée des chemins	40
Chapitre 2: L'ascension et la réussite	43
Le côté caché de la réussite	43
La rage	43
La rage et l'ambition	44
<i>La rage et l'aveuglement</i>	46
L'impulsivité	50
<i>L'impulsivité et les décisions</i>	50
<i>L'impulsivité et les réactions à la compétition</i>	51

Des mécanismes de survie	52
<i>Le transfert comme mécanisme de défense</i>	53
Le complexe Monte-Cristo	54
La culpabilité	55
<i>La culpabilité de réussir</i>	55
<i>La culpabilité de s’amuser</i>	57
Chapitre 3: La perte de contrôle	59
L’obsession	59
<i>L’obsession d’accroître son entreprise</i>	60
<i>L’obsession du pouvoir</i>	61
Des personnalités intenses	62
Les symptômes bipolaires	62
Le narcissisme: quand le patron se prend pour Dieu	67
<i>Connaissez-vous un narcissique ?</i>	67
<i>Narcissique ou bipolaire ?</i>	67
Chapitre 4: La chute	71
Les mécanismes de défense et les effets pervers de la réussite	71
L’endurcissement: le décès de sa fille	71
Les mécanismes de défense	73
La fuite	74
<i>La fuite dans l’alcool, le sexe et la drogue</i>	74
<i>La fuite dans le travail: le workaholisme</i>	76
<i>La fuite dans le perfectionnisme démesuré</i>	77
<i>La fuite dans l’isolement</i>	80
La méfiance et le besoin de contrôle	80
Les effets pervers de la réussite	81
<i>Le désir de saboter</i>	82
<i>L’envie</i>	82
Une identité à redéfinir	86
Besoin d’être aimé, d’être reconnu	87
Le syndrome de l’imposteur	88
La solitude	89
La dépendance au succès	90
La dépendance à la rage	91
L’insatisfaction	92
L’insatisfaction: jamais assez	93
Une première prise de conscience	93

Chapitre 5: Le grand revirement	97
Le déclencheur	97
La mise en marche du changement	98
<i>Reconnaître les traces du passé</i>	98
<i>La gestion des émotions</i>	99
Deuils et choix à faire	101
Les conditions gagnantes	103
<i>La chimie dans le travail entre le client et l'intervenant</i>	
<i>Respect et confiance mutuels</i>	104
<i>Adaptation aux besoins du client: souplesse</i>	104
<i>Respect et communication avec l'entourage:</i>	
<i>transparence</i>	105
<i>Le travail de soutien de l'entourage, les facteurs</i>	
<i>de protection</i>	105
<i>Des gardes du corps contre les excès et les dérapages</i>	106
Le travail personnel: les conditions de réussite	
du changement	107
<i>Honnêteté envers soi-même</i>	107
<i>Le travail sur soi</i>	107
<i>Accepter les investissements</i>	109
Les préalables nécessaires au changement	110
Les étapes du changement durable	110
Changement de paradigme: nouvelle définition du succès	111
Chapitre 6: Le long chemin vers la sérénité	113
Du besoin de vengeance... au pardon et à la compassion	113
S'éloigner, choisir nos combats	115
Se donner le temps	116
La gratitude	117
Compostelle	118
L'Algérie	121
Conclusion	125
Annexes: Des outils et de l'information complémentaire	127
I – <i>L'intelligence émotionnelle</i>	127
II – <i>Les croyances irrationnelles</i>	128
Exercice pour changer vos croyances :	130
III – <i>La dépendance à la rage</i>	130
IV – <i>Les mécanismes de défense</i>	132

<i>V – Les symptômes d’une dépendance au travail</i>	133
<i>VI – Les symptômes bipolaires</i>	134
<i>VII – Le narcissisme</i>	137
<i>VIII – Auriez-vous des changements à faire dans votre vie ?</i>	146
Qu’est-ce que le succès?	148
L’approche psychoach	151
Bibliographie et suggestions de lecture	155
Suggestion de sites Web	157