

Devenir humain

Devenir humain

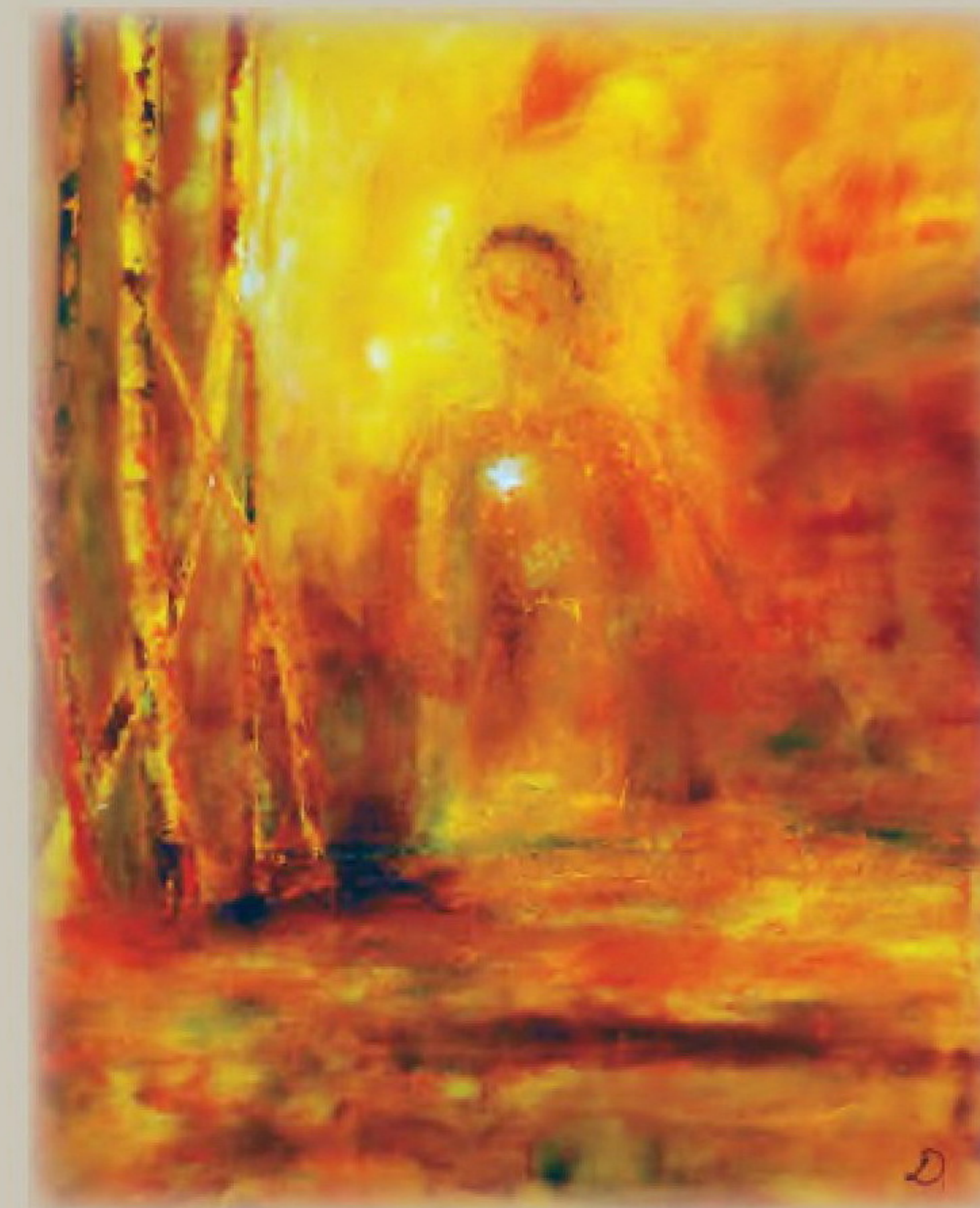
Tous les jours...	8
Apprendre à vivre	9
Printemps	11
Symphonie	12
Identité	14
C'est quoi le bonheur ?	19

face à l'épreuve

C'est ma nature...	24
Fragile	25
Ambivalent	27
Morose	29
Pessimiste	31
Emprisonné	33
Agressé	35
Blessé	37
Déstabilisé	39
Submergé	43

Travail sur soi

Choisir un regard positif	50
S'adapter	51
Sentir et ressentir pour comprendre	53
Canaliser les émotions et s'en servir pour agir	55
Ecouter mes besoins vitaux	57
Distinguer	61
Confiance en soi	63
Oser parler	65
Nul n'est blessé par un autre que lui-même	66
« Je suis un homme libre »	69



« La guerrière »... devenue la lumineuse
Delphine RAMALINGOM avec l'autorisation de l'auteur

Compétences relationnelles

« Le vrai cadeau, c'est la relation »	74
Communiquer sereinement	75
Quand je parle, est-ce que tu m'entends ?	77
Chercher derrière nos jugements...	79
Centré sur soi, centré sur l'autre	81
Le conflit : comprendre plutôt que convaincre	83
Le conflit : une opportunité !	85
Se protéger de l'agressivité	86
Savoir aimer : Julie et Paul	89
Savoir aimer : Claire et François	91

Voici l'Homme

Humus...	100
Semences d'avenir	101