



Table des matières

Avant-propos.....	3
Nature de l'ouvrage proposé.....	7
Introduction	11

Chapitre 1

Soi au travail : enjeux et perspectives	29
1 Dépasser les contradictions du travail.....	30
2 Les mirages de l'excellence	41
3 Faut-il travailler pour vivre ou vivre pour travailler ?	48
4 Le travail peut-il contribuer au bonheur ?	60

Chapitre 2

Soi au travail : approche méthodologique et état des lieux	73
1 L'épanouissement au travail, une question de méthode...	74
2 Sens du travail et travail sur le sens, démarche personnelle d'épanouissement professionnel.....	79
3 Évaluer la contribution du travail à son épanouissement...	90
4 Les Français au travail : alors, zen ou stressés ?.....	98
5 Questionnement relatif au soi au travail.....	107

Chapitre 3

L'individu face à lui-même 111

- 1 Faire de soi un allié plutôt qu'un ennemi..... 116
- 2 Construction de son identité professionnelle :
l'image de soi et l'estime de soi..... 137
- 3 Cerner son projet professionnel, un travail sur soi
en trois étapes..... 149
- 4 Questionnement relatif à l'individu face à lui-même..... 160

Chapitre 4

L'individu par rapport à sa situation de travail..... 165

- 1 La division du travail, aux fondements
du développement économique..... 168
- 2 Les limites d'une approche trop rationnelle de
l'organisation du travail..... 178
- 3 Connaître son poste et ses situations de travail 187
- 4 Questionnement relatif à l'individu par rapport
à sa situation de travail209

Chapitre 5

**L'individu par rapport à l'organisation
et aux conditions de travail215**

- 1 Stress au travail : mais de quoi parle-t-on au juste ? 217
- 2 Stress au travail : des conséquences multiples230
- 3 Évaluer son exposition aux stressseurs professionnels247
- 4 Questionnement relatif à l'exposition au stress
professionnel.....259

Chapitre 6

L'individu par rapport à son collectif de travail 265

- 1 Comment le sens du travail est déterminé
par les valeurs sociales.....267

2	Quand l'individu est conditionné par la pensée dominante de son collectif de travail	282
3	Évaluer les relations sociales et ses relations avec les membres de son collectif de travail.....	303
4	Questionnement relatif aux relations avec le collectif de travail	314

Conclusion

L'individu, son travail et leur place dans la société	319
--	------------