

Sommaire

Introduction	7
1. Les compétences cognitives	19
<i>S'auto-évaluer positivement</i>	21
<i>Savoir résoudre des problèmes</i>	24
<i>Savoir être en pleine conscience</i>	29
2. Les compétences émotionnelles	35
<i>Comprendre les émotions</i>	37
<i>Identifier les émotions</i>	43
<i>Exprimer ses émotions</i>	47
<i>Réguler ses émotions</i>	50
<i>Gérer son stress</i>	60
3. Les compétences sociales	67
<i>Développer des relations positives</i>	69
<i>Communiquer de façon positive</i>	72
<i>S'affirmer et résister à la pression sociale</i>	80
Conclusion	87
L'auteure	93
Notes	95