

Sommaire

Avant-propos 9

Introduction

La psychologie adlérienne, c'est quoi ?

Histoire
n° 1

Le petit fantôme de l'entrepôt 12

1. La psychologie adlérienne, kékako ? 22
2. Les grands principes de la psychologie adlérienne 28

Encadré 1 – Qui était Alfred Adler ? 36



GRÂCE À CE LIVRE,
VOUS COMPRENDREZ
LES FONDAMENTAUX
DE LA PSYCHOLOGIE
ADLÉRIENNE !



Épisode 1

Changer de perspective pour une vie plus simple

Histoire
n° 2

La révolte des responsables de magasin 38

1. Style de vie et tâches de la vie 62
2. Passer de l'étiologie à la téléologie 70
3. Théorie cognitive et erreurs fondamentales 74
4. Autodétermination 78

Encadré 2 – Alfred Adler, féministe 82

IL NE ME RESTE
PLUS QU'À
DÉMISSIONNER.



Épisode 2

Comprendre le rôle des émotions dans la formation du style de vie

Histoire n° 3

Le secret des étiquettes jetées 84

1. Raison et émotion 108
 2. Formation du style de vie 115
 3. Comment gagner en courage 124
- Encadré 3 – Adler, fondateur d’une nouvelle ère 128

Épisode 3

Passer du monde des représentations au sens commun

Histoire n° 4

Pourquoi ce n’est pas moi qu’ils ont choisie ? 130

1. Le cognitivisme, c’est quoi ? 148



- 2. L'empathie, c'est quoi ? 152
- 3. Adopter de nouveaux schémas comportementaux 158
- Encadré 4 – Alfred Adler, chantre de l'encouragement 166

Épisode 4

Relations interpersonnelles et émotions

Histoire
n° 5

Noël, le combat final 168

- 1. Qu'est-ce que les relations interpersonnelles ? 188
- 2. Ces émotions qui nous éloignent et nous rapprochent 192
- 3. Le vrai visage de la jalousie 196
- 4. Le sentiment d'infériorité, c'est quoi ? 198

Encadré 5 – Alfred Adler et l'Amérique 202

EST-CE QUE TU
POURRAIS ÉPROUVER
UN SENTIMENT
D'INFÉRIORITÉ ?



TOUT LE MONDE
VIT DANS LA
BULLE DE SES
REPRÉSENTATIONS.



Épisode 5

L'encouragement, c'est quoi ?

Histoire n° 6 } Je vais rendre la photo ! 204

1. Psychologie adlérienne et encouragement 208
 2. S'encourager soi-même 212
 3. Encourager les autres 216
- Encadré 6 – Les dernières années de vie
d'Alfred Adler 220

