

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Introduction	15

Première partie La pensée positive classique

Qu'est-ce que la pensée positive?	21
Des personnalités charismatiques	24
Nouvelle vague	27
Des raisons d'espérer	31
Les ressorts d'un succès	35
Hypothèses classiques	39
Résumé du fonctionnement de la pensée positive classique	55

Deuxième partie

Fonctionnement de la pensée positive

Rendre le possible plus probable	59
Techniques de pensée positive	63
Une conviction sans faille	66
La magie des signes	69
Une affaire d'attitude	73
<i>Volet des émotions</i>	79
Détente	79
Voir ce que l'on ne voyait pas	84
Le chat devant le trou de souris	88
La biochimie du stress	91
Émotions positives	95
Et la réussite?	100
Premier fondement de la pensée positive :	
l'ouverture de l'attention	103
<i>Volet des pensées</i>	105
Les croyances ne sont jamais anodines	105
La force de la pensée	110
Le pouvoir de l'imagination	114
L'importance de la répétition	117
Un verre toujours à moitié plein	122
Il n'y a pas d'échec, seulement des leçons	126
La conjuration du négatif	129
Le seuil de bascule	134
Concevoir un monde meilleur	137
Plus fort que la réalité	140
Le secret de l'optimisme	143
Deuxième fondement de la pensée positive :	
la motivation et la confiance	147

<i>Volet des comportements</i>	149
Action!	149
Le sentiment d'efficacité personnelle	153
Lâcher prise	155
Les prophéties auto-réalisantes	158
Plus proche des autres	164
Troisième fondement de la pensée positive:	
les prophéties auto-réalisantes	167
Mode opératoire de la pensée positive 2.0	169

Troisième partie

Nouvelles techniques de pensée positive

Ressentir positivement	175
Penser positivement	182
Agir positivement	188
Le succès au rendez-vous	195
Les techniques innovantes	
de la pensée positive 2.0	198
Conclusion : Pourquoi tant de critiques?	201
Postface : Un irrésistible besoin de merveilleux	205

Annexes

Annexe 1: Peut-on prouver scientifiquement l'efficacité de la pensée positive classique?	207
Annexe 2: Convaincre... pas seulement les convaincus ..	212
Annexe 3: Références exactes des études citées	215