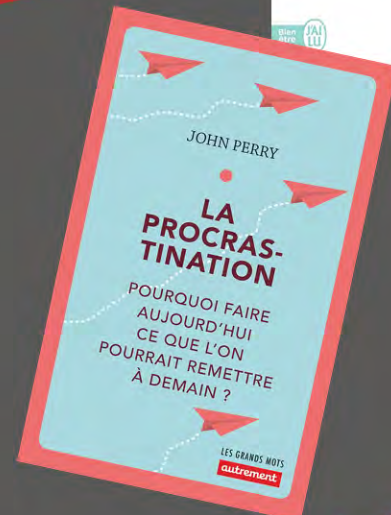
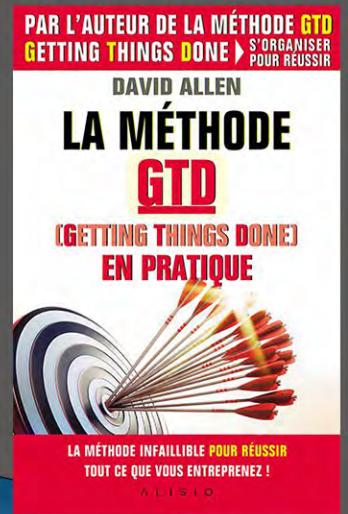
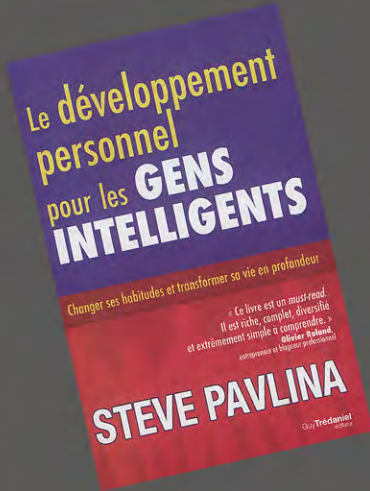


Self-Development

ARS – Africa Regional Services

BIF Collection 263



July 2018

Self-Development



9540. Full/Partial Subscribers

Achor, Shawn

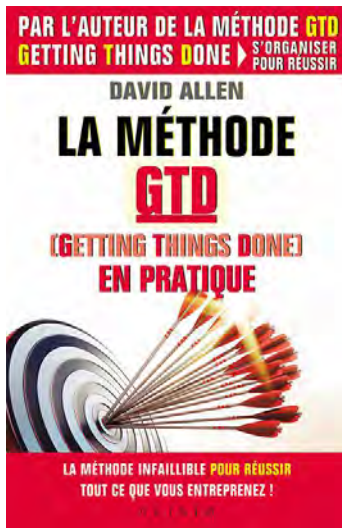
Choisir l'optimisme : comment être heureux par mauvais temps.

Original title : Before Happiness: The 5 Hidden Keys to Achieving Success, Spreading Happiness.

Belfond, 2015. 311 p. (L'esprit d'ouverture)

\$20.00

Une méthode en cinq étapes pour apprendre à envisager sa vie sous un angle positif, accompagnée d'anecdotes et d'études scientifiques. (eBook non disponible)



9528. Full/Partial Subscribers

Allen, David

Méthode GTD, Getting things done, en pratique (La).

Original title : Making It All Work.

Alisio, 2017. 331 p.

\$27.00

Un complément à "S'organiser pour réussir", qui développe davantage la méthode Getting things done permettant d'être ordonné dans sa vie professionnelle. Les conseils dispensés peuvent également être appliqués dans la vie familiale.

[eBook disponible ici](#)



9534. Full/Partial Subscribers

Babauta, Leo

Tout réussir sans stresser : grâce à la méthode ZTD (zen to done) : 10 habitudes à prendre.

Original title : Zen to Do, the Ultimate Simple Productivity System.

Alisio, 2018. 189 p.

\$22.00

Des conseils et dix habitudes à mettre en place pour venir à bout de ses tâches quotidiennes, réaliser ses projets, mieux structurer ses journées tout en prenant du plaisir.

[eBook disponible ici](#)



9547. Full/Partial Subscribers

Burton, Valorie

Femmes qui réussissent pensent différemment (Les).

Original title : Successful Women Think Differently.

Vida, 2015. 248 p.

\$19.00

S'adressant aux femmes, la coach développe neuf conseils pour améliorer réussite personnelle et bien-être : avoir confiance en soi, définir sa propre conception du bonheur, renforcer ses qualités, cultiver l'optimisme, prendre des risques réfléchis, modérer le nombre de ses projets, entretenir ses relations, écrire, etc.

(eBook non disponible)



9550. Full/Partial Subscribers

Chandler, Steve

Guerrier du temps : comment en finir avec les mille façons de perdre son temps.

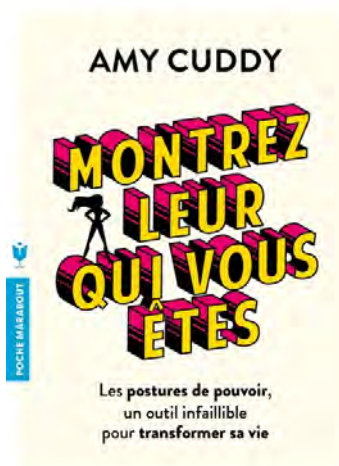
Original title : Time Warrior.

Olibris, 2017. 230 p. (Ailes vives)

\$17.00

Des conseils pour pratiquer la gestion non linéaire du temps. Le coach propose de vivre l'instant présent et de se libérer des contraintes liées au manque de temps par l'action, en dépassant la procrastination, le besoin de plaire à tout le monde, le manque de confiance en soi ou la désorganisation.

(eBook non disponible)



9541. Full/Partial Subscribers

Cuddy, Amy

Montrez-leur qui vous êtes : les postures de pouvoir, un outil infailible pour transformer sa vie.

Original title : Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges.

Marabout, 2018. 440 p. (Poche Marabout)

\$9.00

L'auteur dévoile le pouvoir du langage corporel et des postures de pouvoir, ce qu'elle appelle la "présence". Elle montre comment l'amélioration des postures physiques peut transformer la vie, renforcer la confiance en soi et convaincre les autres.

(eBook non disponible)



9554. Full/Partial Subscribers

David, Susan

Agilité émotionnelle (L') : l'art d'accueillir les émotions et de les transformer.

Original title : Emotional Agility.

Hugo Doc, 2017. 303 p.

\$21.00

L'auteure présente les bienfaits de l'agilité émotionnelle, la capacité de comprendre ses états émotionnels, en particulier les plus négatifs, afin de les accepter, de s'en détacher et d'en tirer parti.

[eBook disponible ici](#)



9552. Full/Partial Subscribers

Davidson, Richard J.

Profils émotionnels (Les) : apprendre à les connaître et mieux vivre avec.

Original title : Emotional Life of Your Brain (The).

Les Arènes, 2018. 428 p.

\$23.00

Une description des éléments caractéristiques du style émotionnel : la résilience, la perspective, l'intuition sociale, la conscience de soi, la sensibilité au contexte et l'attention. Ce livre propose au lecteur d'identifier son profil émotionnel à l'aide de questionnaire et d'exercices d'autoévaluation et d'apprendre à réguler ses émotions grâce à un entraînement mental adapté à chaque profil pour se débarrasser d'automatismes cérébraux qui parfois gâchent la vie.

[eBook disponible ici](#)



9539. Full/Partial Subscribers

Dyer, Wayne W.

Ne vous laissez plus faire ! : 10 leçons pour s'affirmer.

Original title : Pulling Your Own Strings.

J'ai Lu, 2016. 378 p. (J'ai lu. Bien-être, n° 11345)

\$9.00

La peur du regard, de la réaction ou du jugement d'autrui peut être paralysante. Pour ne plus être victime des autres ou de ses propres inhibitions, l'auteur propose dix leçons accompagnées de tests pour reprendre confiance en soi et partir gagnant dans ses initiatives.

[eBook disponible ici](#)



9557. Full/Partial Subscribers

Elrod, Hal

Miracle morning : offrez-vous un supplément de vie !

Original title : Miracle Morning (The): The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life.

First, 2017. 298 p. (First Document)

\$20.00

Le secret de la réussite partagé entre des célébrités comme Richard Branson, patron de Virgin, Anna Wintour, directrice de Vogue US, Tim Cook (Apple), Marysa Mayer (Yahoo) : se lever avant 8 heures et profiter de ce moment de calme pour méditer, faire du sport, écrire, préparer les objectifs de la journée, etc. Un programme en 30 jours pour adopter ce rythme et en tirer les bénéfices.

[eBook disponible ici](#)



9531. Full/Partial Subscribers

Ferriss, Timothy

Outils des géants (Les) : leurs clés pour réussir.

Original title : Tools of Titans,

Alisio, 2017. 593 p.

\$31.00

Des entretiens avec des personnalités, entrepreneurs, champions ou encore acteurs, comme Jamie Foxx, Paulo Coelho et Jack Dorsey, qui livrent le secret de leur réussite, ainsi que des conseils pratiques pour utiliser leurs habitudes, leur mode de vie et leur état d'esprit et les appliquer au quotidien afin de réussir sa vie.

[eBook disponible ici](#)



9530. Full/Partial Subscribers

Guise, Stephen

Mini-habitudes (Les) : petites habitudes, grands résultats !

Original title : Mini habits: Smaller Habits, Bigger Results.

Trésor caché, 2017. 144 p.

\$17.00

Qu'est-ce qu'une mini-habitude ? Il s'agit d'un très petit comportement positif que l'on se contraint à reproduire chaque jour. Bien que, par sa nature, une mini-habitude soit trop petite pour ne pas procurer de résultat, elle est flexible tout en étant efficace et constitue une stratégie supérieure en matière d'habitudes à acquérir. Pour transformer votre vie en adoptant des mini-habitudes.

(eBook non disponible)



9548. Full/Partial Subscribers

Hanson, Rick

Cerveau du bonheur (Le) : la joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences.

Original title : Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence.

Les Arènes, 2015. 287 p. (Document)

\$26.00

Ce livre propose une méthode pour contrer le défaut de programmation négatif du cerveau et arrêter de ruminer les mauvaises expériences pour savoir comment profiter des bonnes. Il inclut des techniques accessibles à tous avec des exercices mentaux, pour apprendre comment être attentif aux expériences positives qui surviennent, savoir les prolonger pour s'en imprégner, focaliser son esprit sur une pensée, etc.

[eBook disponible ici](#)



9551. Full/Partial Subscribers

Holiday, Ryan

Obstacle est le chemin (L') : de l'art éternel de transformer les épreuves en victoires.

Original title : Obstacle is the Way (The).

Alisio, 2018. 224 p.

\$22.00

S'inspirant du stoïcisme et de ses plus grandes figures, l'auteur explique comment transformer les obstacles en opportunités et tirer profit de l'adversité pour réussir. De Steve Jobs à Thomas Jefferson en passant par George Washington ou encore John D. Rockefeller, nombreux sont les grands de ce monde qui, à travers les siècles, se sont inspirés des principes du stoïcisme pour surmonter leurs difficultés.

(eBook non disponible)



9532. Full/Partial Subscribers

Kaipa, Prasad

Donner du sens à l'intelligence : comment les leaders éclairés réconcilient business et sagesse.

Original title : From Smart to Wise: Acting and Leading with Wisdom.

Diateino, 2016. 246 p.

\$28.00

Des outils, des conseils et des témoignages des consultants pour développer les compétences de sagesse pratique qui permettent de passer à un leadership, fondé sur la sagesse, se mettant au service d'une cause dépassant les intérêts particuliers.

[eBook disponible ici](#)



9529. Full/Partial Subscribers

Kay, Katty

Art de la confiance en soi (L') : ce que les femmes devraient savoir.

Original title : Confidence Code (The): The Science and Art of Self-Assurance. What Women Should Know.

G. Trédaniel, 2017. 331 p.

\$23.00

Les auteurs, Katty Kay et Claire Shipman, explorent la notion de confiance en soi, cette qualité insaisissable et méconnue qui ouvre pourtant toutes les portes et serait finalement la clé essentielle de la réussite, quel que soit le domaine. Des tests pour s'autoévaluer, des conseils et exercices psychologiques sont proposés pour apprendre à s'affirmer.

(eBook non disponible)



9556. Full/Partial Subscribers

Kleon, Austin

Montrez votre travail !

Original title : Show Your Work!

Pyramyd, 2018. 215 p.

\$17.00

Guide pratique pour apprendre à faire connaître son travail et savoir se vendre. Conseils pour savoir présenter ses projets, comment acquérir un public et se confronter au regard des autres. Il est nécessaire de savoir communiquer pour mettre en avant son travail et le faire connaître.

(eBook non disponible)



9555. Full/Partial Subscribers

Knapp, Jake

Sprint : résoudre les problèmes et trouver de nouvelles idées en cinq jours.

Original title : Sprint: How to Solve Problems and Test New Ideas in Just Five Days.

Eyrolles, 2017. 302 p.

\$29.00

Chaque jour, les entrepreneurs et les responsables de projets doivent répondre à des questions cruciales : sur quoi concentrer ses efforts ? Par où commencer ? Que donnera votre idée dans la vraie vie ? etc. Ce livre offre une méthode de conduite de projet pour répondre rapidement à des défis stratégiques. Développée par trois cadres de Google, la méthode Sprint a été mise en œuvre avec succès lors de développements de plus d'une centaine de projets.

[eBook disponible ici](#)



9533. Full/Partial Subscribers

Langshur, Eric

Et si vous décidiez d'être heureux ? : neurosciences et philosophie au service du bonheur.

Original title : Start Here.

Larousse, 2017. 348 p.

\$19.00

Ce livre est bien plus qu'un simple ouvrage de développement personnel ou de psychologie positive. Vous y trouverez un programme global de bien-être, à la fois pratique et théorique, s'appuyant à la fois sur des exercices et des témoignages mais aussi sur les avancées des neurosciences et l'apport des sagesse anciennes. Vous disposerez ainsi d'outils complets nécessaires à l'amorce de changements positifs dans votre vie. Il inclut de nombreuses recommandations et propose un entraînement régulier.

(eBook non disponible)



9558. Full/Partial Subscribers

Levin, Nancy

Se lancer... pour vivre sa vie : un guide pas à pas pour transformer son existence.

Original title : Jump... And Your Life Will Appear : an Inch-by-inch Guide to Making a Major Change.

ADA, 2016. 208 p.

\$23.00

Vous êtes prêt à apporter des changements à votre vie, que ce soit dans le domaine professionnel ou personnel, mais vous sentez que quelque chose vous retient ? Vous êtes prêt à aller vers la nouveauté, mais vous ne savez pas par où commencer ? Ce guide apprend, pas à pas, à vous ouvrir une voie qui vous permettra de lâcher prise et d'apporter à votre vie les changements dont elle a réellement besoin. Grâce à ses exercices efficaces, la coach et auteure Nancy Levin vous accompagnera jusqu'au moment de faire le saut et vous aidera à bien aborder votre nouvelle vie.

[eBook disponible ici](#)



9559. Full/Partial Subscribers

Levin, Nancy

Vous le méritez ! Haussez votre estime personnelle pour augmenter votre valeur nette.

Original title : Worthy: Boost Your Self-Worth to Grow Your Net Worth.

LE DAUPHIN BLANC, 2018. 248 p. (Développement personnel)

\$26.00

Dans ce livre, l'auteure établit le lien entre notre estime personnelle et notre valeur nette. Elle nous apprend à agir directement à la racine du problème en modifiant notre sentiment de ne pas être méritant en un solide sens de notre propre valeur. Selon elle, la clé pour parvenir à la liberté financière ne se trouve pas dans l'action mais plutôt dans la transformation de nos croyances sur nous-mêmes. Elle propose un programme en dix étapes parsemé de cas vécus inspirants et de questionnements provoquant la réflexion.

(eBook non disponible)



9525. Full/Partial Subscribers

Lieberman, David J.

Sortez de vos automatismes et soyez enfin vous-même (en mieux!).

Original title : Instant Analysis.

Leduc.s Éditions, 2017. 318 p. (Développement personnel)

\$23.00

Des conseils pour identifier ses automatismes, ce qu'ils révèlent de son état d'esprit et comment les modifier. Ils invitent à s'interroger sur le besoin systématique d'arriver à l'avance, de procrastiner, de se préoccuper de l'opinion d'autrui, d'éviter les responsabilités ou encore sur son conformisme, ses maladresses et ses pensées négatives.

[eBook disponible ici](#)



9527. Full/Partial Subscribers

Marturano, Janice

Leadership conscient (Le) : guide pratique pour diriger en pleine conscience.

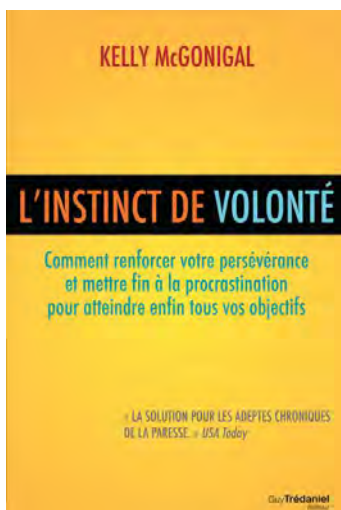
Original title : Finding the Space to Lead: A Practical Guide to Mindful Leadership.

De Boeck, 2016. 175 p. (Le management en pratique)

\$30.00

L'ancienne dirigeante d'entreprise devenue formatrice en pleine conscience témoigne de sa découverte de cette technique et de ses applications à l'entreprise. Elle propose des exercices de méditation, des pauses intentionnelles et des réflexions pour mobiliser toutes ses capacités, se concentrer et diriger avec compassion. Avec un code d'activation pour accéder à la version numérique.

(eBook non disponible)



9553. Full/Partial Subscribers

McGonigal, Kelly

Instinct de volonté (L') : comment renforcer votre persévérance et mettre fin à la procrastination.

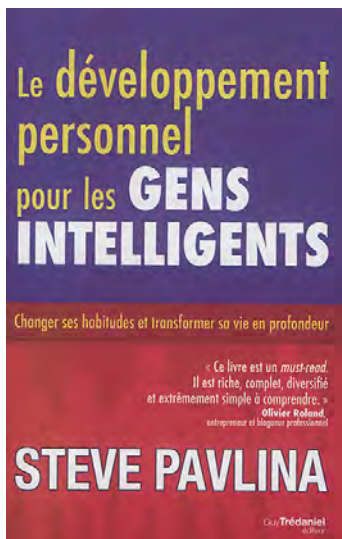
Original title : Willpower Instinct (The).

G. Trédaniel, 2017. 309 p.

\$26.00

Des conseils pour contrôler son attention, ses émotions et ses comportements pour s'épanouir dans tous les domaines de la vie. Etape par étape, des techniques sont proposées pour identifier ses objectifs et renforcer sa maîtrise de soi.

[eBook disponible ici](#)



9526. Full/Partial Subscribers

Pavlina, Steve

Développement personnel pour les gens intelligents (Le).

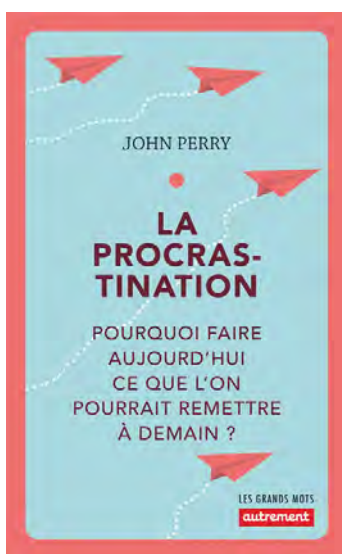
Original title : Personal Development for Smart People.

G. Trédaniel, 2017. 328 p.

\$23.00

Le blogueur décrit les sept principes universels sur lesquels s'appuie tout effort de croissance réussi, tels que la vérité, l'autorité, le courage ou l'amour. A travers eux, il expose des méthodes pratiques pour améliorer sa santé, ses relations, sa carrière ou ses finances.

[eBook disponible ici](#)



9549. Full/Partial Subscribers

Perry, John

Procrastination (La) : pourquoi faire aujourd'hui ce que l'on pourrait remettre à demain ?

Original title : Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging, and Postponing.

Autoédition, 2018. 143 p. (Les grands mots)

\$12.00

Plaidoyer en faveur de la procrastination structurée, proposant quelques mesures adaptées à ceux qui remettent au lendemain afin de tirer profit de cette tendance et augmenter leur capacité de travail.

[eBook disponible ici](#)



9537. Full/Partial Subscribers

Rosenberg, Marshall B.

Communication non violente au quotidien (La).

Original title : Model for Non Violent Communication (A).

Jouvence, 2018. 118 p. (Les clés de la CNV)

\$15.00

Une méthode qui permet d'accroître la qualité de la relation, la compréhension et les rapports entre les personnes en toutes circonstances ainsi que le respect des différences mutuelles.

(eBook non disponible)



9538. Full/Partial Subscribers

Rosenberg, Marshall B.

Nous arriverons à nous entendre ! Suivi de Qu'est-ce qui vous met en colère ?

Original title : We Can Work It Out.

Jouvence, 2017. 96 p. (Pratiques Jouvence, n° 111. Les clés de la CNV)

\$6.00

Ce guide apprend, par la communication non violente et étape par étape, à recentrer son attention en situation de colère et à trouver des issues satisfaisantes pour toutes les parties concernées afin de résoudre les conflits de manière efficace et pacifique.

(eBook non disponible)



9536. Full/Partial Subscribers

Rubin, Gretchen

Ma vie en mieux : parce que je le veux bien !

Original title : Better than Before: Mastering the Habits of Our Everyday Lives.

Flammarion, 2016. 358 p. (Essais)

\$15.00

Une méthode pour atteindre le bonheur, mieux ajuster vos valeurs à vos envies, fondée sur le pouvoir des habitudes. L'auteure propose différentes stratégies de changement en fonction de sa personnalité. Elles expliquent les techniques qui fonctionnent fondées sur les dernières découvertes scientifiques relatives à la volonté et aux prises de décision... pour réussir même là où, avant, vous aviez échoué.

[eBook disponible ici](#)



9535. Full/Partial Subscribers

Stephenson, Sean

Il n'y a pas de mais ! : comment dépasser ses blocages, s'affirmer et s'épanouir.

Original title : Get Off Your "But": How to End Self-Sabotage and Stand Up for Yourself.

Olibris, 2017. 253 p. (Ailes vives)

\$22.00

Le conférencier, coach et thérapeute, atteint de la maladie des os de verre, s'appuie sur son expérience pour montrer comment dépasser ses blocages et ses limites afin d'exploiter pleinement ses dons. Il propose un parcours en six étapes pour établir avec les autres une relation authentique, contrôler ses pensées négatives, avoir confiance en soi et ne plus vivre en victime.

(eBook non disponible)

Author Index

Achor, Shawn, 1
Allen, David, 1
Babauta, Leo, 2
Burton, Valorie, 2
Chandler, Steve, 2
Cuddy, Amy, 3
David, Susan, 3
Davidson, Richard J., 4
Dyer, Wayne W., 4
Elrod, Hal, 5
Ferriss, Timothy, 5
Guise, Stephen, 5
Hanson, Rick, 6
Holiday, Ryan, 6
Kaipa, Prasad, 7
Kay, Katty, 7
Kleon, Austin, 7
Knapp, Jake, 8
Langshur, Eric, 8
Levin, Nancy, 9
Lieberman, David J., 10
Marturano, Janice, 10
McGonigal, Kelly, 10
Pavlina, Steve, 11
Perry, John, 11
Rosenberg, Marshall B., 11, 12
Rubin, Gretchen, 12
Stephenson, Sean, 12

French Title Index

- Agilité émotionnelle (L') : l'art d'accueillir les émotions et de les transformer., 3
- Art de la confiance en soi (L') : ce que les femmes devraient savoir., 7
- Cerveau du bonheur (Le) : la joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences., 6
- Choisir l'optimisme : comment être heureux par mauvais temps., 1
- Communication non violente au quotidien (La)., 11
- Donner du sens à l'intelligence : comment les leaders éclairés réconcilient business et sagesse., 7
- Développement personnel pour les gens intelligents (Le)., 11
- Et si vous décidiez d'être heureux ? : neurosciences et philosophie au service du bonheur., 8
- Femmes qui réussissent pensent différemment (Les)., 2
- Guerrier du temps : comment en finir avec les mille façons de perdre son temps., 2
- Il n'y a pas de mais ! : comment dépasser ses blocages, s'affirmer et s'épanouir., 12
- Instinct de volonté (L') : comment renforcer votre persévérance et mettre fin à la procrastination., 10
- Leadership conscient (Le) : guide pratique pour diriger en pleine conscience., 10
- Ma vie en mieux : parce que je le veux bien !, 12
- Mini-habitudes (Les) : petites habitudes, grands résultats !, 5
- Miracle morning : offrez-vous un supplément de vie !, 5
- Montrez votre travail !, 7
- Montrez-leur qui vous êtes : les postures de pouvoir, un outil infailible pour transformer sa vie., 3
- Méthode GTD, Getting things done, en pratique (La)., 1
- Ne vous laissez plus faire ! : 10 leçons pour s'affirmer., 4
- Nous arriverons à nous entendre ! Suivi de Qu'est-ce qui vous met en colère ?, 12
- Obstacle est le chemin (L') : de l'art éternel de transformer les épreuves en victoires., 6
- Outils des géants (Les) : leurs clés pour réussir., 5
- Procrastination (La) : pourquoi faire aujourd'hui ce que l'on pourrait remettre à demain ?, 11
- Profils émotionnels (Les) : apprendre à les connaître et mieux vivre avec., 4
- Se lancer... pour vivre sa vie : un guide pas à pas pour transformer son existence., 9
- Sortez de vos automatismes et soyez enfin vous-même (en mieux!)., 10
- Sprint : résoudre les problèmes et trouver de nouvelles idées en cinq jours., 8
- Tout réussir sans stresser : grâce à la méthode ZTD (zen to done) : 10 habitudes à prendre., 2
- Vous le méritez ! Haussez votre estime personnelle pour augmenter votre valeur nette., 9

Original Title Index

Art of Procrastination: A Guide to Effective Dawdling, Lollygagging, and Postponing., 11
Before Happiness: The 5 Hidden Keys to Achieving Success, Spreading Happiness., 1
Better than Before: Mastering the Habits of Our Everyday Lives., 12
Confidence Code (The): The Science and Art of Self-Assurance. What Women Should Know., 7
Emotional Agility., 3
Emotional Life of Your Brain (The)., 4
Finding the Space to Lead: A Practical Guide to Mindful Leadership., 10
From Smart to Wise: Acting and Leading with Wisdom., 7
Get Off Your "But": How to End Self-Sabotage and Stand Up for Yourself., 12
Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence., 6
Instant Analysis., 10
Jump... And Your Life Will Appear : an Inch-by-inch Guide to Making a Major Change., 9
Making It All Work., 1
Mini habits: Smaller Habits, Bigger Results., 5
Miracle Morning (The): The Not-So-Obvious Secret Guaranteed to Transform Your Life., 5
Model for Non Violent Communication (A)., 11
Obstacle is the Way (The)., 6
Personal Development for Smart People., 11
Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges., 3
Pulling Your Own Strings., 4
Show Your Work!, 7
Sprint: How to Solve Problems and Test New Ideas in Just Five Days., 8
Start Here., 8
Successful Women Think Differently., 2
Time Warrior., 2
Tools of Titans., 5
We Can Work It Out., 12
Willpower Instinct (The)., 10
Worthy: Boost Your Self-Worth to Grow Your Net Worth., 9
Zen to Do, the Ultimate Simple Productivity System., 2