

# Jacques Salomé

## *Manuel de survie dans le monde du travail*



### L'auteur

Ses best-sellers ne se comptent plus. Il a publié aux Editions du Relié **Le courage d'être soi** ( + de 160 000 ex en grand format , vient d'être réédité ) et **Si nous inventions notre vie** .

### Le livre

Jacques Salomé part d'une thèse évidente et forte : la valeur du travail d'un homme ou d'une femme, ne peut se réduire à une production ou à un service qui sera payés par un salaire ou des honoraires. Cette valeur doit inclure le fait, que travailler huit heures par jour, c'est vendre huit heures de sa vie par jour. Et que le prix de cette vie est inestimable.

Tant que nous sommes persuadés que la crise est essentiellement économique et financière, nous ne pouvons pas entendre et comprendre qu'elle est aussi relationnelle et identitaire. Le travailleur d'aujourd'hui qui se débat dans des difficultés matérielles et personnelles multiples est surtout à la recherche d'une identité perdue.

Il appartient à chacun d'oser respecter sa vie et pour cela de s'éveiller aux relations humaines. Il relève de la responsabilité de chacun de mieux se définir, de mieux se positionner face à l'autre et donc d'apprendre à se faire respecter. Cela nous permettra non seulement de survivre, mais de vivre en plus accord avec nous mêmes et notre entourage. Nous avons beaucoup plus de ressources que ce que nous l'imaginons ou pensons et surtout un pouvoir d'auto-guérison extraordinaire si on ne l'enfouit pas sous des conditionnements et des croyances qui sont à dépasser. L'auteur nous donne tous les outils pour cela

### Arguments

- ⇒ Un Salomé surprenant, plein d'infos utiles.
- ⇒ Comment faire face aux multiples situations de stress, aujourd'hui
- ⇒ Gros objectif pour ce sujet d'une actualité brûlante : tirage de 15 000 exemplaires comme pour ses livres chez Albin Michel

## Mai 2010

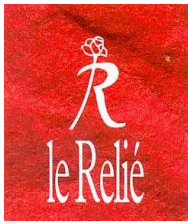
COLLECTION : HC    RAYON : Psychologie    RELIURE : Brochée

ISBN : 978-2-35490-042-7    PRIX : 15 €    160 pages    FORMAT : 130 x 210

Code Dilicom : 2025

LES EDITIONS DU RELIE-La Ceriseraie n°15, Les Imberts, 84220 Gordes  
Tél : 04.90.76.72.25 – Fax : 04.32.52.15.93 - E-mail : [info@editions-du-relie.com](mailto:info@editions-du-relie.com)

[www.editions-du-relie.com](http://www.editions-du-relie.com)



# *Manuel de survie dans le monde du travail*

*Comment survivre face aux situations de stress.*



**Jacques Salomé**

## Table des matières

- Merci à la vie
- Prendre le risque de s'adapter
- La fragilité humaine
- La tentation de la colère
- La tentation de la violence
- La solitude
- Je suis un pessimiste
- Etre heureux au travail, est-ce encore possible ?
- Caractéristiques et spécificités d'une relation professionnelle
- Des chiffres
- Des signes
- Mutations et changements dans l'univers du travail.
- Sur quelles bases, sur quels fondements, sur quel terrain se construit le stress ?
- Quelques conseils pratiques et faciles à retenir pour rendre la communication difficile dans le monde du travail.
- De l'usage et de l'abus de la psychologie de comptoir
- Il travaille beaucoup lui !
- Elle aussi travaille beaucoup ...
- Quelques interrogations professionnelles et personnelles.
- Charte de vie pour un mieux être avec soi même
- Charte de vie pour de meilleures relations dans mon travail
- Charte de vie relationnelle avec les personnes en autorité.
- Mise en pratique de quelques règles d'hygiène relationnelle, pour anticiper, prévenir les situations de stress ou en diminuer les effets.
- A l'écoute de nos besoins relationnels
- Au delà d'une prise de conscience, se donner les moyens de se former aux relations humaines.
- Accepter quelques renoncements et ajustements.
- Parler, dialoguer, communiquer
- Conforter notre besoin d'être reconnu
- Comment construire la confiance en soi
- Accéder à la liberté d'être
- Ce que la vie m'a appris
- En conclusion.

LES EDITIONS DU RELIE-La Ceriseraie n°15, Les Imberts, 84220 Gordes  
Tél : 04.90.76.72.25 – Fax : 04.32.52.15.93 - E-mail : [info@editions-du-relie.com](mailto:info@editions-du-relie.com)

[www.editions-du-relie.com](http://www.editions-du-relie.com)