

TABLE DES MATIÈRES

<i>Préface</i>	7
<i>Introduction</i>	9
1. Le cœur de la bienveillance.....	13
2. Le tourbillon des pensées.....	31
3. Le jardin des émotions	51
4. Le champ des besoins	73
5. Cultiver et semer la bienveillance	95
6. Les fruits de l'écoute.....	117
7. Écologie des relations	137
8. Entrez dans la danse	159
<i>Conclusion</i>	175
<i>Annexes</i>	181
<i>Mon parcours bienveillance</i>	183
<i>Des mots pour dire en nuances les émotions et sentiments...</i>	185
<i>Des mots pour dire les besoins</i>	187
<i>Gratitude</i>	189
<i>Bibliographie</i>	191