

NEUROSCIENCES & VIE AU TRAVAIL

Patrick
Collignon



LA PUISSANCE DU **MENTAL**

Hyperinvestissement, stress, épuisement...
Comment se remotiver ?

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-56016-9

TABLE DES MATIÈRES

AVIS AU LECTEUR	5
INTRODUCTION	7
▪ Selfcoaching	11
▪ Structure du livre	12
▪ Brève présentation de l'Institute of NeuroCognitivism (INC)	14
CHAPITRE 1 – DIAGNOSTIC ÉNERGÉTIQUE	17
▪ Récolter de l'information	20
Ce qui influence notre énergie au quotidien	20
Choisissez une personne de confiance	27
Le point sur vos missions	27
Du contenu au process	31
Processus et mécanismes cérébraux	34
▪ Grille de lecture de nos systèmes de fonctionnement	46
Du système « Motivations et vie sociale » à l'énergie mentale	47
Capter les signaux de dysfonctionnement	66
À quoi ressemble le signal ?	66
Système « Adaptation et innovation »	72
CHAPITRE 2 – ATTEINDRE SON OBJECTIF	77
▪ Préparez votre métamorphose	79
Mesurez l'intensité de votre désir de changement	79
Définissez un objectif	80
Gérez les priorités	82
▪ Passez à la pratique	87
Planifiez vos démarches	87
Agissez pour modifier votre bilan énergétique	88

CHAPITRE 3 – GÉREZ VOTRE ÉNERGIE	93
▪ Arrêtez de perdre de l'énergie	93
« Ce qui m'énerve m'affaiblit » (cas de Julien)	93
Point de vue énergétique et conséquences	94
Prise de conscience	95
Changement cognitif	97
Changement comportemental	103
Perspectives	103
▪ Gagnez de l'énergie en surfant sur votre dynamique spontanée	104
« Travailler est un plaisir » (cas de Robin)	104
Point de vue énergétique et conséquences	104
Prise de conscience	105
Changement cognitif	112
Changement comportemental	119
Perspectives	119
▪ Les sources d'énergie sous-exploitées	120
« Parfois, je ferais mieux de mieux m'écouter » (cas de Samuel)	120
Point de vue énergétique et conséquences	121
Prise de conscience	122
Changement cognitif	124
Changement comportemental	129
Perspectives	131
▪ Les sources d'énergie conditionnelles	133
« Tant que je gagne, je joue » (cas de Lou)	133
Point de vue énergétique et conséquences	133
Prise de conscience	134
Changement cognitif	137
Changement comportemental	143
Perspectives	143
▪ Les montagnes russes énergétiques	144
« J'adore, mais ça m'épuise » (cas de Maxime)	144
Point de vue énergétique et conséquences	145
Prise de conscience	146
Changement cognitif	151
CHAPITRE 4 – QUE FAIRE QUAND ÇA NE MARCHE PAS ?	159
▪ « Je n'y arrive pas »	161
▪ « Je suis bien là où je suis ! »	
(ou « Je n'ai aucune envie de changer ! »)	162