

Jacques Fradin

*Avec la collaboration de*

Maarten Aalberse  
Lorand Gaspar  
Camille Lefrançois  
Frédéric Le Moullec

# L'intelligence du stress

© Groupe Eyrolles, 2008  
ISBN : 978-2-212-54098-7

**EYROLLES**



# Sommaire

INTRODUCTION.....	1
<b>Chapitre 1</b>	
<b>Un nouveau modèle du stress .....</b>	<b>5</b>
Entrez dans le jeu : c'est quoi le stress, pour vous ?.....	7
Au commencement était le stress externe ou défensif... ..	11
<i>Le stress et l'évolution de l'espèce .....</i>	<i>11</i>
<i>Trois réponses pour une même stratégie de survie à court terme</i>	<i>13</i>
Une origine interne au stress humain .....	18
Le stress : signal de détresse d'une intelligence préfrontale inconsciente .....	21
<i>Quelques premières applications .....</i>	<i>25</i>
<i>Freud et les neurosciences .....</i>	<i>26</i>
<i>Deux modes de vie .....</i>	<i>29</i>
Les neurosciences : des anciens aux modernes .....	30
<i>Reptilien, limbique et néo-cortical : un cerveau tri-unique .</i>	<i>30</i>
<i>Un nouveau modèle : les quatre cerveaux, centres décisionnels</i>	<i>33</i>
Résumons-nous.....	34
<i>Le préfrontal, rat de labo ! .....</i>	<i>38</i>
<i>Le stress : pathogène mais précieux .....</i>	<i>40</i>
Résumons-nous.....	43
Le stress : déficit de la capacité d'adaptation personnelle .....	45
<i>Ce n'est donc pas le changement qui stresse... ..</i>	<i>45</i>

... <i>Pas plus que la compétition !</i> .....	47
Pour aller plus loin.....	50

**Chapitre 2**

<b>La Gestion des Modes Mentaux</b> .....	55
L'Échelle d'Évaluation des Modes Mentaux (EEMM) :	
un outil de mesure et de changement .....	56
<i>Les caractéristiques des modes mentaux</i> .....	56
<i>L'enjeu de la Gestion des Modes Mentaux (GMM)</i> .....	60
<i>Pour une pratique générique avec la GMM</i> .....	64
<i>Nous sommes tous des préfrontaux... sans le savoir</i> .....	66
Résumons-nous.....	69
<i>La GMM dans la pratique</i> .....	70
<i>Le rôle et l'utilité du Mode Automatique</i> .....	87
Quelques autres outils de changement de mode mental .....	89
<i>Comment mettre en œuvre une vraie ambition :</i>	
<i>la méthode Pyramide Moyens/Exigences</i> .....	90
Exercez-vous à la méthode Pyramide Moyens/Exigences.....	94
<i>Comment nuancer succès et échec :</i>	
<i>la méthode du Pack Valeur-Antivaleur</i> .....	96
<i>Comment rendre ses évaluations plus cohérentes :</i>	
<i>la méthode de la Pensée Stabilisée</i> .....	100
Exercez-vous à la méthode de la Pensée stabilisée.....	105
Pour aller plus loin.....	107

**Chapitre 3**

<b>Un conflit de génération dans la tête</b> .....	109
Deux modes mentaux complémentaires... ..	109
<i>Chaque Mode Mental est un système complet de traitement de l'information</i> .....	111
Résumons-nous.....	114

<i>Mode Automatique et Mode Préfrontal : deux « états d'esprit » complémentaires... et opposés !</i> .....	115
Une coexistence parfois difficile .....	119
<i>Le MMP vu par le MMA</i> .....	120
<i>Le MMA vu par le MMP (ou presque)</i> .....	122

## Chapitre 4

<b>Un nouvel art de vivre : la <i>prefrontal attitude</i></b> .....	127
De l'outil préfrontal à l'état de préfrontalité .....	127
<i>Un entraînement nécessaire</i> .....	128
<i>Le fruit d'une tradition culturelle</i> .....	130
<i>Romantiser la vie quotidienne</i> .....	132
<i>Du tabou au complexe</i> .....	136
Résumons-nous.....	139
Petite méditation préfrontale à six balles ! .....	139
<i>Les étapes qui permettent d'entrer dans le monde préfrontal</i>	141
<i>Incertain et content de l'être</i> .....	150
Résumons-nous.....	152
<i>Être léger et mature à la fois</i> .....	153
La confiance en soi existe-t-elle ? .....	154
<i>Confiance et méta-confiance</i> .....	154
<i>Suis-je le programme ou la télé ?</i> .....	157
<i>Qui ne suis-je pas ?</i> .....	158
<i>Sortir de l'identité limbique et prétendre à l'universalité</i> ....	162
La Gestion des Modes Mentaux : un moyen de dépasser la souffrance .....	164
<i>La GMM : une méta-compétence plutôt qu'une thérapie</i> ....	164
<i>La GMM : un facilitateur des processus cognitifs</i> .....	166
<i>La GMM : un chemin d'accès à la sérénité</i> .....	167
<i>La souffrance : un outil de restructuration cognitive et d'ouverture à l'autre</i> .....	172
<i>De l'individualisme à l'individualisation</i> .....	174
<i>Les stades de l'individualisation de l'autre</i> .....	176

*Souffrance et processus d'adaptation : une source possible d'apprentissage* ..... 178  
*Un apprentissage source de plaisir* ..... 181

**Chapitre 5**

**Le cerveau intelligent en action** ..... 193  
    Coaching et formation : l'apport des neurosciences ..... 193  
        *Coaching professionnel ou développement personnel ?* ..... 197  
        *Les apports du neuro-coaching* ..... 197  
    Créer en prise directe sur le préfrontal ..... 199  
        *Une GMM orientée créativité* ..... 200  
        *La conscience limbique, un obstacle à l'émergence préfrontale* 204  
        *Faire appel à la créativité par un détournement de la conscience* ..... 208  
        *Théâtre et littérature, reflets de la transmutation neurocognitive* ..... 209

**Conclusion**

**Je ne parlerai qu'en présence de mon préfrontal !** ..... 213

GLOSSAIRE ..... 219  
BIBLIOGRAPHIE ..... 231

**Annexe scientifique**

**Le stress : signal d'alerte d'origine préfrontale** ..... 235