LA PUISSANCE DU MENTAL

Comment gagner de l'énergie et arrêter d'en perdre ?

Ce livre s'adresse à tous ceux qui éprouvent des difficultés à se motiver et ressentent dans le cadre de leur travail une fatigue ou une lassitude qui n'est pas seulement physique. Stress, hyperinvestissement émotionnel, colère, agacement, anxiété entraînent une forte déperdition d'énergie qui réduit le bien-être et les performances et peut mener, dans les cas chroniques, au burnout.

Heureusement, c'est réversible. À travers une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau, l'auteur invite à reconstituer ses apports d'énergie en réorganisant au quotidien ses activités afin d'augmenter les sources de plaisir et limiter les zones de déperdition d'énergie mentale.

Conçu comme un parcours de selfcoaching, cet ouvrage, jalonné de grilles de lecture, d'exercices et de cas pratiques, propose une méthode en trois étapes pour sortir de cette spirale négative :

➢ Faire le diagnostic énergétique de ses attitudes et de ses activités : que faites-vous par plaisir, par nécessité, par obligation, par évitement ?
➢ Élaborer une stratégie personnelle pour retrouver sa motivation en modifiant son état d'esprit ;
➢ Mettre en place des actions concrètes et ciblées pour un résultat durable.

Patrick Collignon est coach spécialisé dans l’Approche Neurocognitive et Comportementale (A.N.C.). Auteur de nombreux ouvrages de développement personnel et de vulgarisation scientifique, il est, depuis 1994, expert en vulgarisation et chef de projets innovants (édition, multimédia, pédagogie, Web). Il est Products Development Manager de solutions de connaissance de soi et de développement personnel pour DareDo.
# 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