

Sommaire

INTRODUCTION.....	1
Chapitre 1	
Un nouveau modèle du stress	5
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

La Gestion des Modes Mentaux	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

Un conflit de génération dans la tête	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

Un nouvel art de vivre : la <i>prefrontal attitude</i>	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

<i>Souffrance et processus d'adaptation : une source possible d'apprentissage</i>	178
<i>Un apprentissage source de plaisir</i>	181

Chapitre 5

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