

Sommaire

Remerciements	5
Introduction.....	11
1^{RE} PARTIE - LA CRISE DE MOTIVATION DU MILIEU DE VIE PROFESSIONNELLE	15
Chapitre 1 - La vie professionnelle : une dynamique	17
Chapitre 2 - Les crises de motivation.....	21
Les crises de motivation : des manifestations normales	21
La crise du milieu de vie professionnelle : quelle particularité ?.....	24
1 - Une crise de réussite.....	25
2 - Des manifestations individuelles variées.....	26
3 - Un retournement : des questions externes à des questions plus intérieures	27
4 - Une crise silencieuse et tue.....	27
5 - Une crise sans exemple de résolution.....	28
La crise du milieu de vie professionnelle : quelles réponses ?	30
Chapitre 3 - Pourquoi reposer aujourd’hui la question de la dernière partie de la vie professionnelle ?.....	33
Une méthode pour investir différemment la dernière partie de vie professionnelle.....	37

2^E PARTIE - LA MÉTHODE RGNR	41
Étape 1 - Reconnaître la crise	43
Trois marqueurs	47
Le sentiment d'une usure physique inhabituelle.....	47
Le sentiment d'une usure psychique	48
Le sentiment d'une usure relationnelle	48
Deux plans temporels.....	50
Un plan temporel quotidien : l'énergie que nous investissons au travail	50
Un plan temporel de moyen terme : la perte de sens.....	51
Objectiver le rendez-vous 3.....	52
Étape 2 - Gérer les effets de la crise	57
Prendre conscience du phénomène de distorsion	59
Les souvenirs.....	61
Les commentaires	62
Les émotions	64
Les comportements	65
Mobiliser les outils d'hygiène professionnelle.....	66
Des outils d'observation.....	68
Des outils de prévention	68
Étape 3 - Nommer ses limites et ses talents : engager une démarche d'introspection	81
Nommer ses limites : le cycle des Limites.....	84
Temps 1 : Le doute sur soi.....	85
Temps 2 : Le déploiement d'énergie.....	85
Temps 3 : La désignation de responsables	86
Temps 4 : La rupture.....	87
Cycle des limites et usure psychique au travail.....	89
Cycle des limites et usure physique au travail.....	90
Cycle des limites et usure relationnelle au travail.....	91

Nommer ses talents : le cycle des Talents	92
Temps 1 : L'assurance	95
Temps 2 : L'engagement	96
Temps 3 : La reconnaissance	96
Temps 4 : La collaboration	96
Deux outils de passage du cycle L au cycle T	98
Le protocole de performance	98
Le protocole Replay	104
Étape 4 - Rechercher sa propre utilité	107
Les projets d'utilité : ce qu'ils sont et ce qu'ils ne sont pas	110
Des exemples de projets de « fausse » utilité	113
Élaborer un projet d'utilité	114
Outils de conduite de projet d'utilité	117
L'outil Bilan annuel	120
Conclusion	121
Bibliographie	123
À propos des auteurs	129