

Sommaire

Remerciements	7
Prologue	13
Remarques	17
Chapitre 1 - Les défis du mental	19
L'archétype	19
Observations	19
Le rêve	22
L'objectif	23
La motivation	25
Les peurs	26
L'urgence	33
Les postures	35
L'assertivité	37
L'humilité	39
L'espace-temps	40
La réalité objective	42
Le modèle cognitif	44
Les émotions	47
Processus	48
Traitement de l'information	48
Les croyances	59
Le quotient émotionnel	62

Résolution de problème relationnel	64
Résolution de problème personnel.....	65
Conduite d'échec	66
Les souffrances	68
Chapitre 2 - Les algorithmes de la réussite	73
Le SECRET.....	73
L'amalgame	75
Les zones : Confort # Risque	77
PENSER pour AGIR sans PENSER !	84
Penser pour agir	84
Percer l'armure	86
1 - L'avantage.....	87
2 - Égalité.....	87
3 - Désavantage	88
Le momentum	90
Mind games.....	92
Agir sans penser.....	94
Perfectionnisme # Laxisme	97
La perfection.....	97
Le laxisme.....	99
L'anticipation	102
La pression	103
La concentration	106
Le doute	113
Le break : back to the future	115
Le rôle modèle.....	118
La permission	121
Fidéliser la réussite.....	124
Objectif : niveau 1	124
Cultiver notre idéal	126
Objectif interne & externe.....	128
L'évacuation.....	128

L'inversion.....	129
La superposition.....	130
Le titre.....	131
Capital mental optimal	132
Chapitre 3 - Les techniques appropriées.....	135
La récupération : les 3 types	135
La récupération : les moyens	141
L'EMDR.....	142
Quelques illustrations	143
Les TCC.....	146
Les ressources	150
Le simulateur de vol	152
L'imagerie mentale projective.....	152
L'imagerie mentale réparatrice	165
Les ancrages	169
Sophrologie et préparation mentale.....	170
Entreprise et performance.....	177
La communication.....	185
Un potentiel inhabituel : le dopage.....	192
Sport et informatique	195
Abdos et cerveau	196
Profession : expert	198
1 - La prise de conscience de la nécessité	200
2 - L'apprentissage théorique.....	201
3 - La mise en pratique.....	201
4- L'intégration des conséquences	202
5- L'assimilation dans la réalité existentielle.....	202
Épilogue.....	205
Bibliographie	207
À propos de l'auteur	209