

# Sommaire

Remerciements .....	7
Prologue .....	13
Remarques .....	17
<b>Chapitre 1 - Les défis du mental</b> .....	<b>19</b>
L'archétype .....	19
Observations .....	19
Le rêve .....	22
L'objectif .....	24
La motivation .....	25
Les peurs .....	26
L'urgence .....	34
Les postures .....	36
L'assertivité .....	38
L'humilité .....	40
L'espace-temps .....	41
La réalité objective .....	43
Le modèle cognitif .....	46
Les émotions .....	48
Processus .....	50
Traitement de l'information .....	50
Les croyances .....	61
Le quotient émotionnel .....	64

Résolution de problème relationnel .....	66
Résolution de problème personnel .....	67
Conduite d'échec .....	68
Les souffrances .....	70
<b>Chapitre 2 - Les algorithmes de la réussite .....</b>	<b>77</b>
Le SECRET .....	77
L'amalgame .....	79
Les zones : Confort ≠ Risque .....	81
PENSER pour AGIR sans PENSER ! .....	88
Penser pour agir .....	88
Percer l'armure .....	91
1 - L'avantage .....	91
2 - Égalité .....	92
3 - Désavantage .....	93
Le momentum .....	95
Mind games .....	96
Agir sans penser .....	98
Perfectionnisme ≠ Laxisme .....	102
La perfection .....	102
Le laxisme .....	104
L'anticipation .....	107
La pression .....	108
La concentration .....	111
Le doute .....	118
Changer de perception .....	119
Principe d'évolution .....	120
Le break : back to the future .....	123
Le rôle modèle .....	125
La permission .....	129
Fidéliser la réussite .....	132
Objectif : niveau 1 .....	132
Cultiver notre idéal .....	134
Objectif interne & externe .....	136

L'évacuation .....	137
L'inversion .....	137
La superposition .....	138
Le titre .....	139
Capital mental optimal .....	140
<b>Chapitre 3 - Les techniques appropriées .....</b>	<b>143</b>
La récupération : les 3 types .....	143
La récupération : les moyens .....	150
L'EMDR .....	150
Quelques illustrations.....	151
Les TCC .....	155
Les ressources .....	159
Le simulateur de vol .....	161
L'imagerie mentale projective .....	161
L'imagerie mentale réparatrice.....	175
Les ancrages .....	179
Sophrologie et préparation mentale.....	180
Entreprise et performance.....	188
La communication.....	196
Un potentiel inhabituel : le dopage.....	203
Sport et informatique .....	206
Abdos et cerveau .....	207
Profession : expert .....	210
1 - La prise de conscience de la nécessité.....	212
2 - L'apprentissage théorique .....	212
3 - La mise en pratique .....	213
4 - L'intégration des conséquences.....	213
5 - L'assimilation dans la réalité existentielle .....	213
Épilogue.....	215
Bibliographie .....	217
À propos de l'auteur.....	219