

SOMMAIRE

Préface de Bernard Anselem, médecin neuropsychologue	11
Introduction	15

Chapitre I **Comprendre votre cerveau**

Les sciences cognitives	21
-------------------------------	----

I.I. Structure et fonctionnement du cerveau..... 24

Le cerveau, une incroyable complexité !.....	24
Deux neurones et une synapse	25
Une architecture cérébrale en réseaux	26
Les aires cérébrales.....	28
Une alchimie détonante !.....	30
Notre extraordinaire neuroplasticité.....	33
Être sur la bonne onde cérébrale !.....	35
Le cerveau mimétique.....	37
Entre modes mentaux automatique et adaptatif.....	40
Ce dialogue intime entre émotions et raison	43
Le mythe du cerveau droit - cerveau gauche	45
Le cerveau est-il généré ?.....	47
<i>Quid</i> du cerveau des « <i>digital natives</i> » ?	50
Après l'homme neuronal... l'homme glial ?	53
La révolution de l'épigénétique.....	55
L'essentiel	56

I.II. Cinq fonctions majeures..... 58

La perception	58
L'attention.....	63
La mémoire.....	66
L'apprentissage.....	70
La créativité.....	73
L'essentiel	78

3 questions à... Florent Marchal, Directeur Learning & Development Groupe SEB	79
---	----

I.III. Cinq états mentaux qui nous gouvernent..... 84

Le plaisir	84
Le stress.....	88

La peur et l'anxiété.....	91
La dépression.....	95
La nébuleuse du <i>burn-out</i>	101
Les addictions.....	108
L'essentiel.....	112
3 questions à... Vinh Ngo, Directeur général du CIAMT.....	113

Chapitre II

Concilier épanouissement et performance au travail

Quel professionnel êtes-vous ?.....	118
3 questions à... Nadège Héлары, CEO STAEDTLER et présidente de l'AIPB.....	122
II.I. S'organiser efficacement	126
Une fable managériale moderne... ..	126
La journée optimale : le Daily 7.....	129
3 questions à... Brigitte Sabotier, Directrice Talent Management Groupe ORANGE.....	132
II.II. Instaurer la confiance	136
3 questions à... Patrick Scharnitzky, Directeur associé cabinet ALTERNEGO.....	141
II.III. Engager durablement ses équipes	145
3 questions à... Frédéric Hingray, Partner RH et Education Groupe ONEPOINT, ancien DRH de l'armée de Terre.....	149
II.IV. Coopérer efficacement	156
3 questions à... Mélissa Canseliet, Experte en cyberpsychologie.....	164
II.V. Prendre les bonnes décisions	168
3 questions à... Ludovic de Fombelle, Président du Centre des jeunes dirigeants de Lorient.....	175
II.VI. Oser l'audace	180
3 questions à... Anne Thévenet-Abitbol, Directrice des programmes Eve & Octave.....	184

II.VII. Réussir le changement	187
3 questions à... Rémi Cristoforetti, Directeur général Coopérative agricole LE GOUESSANT.....	193
II.VIII. Maîtriser la négociation	197
3 questions à... Imane Harraoui, Responsable syndicale CFTC Groupe TFI.....	205
II.IX. Incarner un leadership authentique	210
3 questions à... Didier Pitelet, Président du Cercle du leadership.....	218

Chapitre III

Renforcer son cerveau au quotidien

Le cerveau est un muscle !.....	225
Le SAM 4 ©.....	228
III.I. Les 4 S	229
Le Sport.....	229
Le Sommeil.....	232
La Socialisation.....	238
Les Souvenirs.....	240
L'essentiel	242
III.II. Les 4 A	243
L'Alimentation.....	243
L'Attitude positive.....	247
Les Apprentissages.....	250
L'Amour.....	252
L'essentiel	254
III.III. Les 4 M	255
La Méditation.....	255
Le Moment présent.....	260
La Musculation cérébrale.....	263
La Musique.....	265
L'essentiel	267
30 neurotips pour un cerveau au top !.....	268
3 questions à... Véronique Tran, Executive vice-présidente ESCP.....	270
Conclusion	273