

## Avant-propos

---

Depuis 2007, j'accompagne des dirigeants, des managers, des équipes, dans des contextes humains souvent sensibles, parfois même à risque. J'interviens là où la complexité relationnelle perturbe la clarté décisionnelle, là où la pression rend le discernement difficile, là où les tensions humaines détériorent le climat et les performances collectives.

Je suis entrée dans ce métier avec une certitude : les leaders ont besoin de ressources solides pour rester debout dans un monde mouvant. Au fil des années, cette conviction s'est approfondie. J'ai vu des femmes et des hommes de grande valeur douter d'eux-mêmes, s'épuiser, perdre le fil de leur mission, non pas par manque de compétence, mais par manque de protection psychologique, de repères et d'outils pour faire face à des situations interpersonnelles déstabilisantes.

La souffrance au travail liée aux relations humaines est aujourd'hui un facteur majeur de désengagement, de repli, voire de rupture. Et cette souffrance touche aussi les leaders. Elle les isole, les ébranle, les pousse parfois à des décisions contre-intuitives ou défensives. Dans un tel climat, développer une force mentale authentique ne relève plus du développement personnel accessoire. C'est une nécessité stratégique.

C'est pour répondre à cette nécessité que j'ai créé le modèle Executive Force Mentale®. Ce modèle et ce livre s'adressent à celles et ceux qui veulent comprendre ce qui se joue sous la surface – tensions latentes, manipulations discrètes, personnalités complexes, déséquilibres émotionnels – et veulent se doter de clés puissantes pour agir avec discernement, aplomb et sérénité.

Il est l'aboutissement de mes recherches, de mes réflexions et de mon expérience.

L'accent est donc résolument mis sur les fondements psychologiques de la force mentale. Nous explorerons dans ce livre ses leviers cognitifs, émotionnels et comportementaux. Les dimensions liées à la santé physique – telles que le sommeil, l'alimentation ou l'activité physique – ne seront donc pas abordées, bien qu'il soit essentiel de rappeler qu'elles influencent directement la santé mentale, la stabilité émotionnelle, le discernement et, par là même, la force mentale. Gagner en force mentale ne saurait se faire en négligeant l'hygiène de vie : elle en constitue le terreau silencieux, mais fondamental.

Le modèle Executive Force Mentale® s'articule autour de quatre piliers : la Focalisation, la Confiance en soi, la Self-Défense et la Résilience. La force mentale n'est ni une armure ni une posture rigide. C'est la capacité à rester solide et serein, même au cœur de la tempête. C'est l'art de se positionner avec clarté et assurance, de préserver son discernement et sa sérénité et d'agir avec justesse et stratégie.

Ce livre vous guidera pas à pas dans cette démarche. Il est conçu comme un compagnon d'introspection et d'action. Un livre pour vous recentrer, vous outiller, vous renforcer.

Bonne lecture.

## Introduction

---

La force mentale est la capacité à faire face, de manière constante, aux défis et à la pression. Elle repose sur un ensemble de compétences qui permettent de persévérer, malgré les obstacles, tout en restant lucide, émotionnellement stable, constructif et orienté vers des objectifs stratégiques.

Aujourd'hui, les entreprises sont confrontées à des défis humains d'une ampleur inédite. Tensions relationnelles, charges émotionnelles lourdes, environnements internes instables : autant de réalités qui affectent directement la santé mentale des collaborateurs, leur niveau d'engagement et, inévitablement, la performance globale.

L'époque où la performance reposait exclusivement sur des leviers techniques ou financiers est révolue.

Sous l'effet des innovations constantes et des transformations numériques, les compétences techniques deviennent obsolètes, à un rythme accéléré. Dans ce contexte, ce sont les compétences humaines – les *soft skills* – qui font désormais la différence, en particulier celles qui permettent de préserver la qualité de la coopération et de maintenir le cap dans l'incertitude et la complexité.

Une tension non exprimée, un conflit larvé, la présence d'une personnalité difficile, une réorganisation mal accompagnée, ou encore un climat de peur ou de défiance, sont autant de situations qui, si elles ne sont pas traitées à temps, peuvent entraîner un désengagement profond et faire émerger des risques psychosociaux majeurs. Derrière les chiffres de l'absentéisme ou du *turnover* se cachent souvent des histoires de souffrance silencieuse.

Il n'est pas rare qu'un leader exprime aujourd'hui un sentiment de solitude, de surcharge, voire de perte de repères face à des

enjeux humains devenus trop lourds à porter. Et pourtant, on continue d'attendre de lui qu'il reste performant, rassurant, fédérateur, inspirant. Cette injonction à la performance, lorsqu'elle n'est pas accompagnée, peut rapidement devenir un facteur de découragement ou d'épuisement.

Dans ce contexte, la force mentale s'impose comme la clé de voûte des *soft skills*, la pierre angulaire du leadership moderne, le prérequis à la pérennité du leader et de son leadership au sein de l'organisation.

Pour les directions des ressources humaines et les responsables opérationnels, agir en amont est devenu une condition essentielle pour préserver la solidité de chacun.

Mais, de la même manière qu'un individu ne peut compter uniquement sur une politique sanitaire pour préserver sa santé physique, aucun collaborateur ne peut s'en remettre exclusivement aux RH ou à la hiérarchie pour préserver son équilibre psychologique et son intégrité personnelle.

Si les politiques RH et la bonne volonté de chacun pour les appliquer sont indispensables, elles ne suffisent pas : chacun doit prendre la responsabilité de sa propre santé mentale, en cultivant sa force intérieure, pas à pas.

Ce livre s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent mieux naviguer dans les zones de tension, renforcer leur posture de leader, préserver leur intégrité et leur bien-être, et disposer pleinement de leur potentiel.

Il propose une approche structurée autour des quatre piliers de l'Executive Force Mentale® :

- **Focalisation** : fixer un cap clair, renforcer l'autodiscipline et la concentration pour rester centré et efficace.

- **Confiance** : développer une confiance solide, asseoir sa posture de leader et s'affirmer avec justesse.
- **Self-Défense mentale et comportementale** : préserver son calme et son discernement, gérer les personnalités difficiles, neutraliser les relations toxiques.
- **Résilience** : faire face aux défis avec agilité, rebondir sans s'épuiser.