

Sommaire

<i>Avant-propos</i>	7
<i>Chapitre 1 : Préparer son corps à agir</i>	15
1. Tonus musculaire et tonus mental	15
2. Économiser et réguler l'énergie	26
3. Le charisme	35
4. Psychologie et rôles de la respiration	36
5. La diététique de l'action	50
6. Formation sportive/formation économique : parallèle	61
<i>Chapitre 2 : Action et temps</i>	67
1. Physiologie de la vigilance	70
2. Les pauses : moment – utilité – variété	75
3. Savoir changer de rythme et se mettre en phase	85
4. Temps de l'horloge et temps vécu	90

Bien dans son corps au quotidien

5. Le sommeil	97
6. Pratique du sommeil	106
7. Quelques difficultés et leurs remèdes	112
8. Les décalages horaires	115
9. Les petits sommeils récupérateurs	119
Chapitre 3 : Action et espace	123
1. De l'occupation à l'appropriation	130
2. Stress et espace	137
3. Utiliser l'espace pour agir	140
Chapitre 4 : Sensorialité et efficacité	147
1. Brève physiologie de la sensorialité	151
2. Cadre de travail et efficacité	155
3. Sensorialité et culture	163
4. Sensorialité et mémoire	165
Chapitre 5 : Le stress, frein et moteur de l'action	173
1. Histoire du stress	174
2. Physiologie du stress	179
3. Stress au quotidien, stratégies anti-stress	184
4. Stress et efficacité	194
Conclusion	203