



S'ÉPUISER OU SE CONSTRUIRE

La « règle du contraire »

de Jacques Bopp

Récupérer la fatigue d'une activité. Éviter de tomber dans un cercle vicieux conduisant à la dépression. Rééquilibrer ses investissements.

Sous l'action des doutes sur soi-même dont notre civilisation est une pourvoyeuse très puissante, un déséquilibre végétatif entre la fatigue et sa récupération s'installe, accéléré par l'usage très spécifique du corps et de sa présentation.

A partir de multiples observations, l'auteur décrit plusieurs éléments-clés d'un véritable syndrome d'adaptation de l'organisme qui en arrive insidieusement à se désadapter, et qu'il dénomme « **Mécanisme d'Adaptation-Désadaptation** », ou « M.A.D. ».

Ce « Mécanisme d'Adaptation-Désadaptation » apparaît concerner l'ensemble de nos vies et, bien au-delà du monde du travail, traverser notre quotidien le plus banal.

Les clés ainsi décryptées laissent apercevoir, avant même les actions organisationnelles souvent indispensables, la primauté de solutions étonnamment simples et connues depuis très longtemps, mais dont la mise en œuvre exige des remises en questions parfois profondes.

La « **règle du contraire** » en est le pivot : pour récupérer la fatigue d'une activité, il faut pratiquer l'activité contraire. Le plus souvent, cette règle est utilisable selon trois phases : **décrispation, recentrage, recalibrage.**

Cet ouvrage s'adresse ainsi à ceux qui souffrent de ce syndrome de désadaptation, dont le versant moral est souvent dominant. Il concerne également ceux qui doivent, par la force des événements ou par leur profession, les accompagner et, plus généralement, tous ceux (nous tous ?) qui souhaitent éviter d'y être piégés.

L'auteur :

Médecin, spécialiste en santé professionnelle, titulaire d'un master de management, le Dr **Jacques Bopp** s'appuie sur une expérience de plusieurs décennies au service de la santé au travail, ainsi que comme enseignant et chercheur, pour revisiter les fondements de ce qui est appelé sans nuances, et surtout sans grand espoir de correction, le « stress ».

96 pages - Format : 15 x 22 cm

Réf : V032B

www.doc-editions.fr