



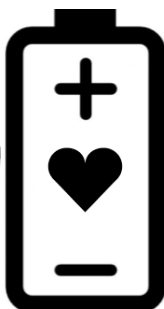
LES 3 BATTERIES



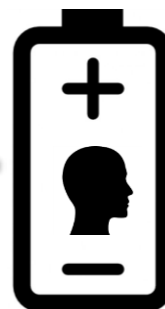
LA BATTERIE PHYSIQUE



LA BATTERIE EMOTIONNELLE



LA BATTERIE MENTALE



« La physiologie humaine est un ensemble structuré et cohérent articulé autour de 3 réservoirs d'énergie appelés batteries que nous devons soigneusement entretenir : le mental, l'émotionnel et le physique » Alain GOUDSMET – L'athlète d'entreprise.

D'ailleurs le milieu de la compétition sportive ne s'y est pas trompé puisqu'après avoir, pendant des années, entraîné uniquement le « physique » de leurs sportifs, les coachs se sont ensuite intéressés à leur « mental ». Il leur restait à trouver le chaînon manquant entre le cerveau et le physique..... L'émotion ! Les jambes, la tête, le cœur !!!

Ces 3 batteries- réservoirs vont nous permettre d'avancer dans notre journée de travail comme une voiture sur un trajet durant 24 h. Et comme pour chaque trajet, nous allons tout au long de la journée rencontrer des tensions (embouteillages, accidents, ralentissements, radars etc.) mais aussi des moments de pause, d'aire de repos pour faire « refroidir le moteur » et nous dégourdir les jambes mais aussi nous restaurer.

Il en est de même pour notre corps. Si nous voulons arriver à la fin de la journée sans être complètement épuisé, il nous faut alterner des séquences de « **tensions** » (réunions, projets à mener à bien, conflits éventuels, concentration etc..) et des moments de **récupération**. Chacune de ces séquences va impacter l'une ou l'autre voire les 3 batteries. Elles sont en effet interdépendantes.