

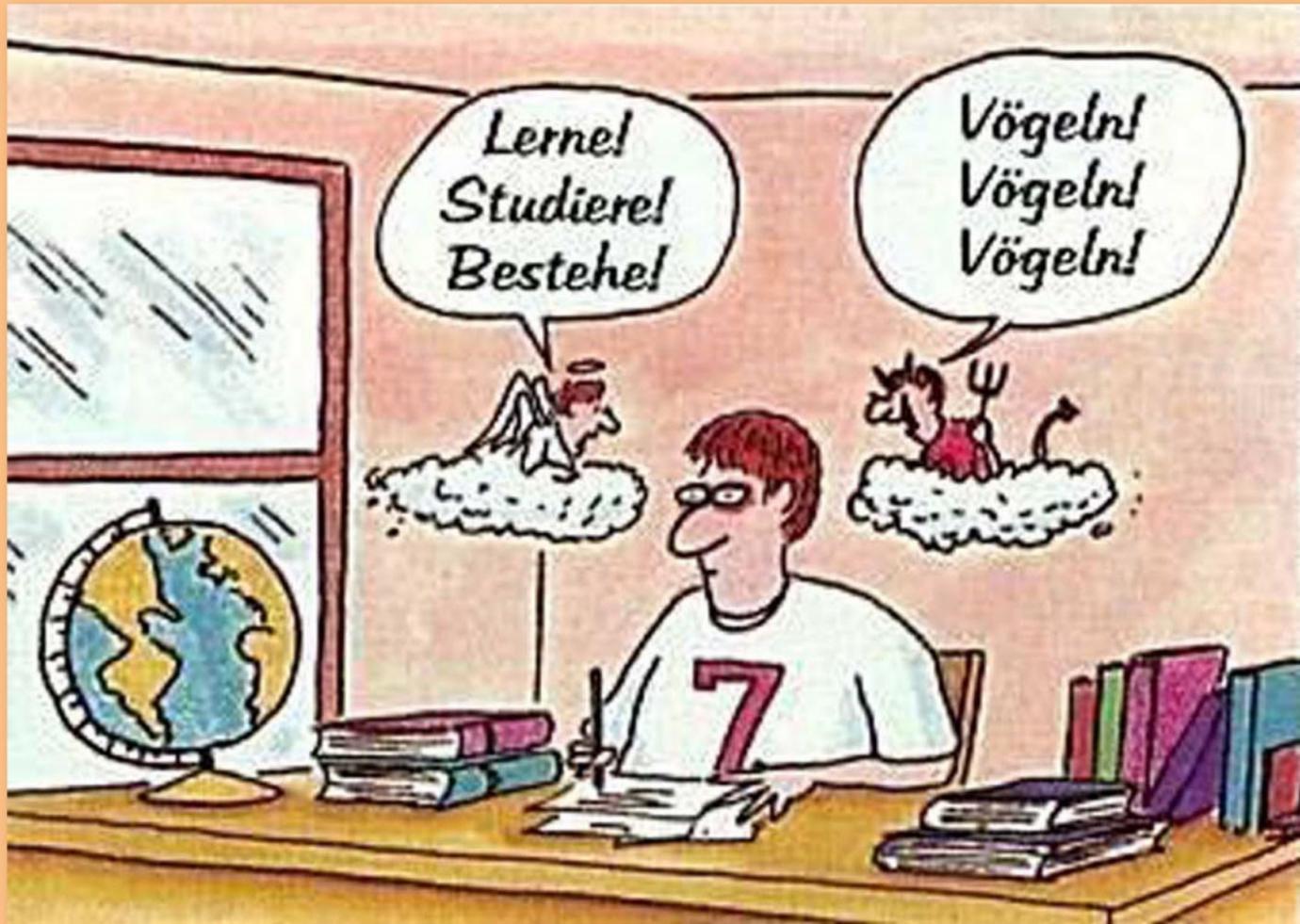


# Faites donc ce que vous voulez!

Dr. Maja Storch

**ISMZ** GmbH

Institut für Selbstmanagement  
und Motivation Zürich





# Activité sportive

Pratiquez-vous régulièrement un sport?

Oui

Non

Quand j'y pense, je considère que la pratique d'un sport



Quand je pense à pratiquer un sport, je me sens



*Brand, R. (2006) Zeitschrift für Sportpsychologie*



Personnes pratiquant un sport

Personnes ne pratiquant pas un sport

Pensée du sport

Pensée du sport



Ressenti du sport

Ressenti du sport



Sportlich  
aktive Personen

Sportlich nicht  
aktive Personen

Pensée du sport

Pensée du sport



Ressenti du sport

Ressenti du sport



Sportlich aktive Personen

Pensée du sport



Ressenti du sport

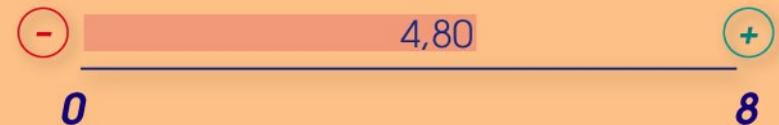


Sportlich nicht aktive Personen

Pensée du sport

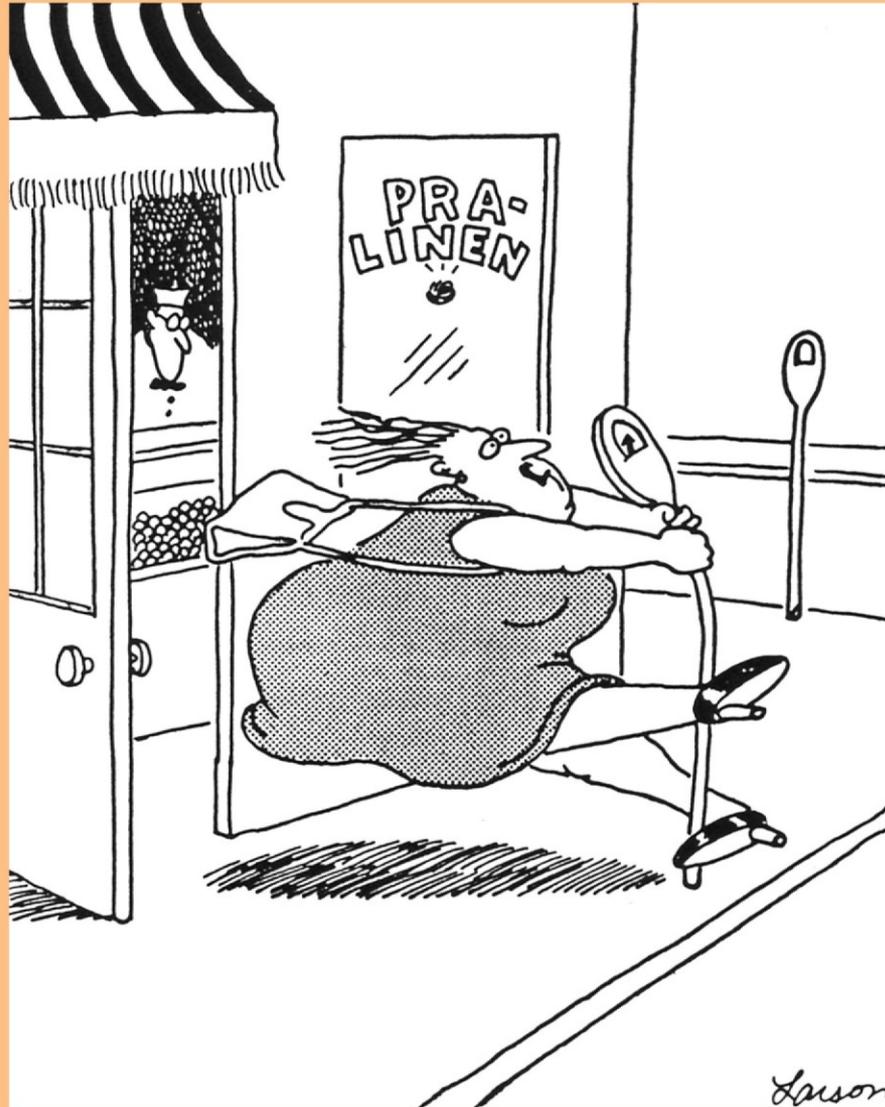


Ressenti du sport





# Comment renforcer ma volonté?





# Ancienne façon de penser

La volonté se forge à  
coups d'efforts



# Nouvelle façon de penser

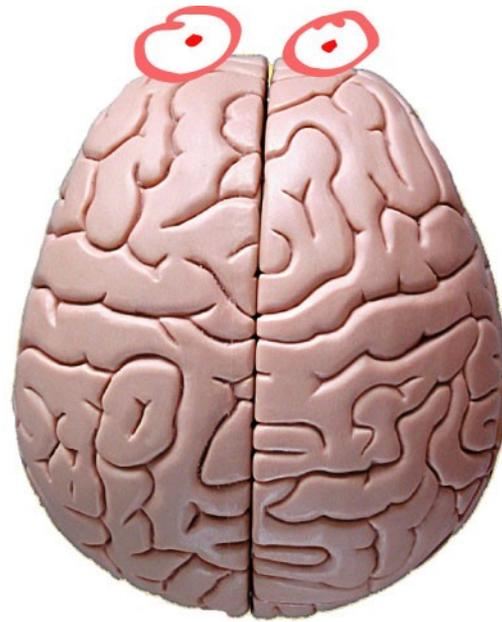
La volonté se forge à travers  
la synchronisation de systèmes  
de contrôle conscients et  
inconscients



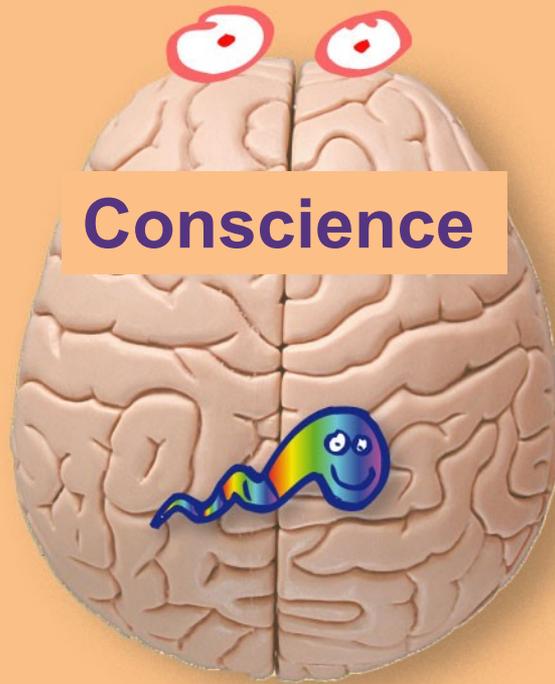
# Deux systèmes d'évaluation

	Approche rationnelle	Approche émotionnelle
Rythme de travail	lent	rapide
Moyen de communication	Langage (arguments précis)	Marqueurs somatiques (sentiments diffus)
Catégorie d'évaluation	juste / faux	j'aime / je n'aime pas

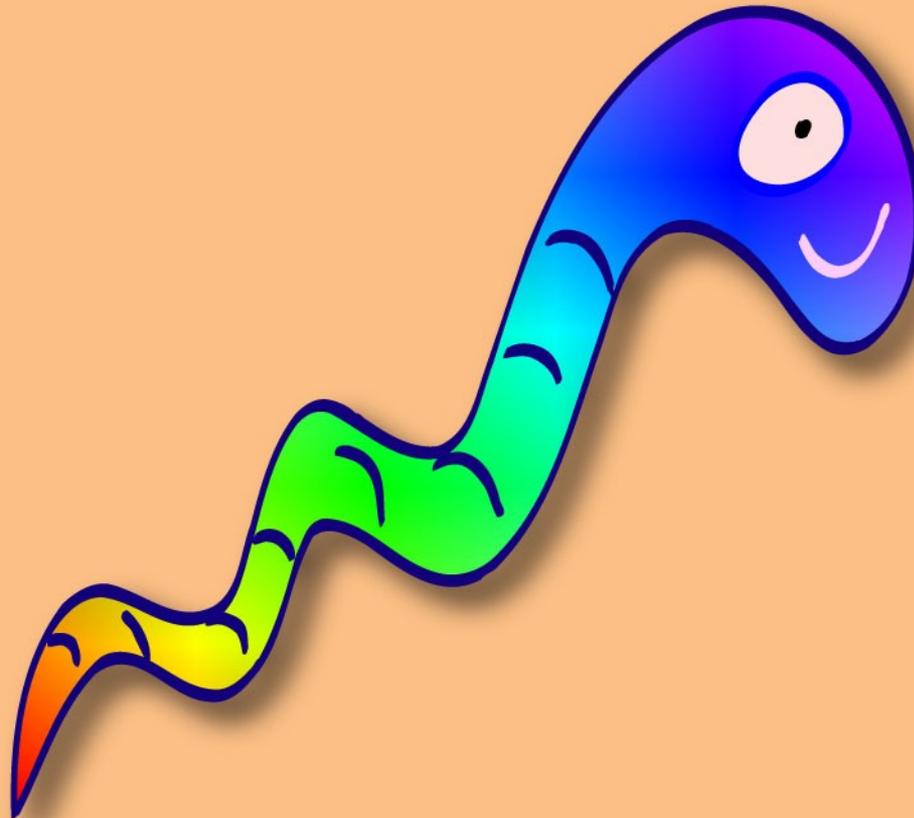




# Deux systèmes dans le cerveau

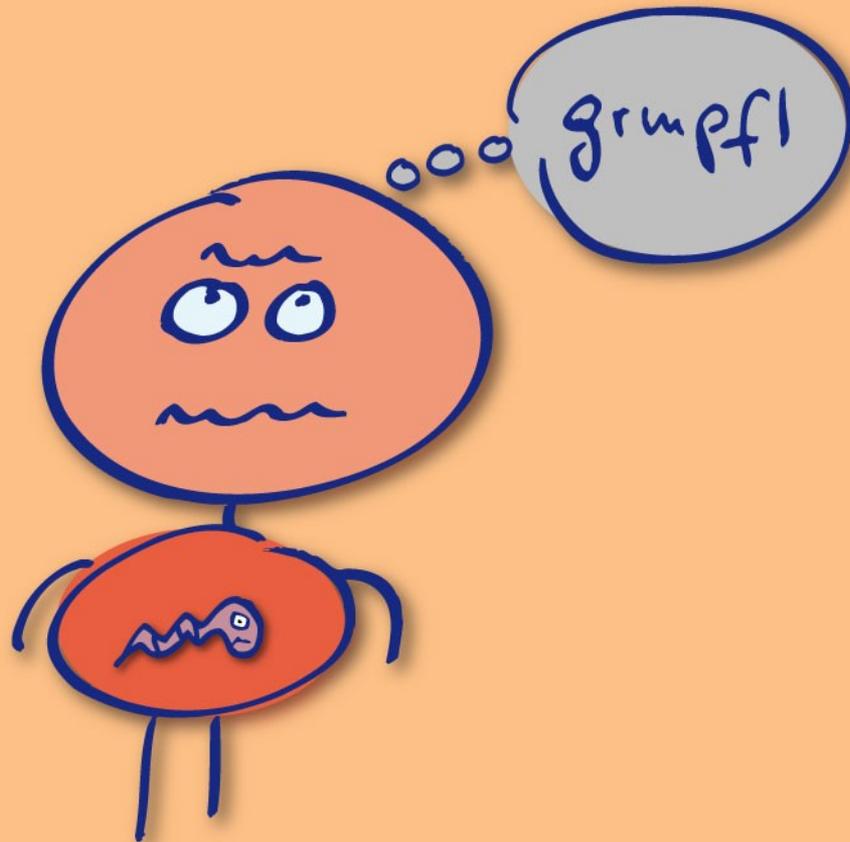


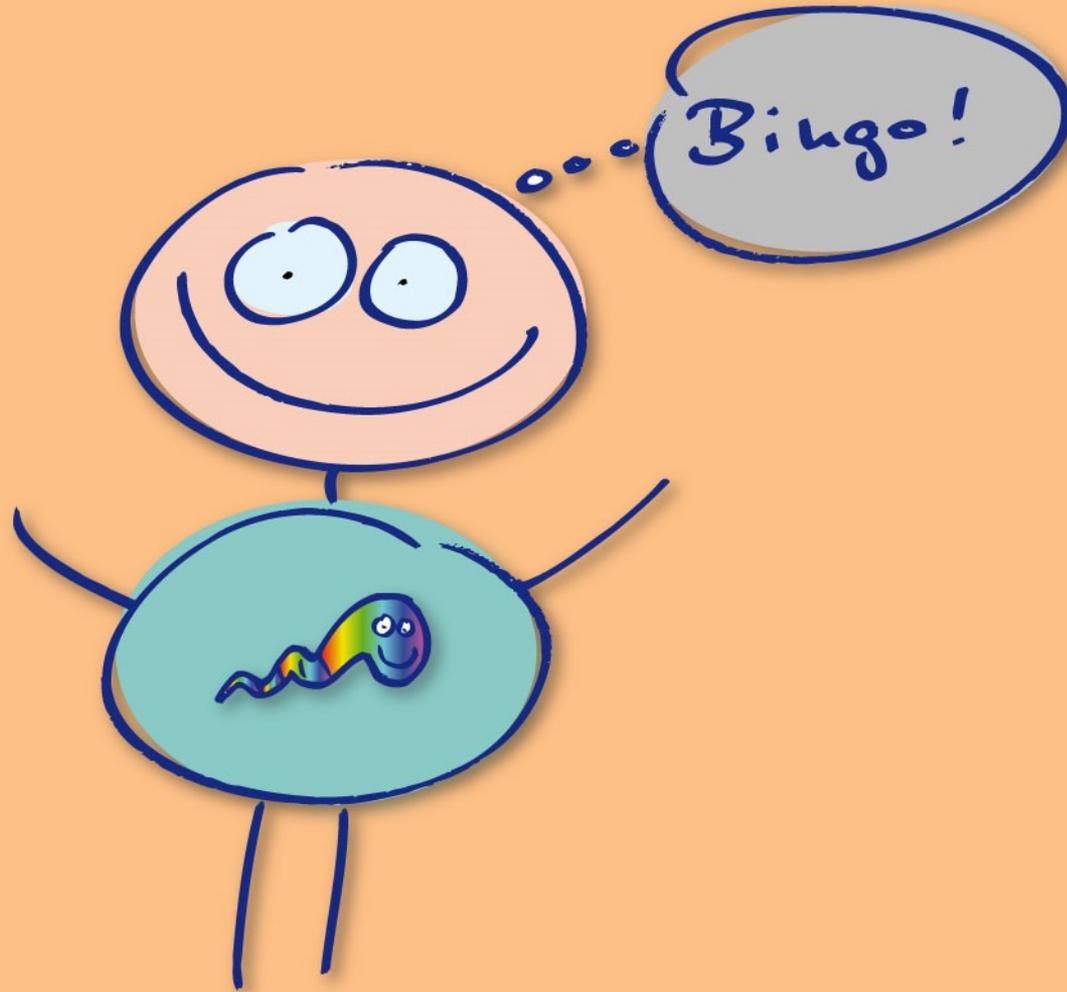
# Planaire (ver plat aquatique)





P. L. JACKSON ET AL., NEUROIMAGE, 80, 24, S. 771-779, 2005







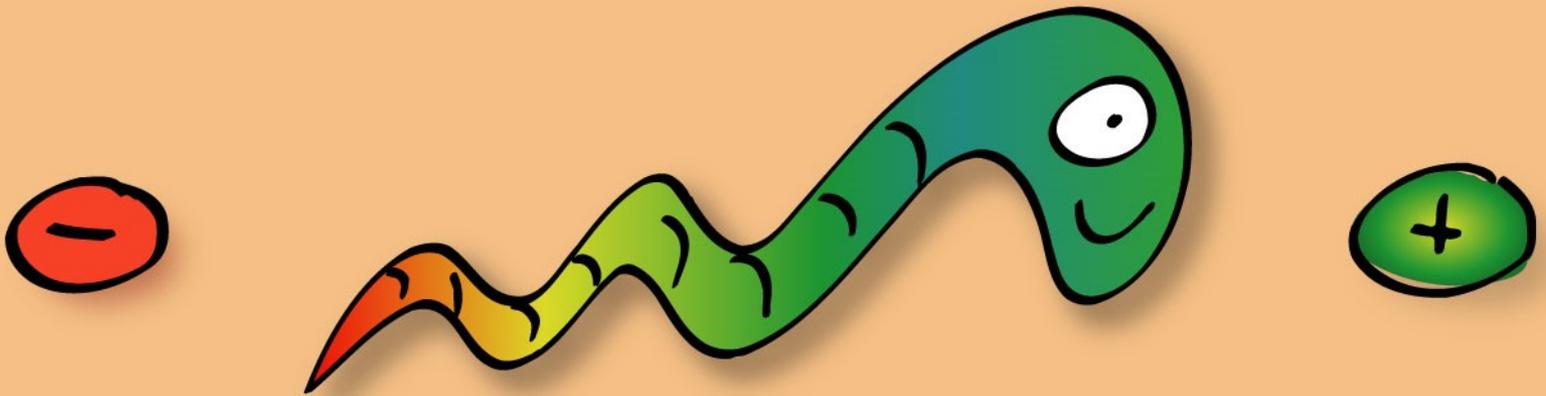
Les deux composantes  
de l'autogestion:

- 1. Autoréglementation**
- 2. Autocontrôle**

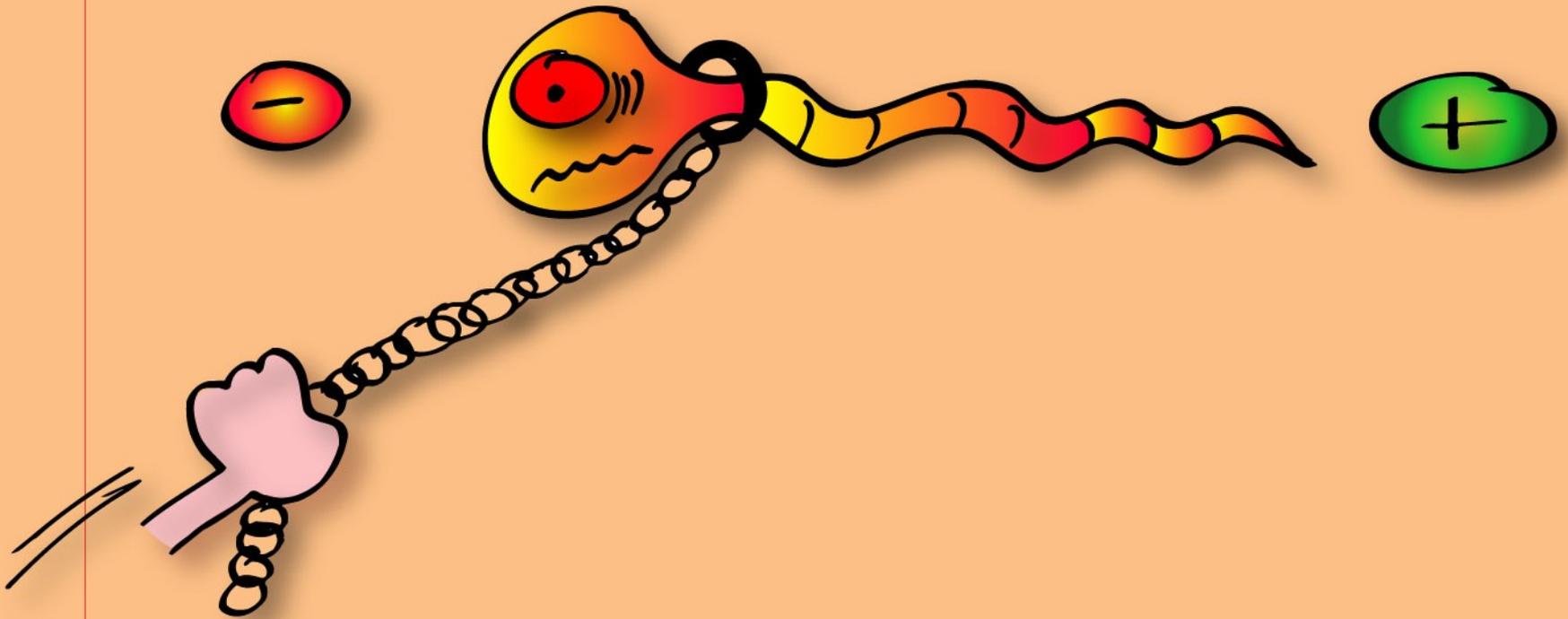




# Autoréglementation



# • Autocontrôle





*Variantes  
d'élimination du ver  
dans le fitness  
et dans le secteur  
de la santé*



## Variante 1

### **Cour de la caserne**

«Souffre, mon cochon»!

Zuruf von Udo Bölts an den Kapitän Jan Ullrich bei der Tour de France 1997

## Variante 2

### Scénario d'apocalypse '



Ça va mal finir!



## Variante 3

# Appel à la raison

*Regarde les choses en face ...*



- 
- Quelles sont les entraves à

**l'autocontrôle ?**



# Echec de l'autocontrôle

# Echec de l'autocontrôle

---

- **en cas de surcharge de la capacité cognitive**



# Surcharge de la capacité cognitive



# ● Echec de l'autocontrôle

- en cas de surcharge de la capacité cognitive
- en cas de sollicitation insuffisante



# Sollicitation insuffisante



# Echec de l'autocontrôle

- en cas de surcharge de la capacité cognitive
- en cas de sollicitation insuffisante
- en cas de sollicitation extrême

# Sollicitation extrême





# Sollicitation extrême





# Sollicitation extrême



# Sollicitation extrême



# Echec de l'autocontrôle

- en cas de surcharge de la capacité cognitive
- en cas de sollicitation insuffisante
- en cas de sollicitation intense
- en cas de stimuli environnants forts

# Stimuli environnants forts





# Echec de l'autocontrôle

- en cas de surcharge de la capacité cognitive
- en cas de sollicitation insuffisante
- en cas de sollicitation intense
- en cas de stimuli environnants forts
- en cas de négligence des besoins de base

# Négligence des besoins de base



# Echec de l'autocontrôle

- en cas de surcharge de la capacité cognitive
- en cas de sollicitation insuffisante
- en cas de sollicitation extrême
- en cas de stimuli environnants forts
- en cas de négligence des besoins de base



# Trop d'autocontrôle rend malade





**Que peut-on faire?**

- 
- En d'autres termes:  
il faut embarquer  
**le ver!**



# Un ver dans la sécurité et la protection de la santé au travail

Pour quelles raisons un ver mine-t-il la sécurité et la protection de la santé au travail?



# Un ver dans la sécurité et la protection de la santé au travail

Pour quelles raisons un ver mine-t-il la sécurité et la protection de la santé au travail?

✧ pas cool



# Le ver héros





# Le ver midinette





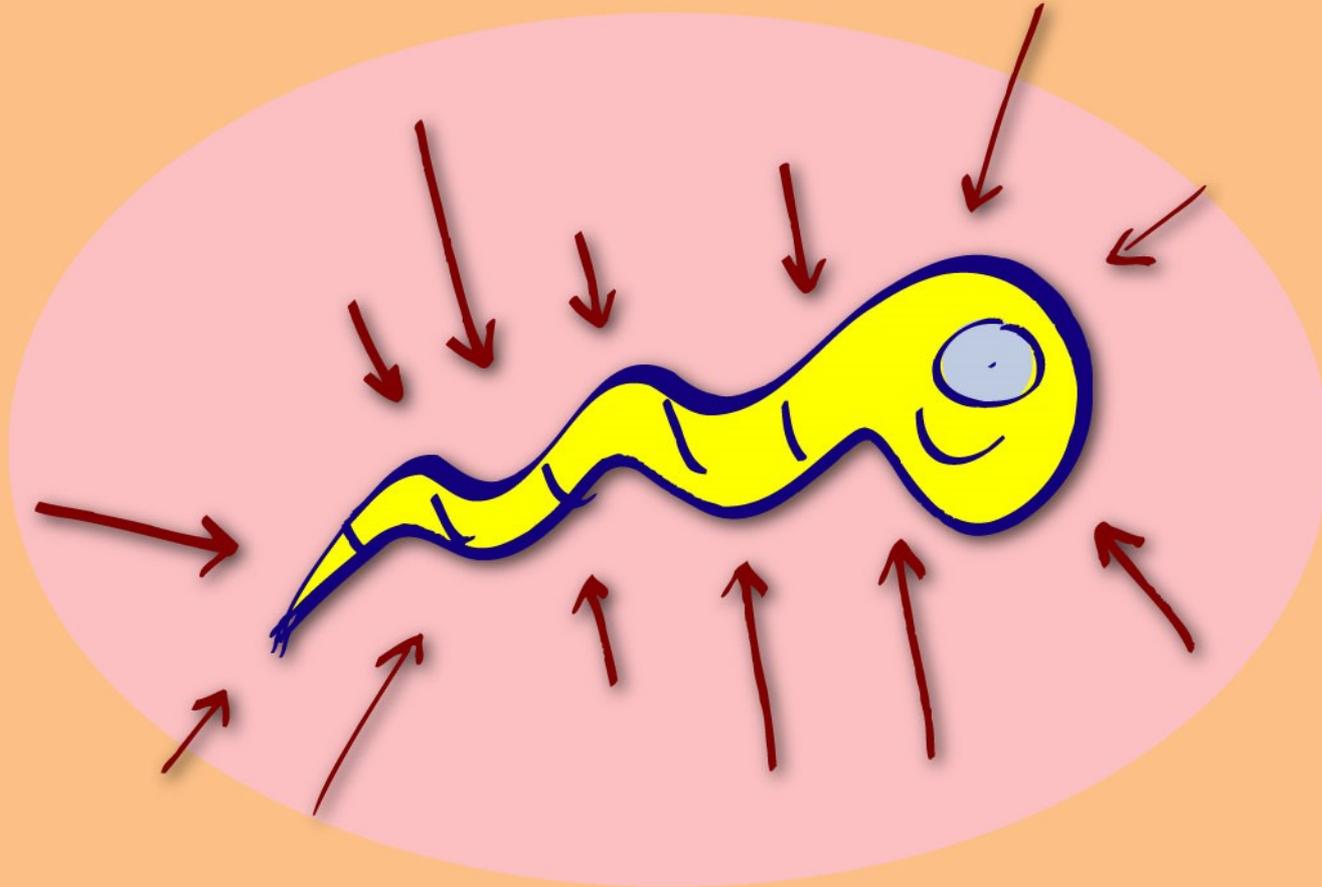
# Un ver dans la sécurité et la protection de la santé au travail

Pour quelles raisons un ver mine-t-il la sécurité et la protection de la santé au travail?

- ✧ pas cool
- ✧ prend trop de temps
- ✧ le chef ne le fait pas non plus
- ✧ certains ont la peau dure

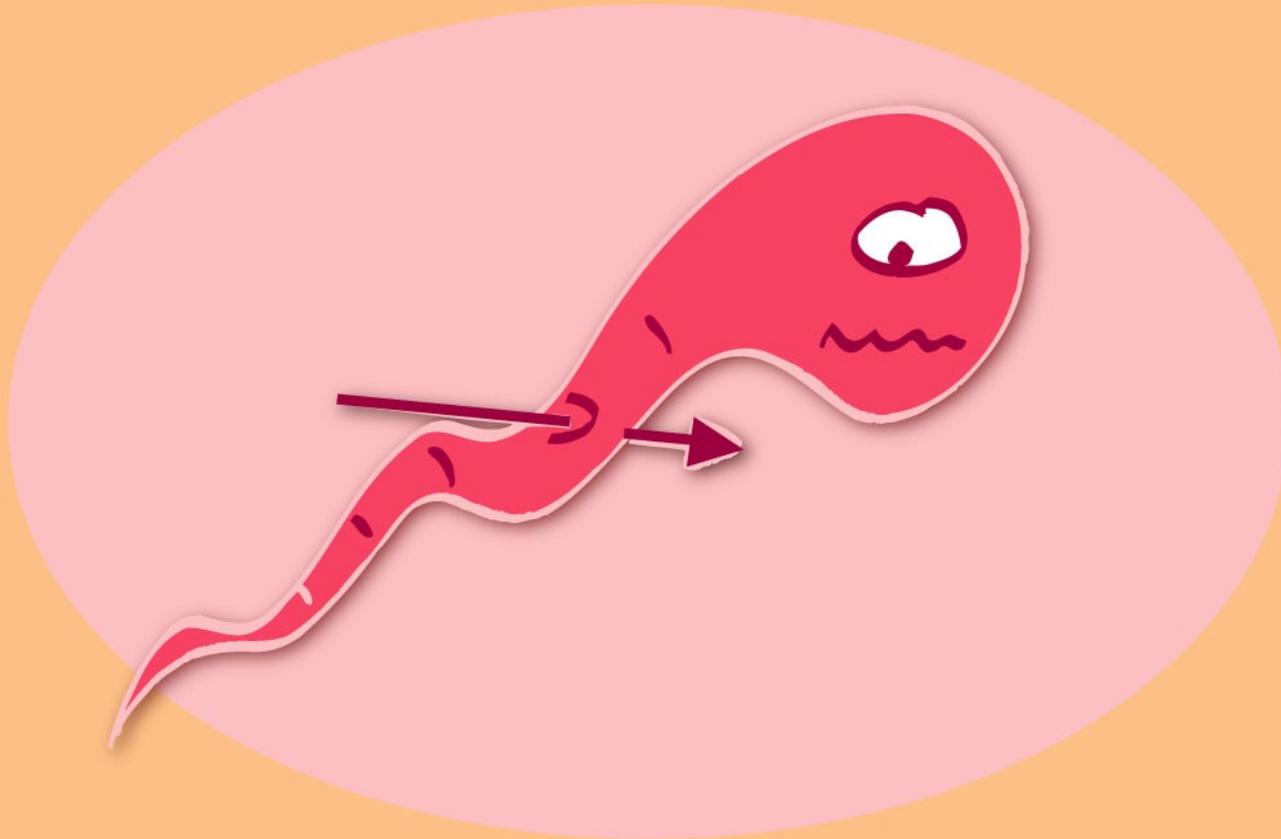


# Affect négatif: certains ont la peau dure





# Affect négatif: certains ont la sensibilité à fleur de peau



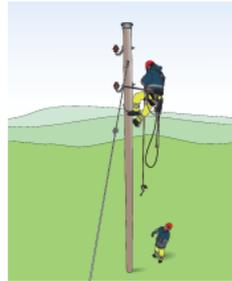


# Règles

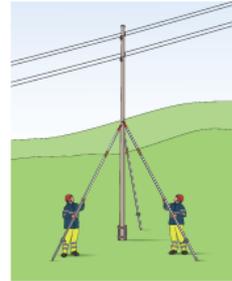
## Sept règles vitales pour le montage et l'entretien des lignes électriques avec poteaux en bois



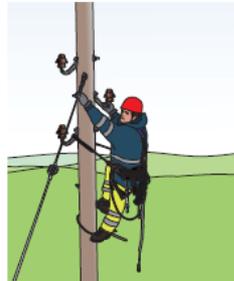
**Règle 1**  
Exiger un mandat précis.



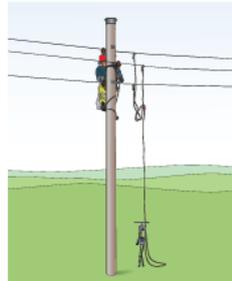
**Règle 2**  
Travailler à plusieurs.



**Règle 3**  
Stabiliser les poteaux.



**Règle 4**  
Prévenir les chutes.



**Règle 5**  
Contrôler la mise à terre.



**Règle 6**  
Utiliser des équipements de travail sûrs.



**Règle 7**  
Garantir le sauvetage.

Pour rentrer chez soi  
en bonne santé.

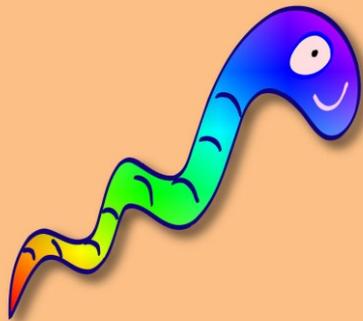


# Sécurité et protection de la santé au travail

Jusqu'à présent: consistait à respecter des règles



Nouveau: doit être un plaisir





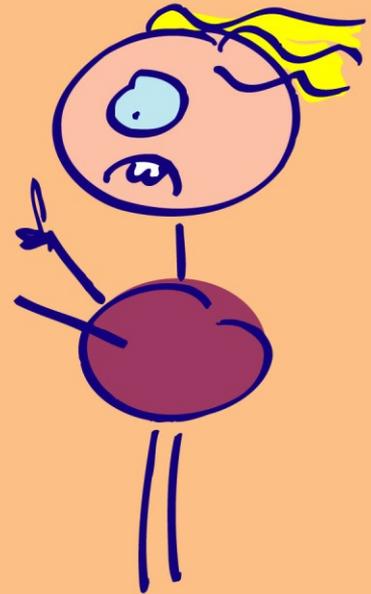




# Nudging



# ● L'école des vers





# Hunde sabber



*Bave de chien*



# Das Gustele



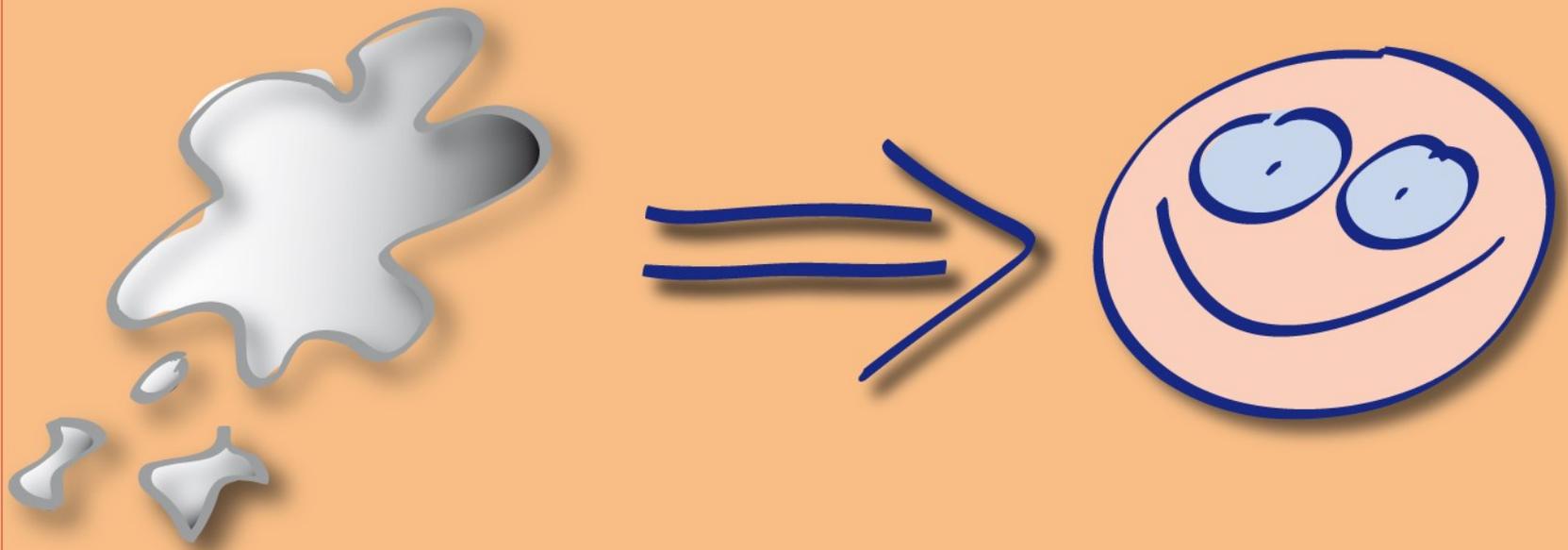


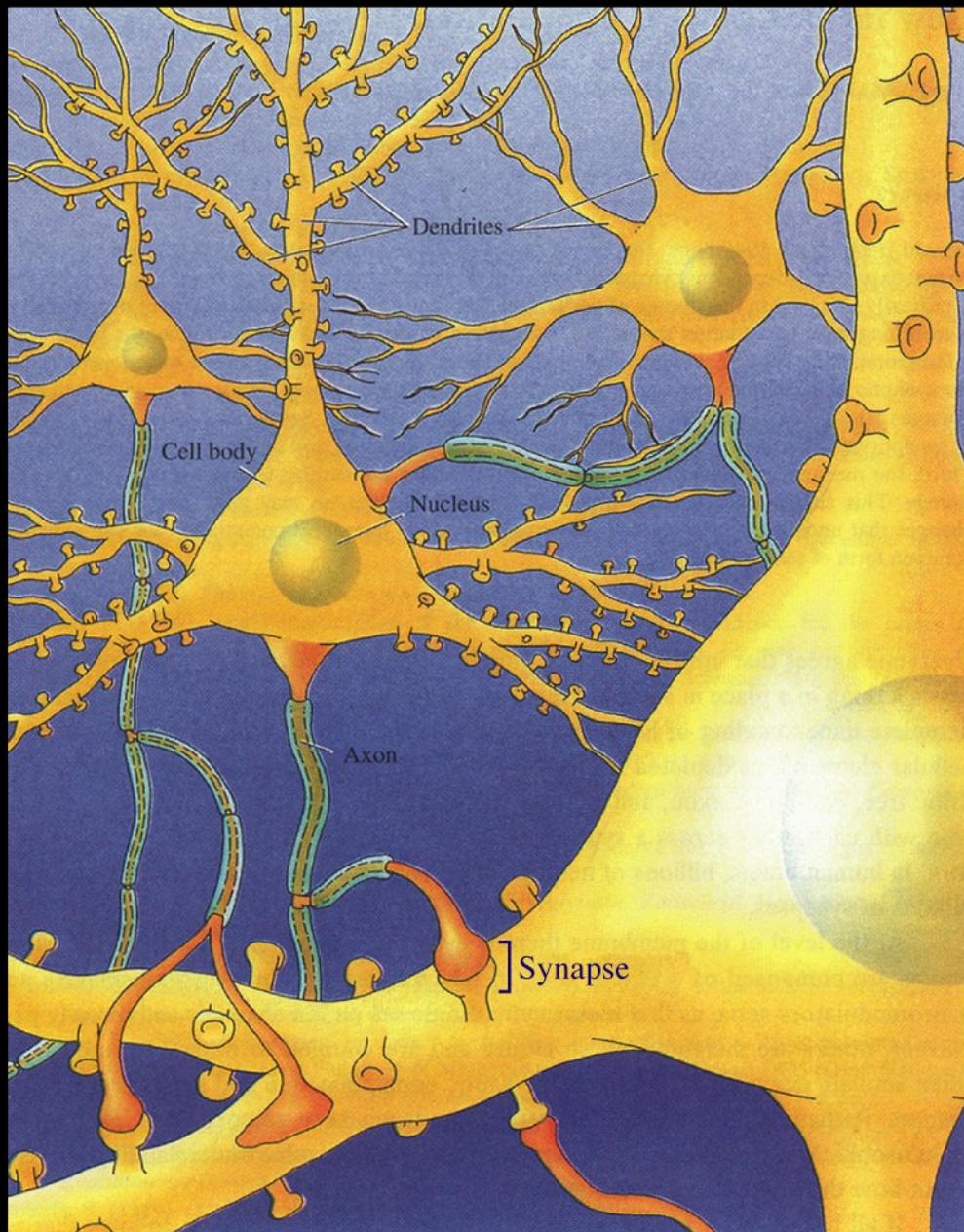
*Un beau jour ...*

*Un beau jour ...*



*Un beau jour ...*











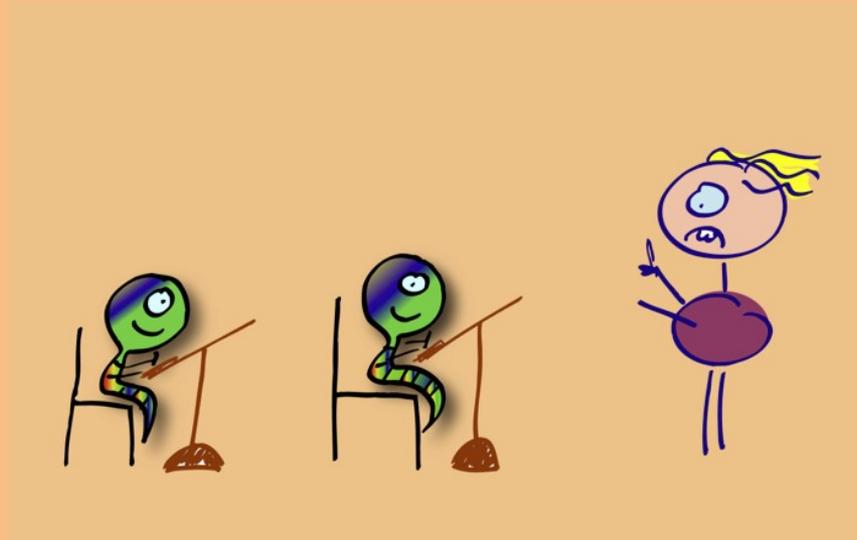




# Vision

Question à méditer:

Comment un comportement raisonnable trouve-t-il un équilibre entre raison et émotion?





Pour terminer:

***Les planaires existent  
vraiment ...***



● pseudoceros – bifurcus



● pseudoceros – bimarginatus



● pseudoceros – spirobranchus





*... les planaires peuvent être prises  
comme indicateur biologique  
en terme de qualité de l'eau ...*

# ● Ver de Zurich

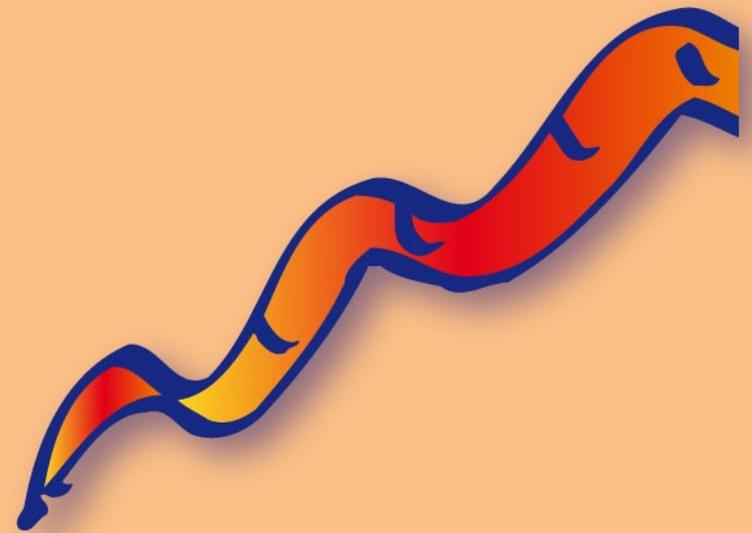


● pseudobiceros – gloriosus





# Appendice ... vermiculaire ...



Maja Storch

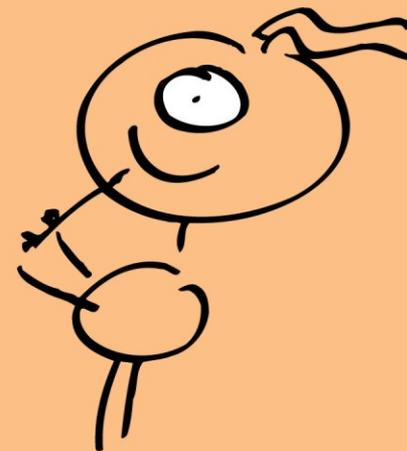
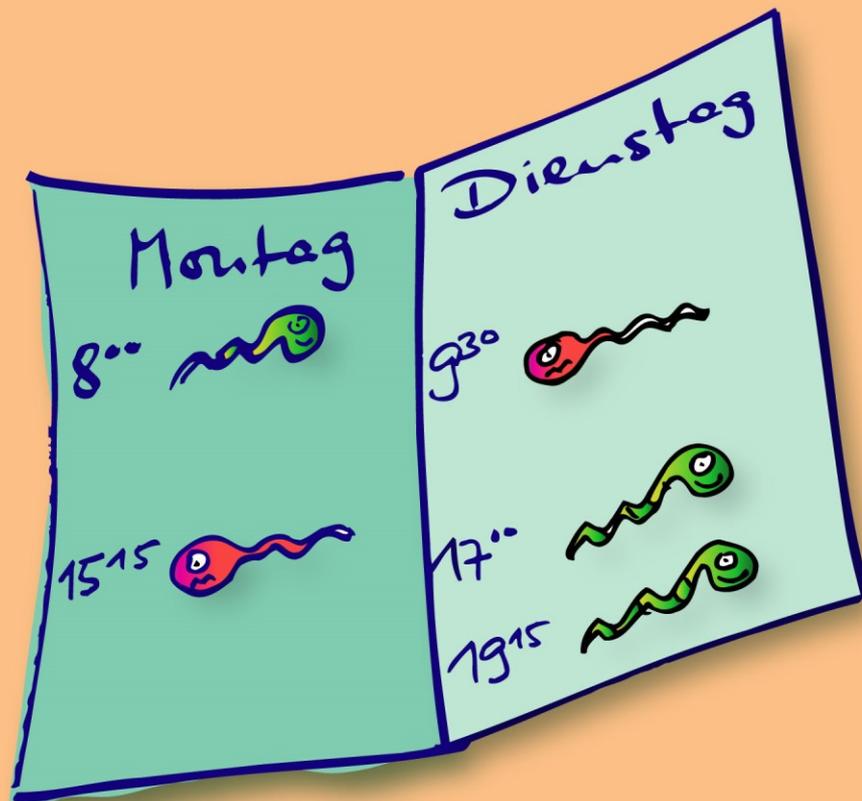
# Machen Sie doch, was Sie wollen!

Wie ein Strudelwurm  
den Weg zu Zufriedenheit  
und Freiheit zeigt



HUBER 

# Le log du ver



vous souhaite beaucoup de plaisir

Maja Storch



# Internet

Autogestion

→ [www.zrm.ch](http://www.zrm.ch)

Séminaires

→ [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)

Article

→ [www.majastorch.de](http://www.majastorch.de)



