

# LES MODES MENTAUX

## COMMENT RECONNAÎTRE LES DEUX MODES MENTAUX ?

Le Mode Mental Préfrontal est le complément opérationnel du Mode Mental Automatique, et vice-versa. Six dimensions de contenant\* caractérisent leur mode de fonctionnement. Six dimensions en miroir, opposées et complémentaires. De cette complémentarité pratique, dans la gestion du quotidien, nous pouvons tirer le meilleur parti pour améliorer notre savoir-être et nos réactions face aux situations, et autres éléments de contenu\*, auxquelles nous sommes confrontés.

### Mode Mental Automatique

**Routine**  
néophobie

C'est l'attrait pour les habitudes, la maîtrise du connu, le non-désir de nouveauté, la peur d'aller explorer concrètement ailleurs, autrement.

**Rigidité**  
persévération, refus

C'est la capacité de poursuivre sans se laisser déstabiliser par l'imprévu et les obstacles, mais c'est aussi, parfois, l'obstination, la crainte du dérangement, la résistance aveugle au changement même inéluctable.

**Simplification**  
dichotomie, généralisation

Utile pour faciliter la décision rapide en situation courante et maîtrisée, mais aussi source d'un manque de nuances et d'une vision de situations plus complexes, trop tranchée, simpliste, manichéenne...

### Mode Mental Préfrontal

**Curiosité**  
exploration, ouverture

C'est la recherche active et exploratoire, sensorielle de la nouveauté, l'esprit de la découverte, la quête active de l'autre, de la différence, de l'exotisme...

**Adaptation**  
fluidité, acceptation

C'est la capacité à s'ouvrir, physiquement et mentalement, à l'imprévu, à ce qui ne se passe pas comme on le voudrait. C'est la capacité d'accepter la survenue d'événements qui dérangent, d'accepter la réalité, toute la réalité, sans pour autant s'y soumettre ni s'y résigner.

**Nuance**  
perception de la complexité

Vision concevant les intermédiaires, le positif à côté du négatif, les avantages cachés sous les inconvénients (et vice-versa), une perception du caractère infiniment complexe et mouvant des relations entre les éléments...

## Certitude

sensation de réalité

C'est savoir affirmer, avoir une opinion bien enracinée, mais c'est aussi, à l'excès, la sensation que nos perceptions sensorielles forment « toute la réalité », que notre vision des faits est « toute la vérité ». Il en découle de l'intolérance et des erreurs graves d'appréciation...

## Relativité

recul

C'est avoir conscience que chacun porte son propre regard sur les choses, que toutes les visions, y compris la nôtre, sont relatives et limitées par rapport au réel infini, que la perception spontanée de ce que l'on voit n'est pas la réalité entière...

## Empirisme

orientation « résultat »

Recherche utile de l'opérationnel, des recettes qui marchent, des seuls résultats et une confiance a priori dans les expériences vécues, mais c'est aussi l'aversion pour la réflexion perçue comme stérile et compliquée, de la « prise de tête »...

## Réflexion

rationalité

Recherche active de la compréhension des mécanismes cachés qui animent le monde, sentiment que tout pourrait se comprendre, qu'il y a des causes sous les effets visibles... C'est vivre la logique comme un « regard », un sixième sens qui perce les mystères des sensations...

## Image sociale

grégarité

Perception intuitive de ce qui se fait, de ce qui est acceptable socialement dans un groupe, mais aussi une préoccupation aliénante du regard des autres, une importance exagérée donnée à son image dans le groupe, pourvoyeuse de manque d'initiative par peur du risque. Le groupe est perçu comme un « juge », ce qui entraîne des vécus de honte, de ridicule, de prétention, de fierté...

## Opinion personnelle

individualisation

Conscience de l'autre comme un autre soi-même, perception d'un groupe comme un ensemble d'individus et non comme une masse. On ne cherche pas plus l'opinion ou les sentiments de l'autre qu'on ne craint son jugement. Sans peur du regard de l'autre, sans esprit de fierté, on affirme son opinion même si on est seul à l'incarner, on prend le risque de se tromper, inhérent à toute décision, sans être sûr d'avoir raison. D'ailleurs, qu'est-ce qu'avoir raison ?

# GESTION DES MODES MENTAUX

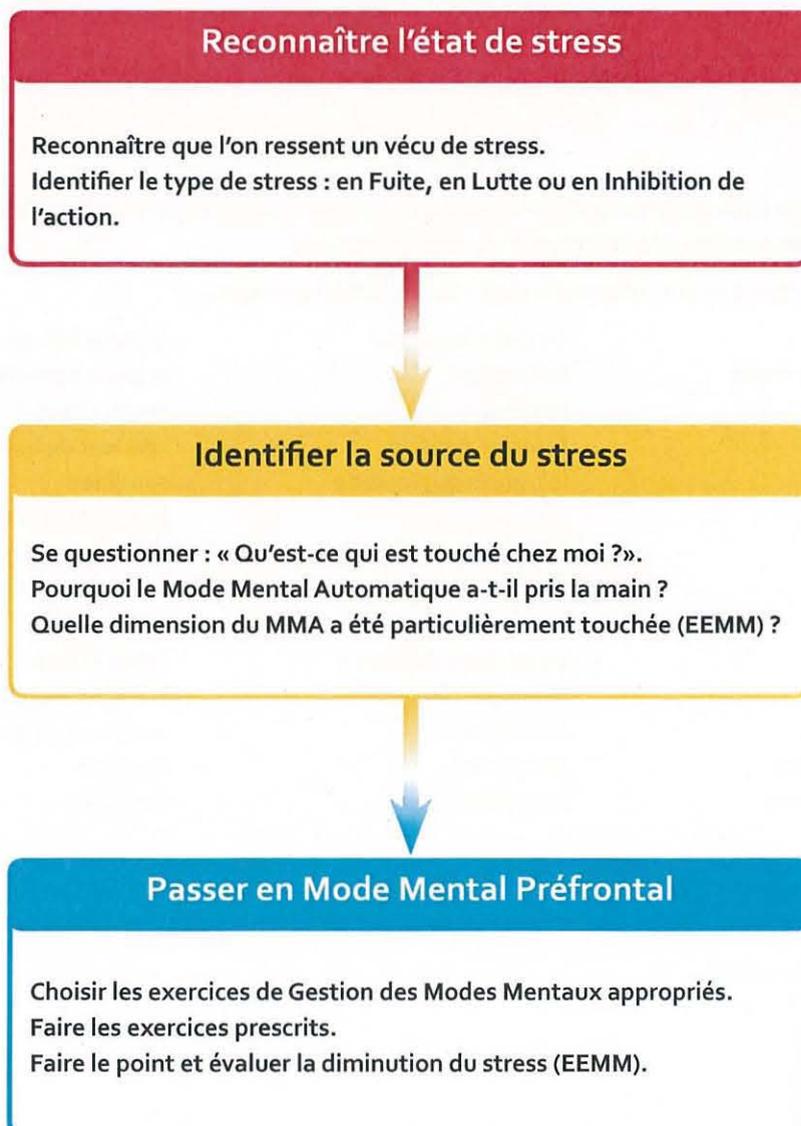
## GMM® : CHOISIR LES EXERCICES ADÉQUATS

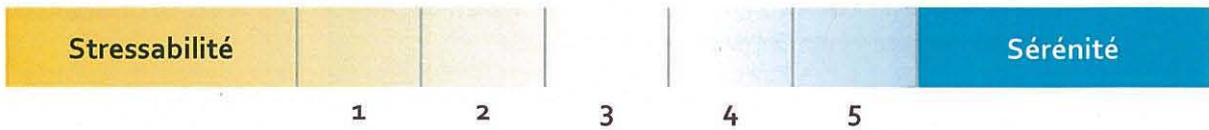
De nombreux exercices de Gestion des Modes Mentaux contribuent à modifier notre regard sur les choses, les autres et soi-même, dans l'objectif de développer l'activité du Mode Mental Préfrontal et, par extension, de tendre vers davantage de sérénité. En fonction des besoins, la palette d'exercices permet de travailler la sérénité dans son ensemble ou de s'exercer à développer spécifiquement une seule ou une combinaison des 6 dimensions. Pour qu'ils soient utilisés efficacement, une prise de conscience et un questionnement personnel sont recommandés.

### LE BON RÉFLEXE

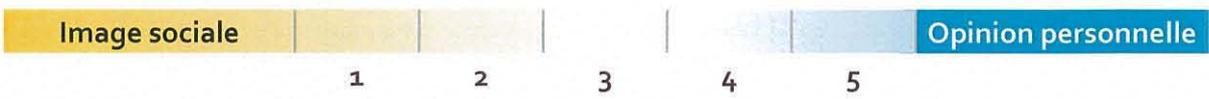
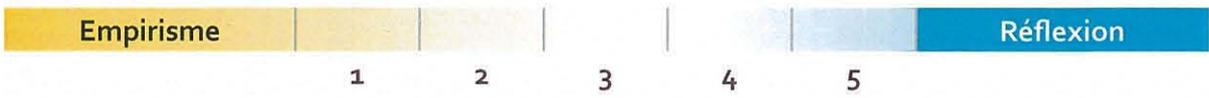
Lorsque vous ressentez un vécu de stress, l'identifier puis remonter à sa source à travers un questionnement interne offre l'opportunité de mieux cibler les exercices de GMM® à préconiser.

Ce « bon réflexe » se compose de trois étapes.

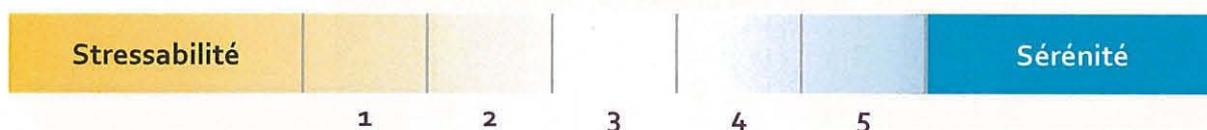




GRILLE COMPLÈTE DE L'EEMM® : DÉTAIL PAR DIMENSION DES MODES MENTAUX



- Si vous sentiez que votre émotion et/ou votre impulsion, même intense, devenait gérable par votre volonté, inscrivez une croix dans la case 3. Cette case médiane est le « lieu » de la bascule des comportements en faveur de l'un ou l'autre mode mental. C'est le lieu du changement de « gouvernance » entre les deux modes mentaux.
- Si vous vous sentiez assez serein(e), plutôt apte à gérer votre émotion/impulsion, inscrivez une croix dans la case 4.
- Si vous vous sentiez très sereine(e), totalement apte à gérer votre émotion/impulsion, inscrivez une croix dans la case 5.



3. POUR CHAQUE DIMENSION, INDIQUEZ, D'UNE CROIX (X), VOTRE POSITION, EN PROCÉDANT COMME DÉCRIT AU POINT PRÉCÉDENT ET EN UTILISANT LES MÊMES CRITÈRES DE COTATION (VOIR PAGE SUIVANTE).

#### LA SECONDE MESURE DU NIVEAU DE STRESSABILITÉ/SÉRÉNITÉ

La seconde mesure est effectuée « à chaud », après avoir réalisé un ou plusieurs exercices de Gestion des Modes Mentaux (voir pages suivantes). L'objectif consiste à auto-évaluer votre état d'esprit lorsque vous vous remémorez la situation stressante.

4. POUR CETTE MESURE, RÉPÉTEZ L'OPÉRATION EN UTILISANT UN AUTRE SIGNE (O), ET COMPAREZ.  
SI LA TENDANCE SE DÉPLACE VERS LA DROITE, VOUS VOUS RAPPROCHEZ DE LA SÉRÉNITÉ...

#### EXEMPLE



Signifie que vous évaluez votre capacité à nuancer à 2 sur le sujet considéré avant exercice GMM et à 4 sur le même sujet après exercice GMM.

Cet exercice vous a permis de vous rapprocher de la sérénité sur le sujet, puisque vous avez gagné en nuance.

déf.

#### Stressabilité

Tendance à se stresser en situation négative, réelle ou simplement évoquée, sur un sujet donné. Elle est très corrélée à la persistance anormale du mode mental automatique en situation de non contrôle.

#### Sérénité

« Dont le calme provient d'une paix morale qui n'est pas troublée (Robert) ». Par extension, état de calme étroitement associé à la capacité à mobiliser rapidement et massivement le mode mental préfrontal en situation de non-contrôle (complexe et inconnu).

# GESTION DES MODES MENTAUX®

## ÉCHELLE D'ÉVALUATION DES MODES MENTAUX

L'Échelle d'Évaluation des Modes Mentaux, ou EEMM®, est un outil de mesure du stress ou, plus précisément, du taux de stressabilité-sérénité vécu et évalué intuitivement par le sujet dans une situation donnée, et la répartition de ce taux entre les 6 dimensions de chaque Mode Mental. La mesure peut s'opérer en deux temps : avant et après un (ou plusieurs) exercice(s). La première mesure permet d'objectiver le taux de stressabilité-sérénité et de pointer les dimensions à travailler. La seconde évalue la progression du sujet.

---

### OBJECTIF DE L'EEMM®

Ce tableau est destiné à auto-évaluer la relation entre votre niveau de stress (anxiété, agressivité, découragement) et votre Mode Mental de l'instant.

Cette évaluation est effectuée en deux temps. La première mesure est effectuée sur la base de votre ressenti brut dans une situation stressante pour vous. La seconde mesure est réalisée après avoir fait les exercices de GMM appropriés, à savoir des exercices globaux, semi-globaux ou destinés à travailler spécifiquement une des dimensions des modes mentaux.

La différence entre les deux mesures indique le chemin parcouru vers la sérénité...

### LA PREMIÈRE MESURE DU NIVEAU DE STRESSABILITÉ/SÉRÉNITÉ

La première mesure est donc effectuée « à froid », sur la base de votre ressenti brut. Partez d'une situation stressante pour vous. Imprégnez-vous-en, sans nécessairement en revivre les aspects les moins agréables, mais dans l'objectif de vous remémorer l'état d'esprit qui a été le vôtre lorsque vous étiez engagé dans cette situation.

#### 1. DÉCRIVEZ UNE SITUATION STRESSANTE POUR VOUS.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 2. SITUEZ-VOUS SUR L'ÉCHELLE EN INDIQUANT D'UNE CROIX (X) VOTRE TAUX GÉNÉRAL DE STRESSABILITÉ - SÉRÉNITÉ.

- Si vous vous sentiez très stressé(e), plutôt incapable de gérer votre émotion/impulsion, inscrivez une croix dans la case 1.
- Si vous vous sentiez assez stressé(e), et que gérer votre émotion/impulsion s'avérait difficile, inscrivez une croix dans la case 2.

## PENSÉES ANTI-INTELLIGENCE : LE MMP VU PAR LE MMA

Cette page reprend quelques commentaires anti-intelligence usuels. Parfois, on se les martèle ou on les subit avec résignation. Parfois, on y réagit avec violence. Dans tous les cas, pourtant, on est perméable à leur corrosion : nos cris ne cachent que notre tentative plus ou moins désespérée de ne pas y céder.

Voici comment le mode mental automatique perçoit notre intelligence supérieure... à conjuguer à toutes les personnes du singulier !

### Curiosité

c'est un instable, un artiste (les yeux au ciel) / il commence tout et ne termine rien / il change toujours tout / il ne peut dire deux fois les choses de la même façon / qu'il ne se plaigne pas s'il lui arrive des ennuis

### Adaptation

il manque de courage et de persévérance / il est vendu, résigné, influençable / il n'a pas de colonne vertébrale / il retourne sa veste / il est faux-cul, inauthentique / il ne dit pas ce qu'il pense / quand il faut se révolter, il laisse le sale boulot aux autres

### Nuance

il coupe les cheveux en quatre, il pinaille / il est compliqué, indécis, confus / il manque de plan, de clarté, de couleur / il ne sait pas se vendre ou vendre ses idées / il part dans tous les sens / qu'est-ce qu'il ne va pas chercher ?

### Relativité

il manque de lucidité / il se raconte des salades / il croit au Père Noël / il vit dans l'illusion / il n'a pas les pieds sur terre / plus dure sera la chute / il manque d'émotion, de compassion, d'implication, de tripes / il n'est pas humain / il se fout de tout

### Réflexion

il se prend la tête / il construit des usines à gaz / il cherche midi à quatorze heures / c'est un improductif, un intello / on ne comprend rien à ce qu'il raconte (cela veut-il dire quelque chose ?) / j'attends (en pensant à autre chose) qu'il ait fini ses interminables explications pour savoir ce qu'il veut vraiment

### Opinion personnelle

il est aimable mais incernable, bizarre, étrange, imprévisible, à part, inclassable, solitaire / il n'a pas de cœur / il est froid, individualiste / il ne peut pas faire comme tout le monde / il manque de « simplicité » / on ne sait pas comment il vit / il ne parle pas souvent de lui / on sent toujours une distance, c'est un martien / il me met mal à l'aise lorsqu'il écoute mes conversations ou lorsqu'il m'observe / il est dérangeant / on se sent coupable de tout devant lui / il n'est pas drôle, on ne peut pas rire avec lui

# LES MODES MENTAUX

## LES PENSÉES ANTI-INTELLIGENCE

### PENSÉES ANTI-INTELLIGENCE : LE MMA VU PAR LE MMP... QUI PEUT ÊTRE, EN DÉFINITIVE, « TRÈS MMA »

Dans le no-man's land entre les deux modes mentaux, un certain nombre de commentaires négatifs, sur soi ou sur les autres, viennent gêner ou bloquer la bascule des modes mentaux.

Cette page reprend quelques « noms d'oiseaux » parmi les plus courants que l'on porte sur le MMA lorsqu'on s'en défend avec difficulté, de peur d'y retomber. Ce point de vue « terroriste » (pas vraiment représentatif du MMP) paralyse plus celui qui est « épinglé » (soi ou les autres) qu'il ne l'encourage à changer de mode. A décliner à toutes les personnes du singulier...

#### Routine

il est casanier, routinier, ennuyeux, triste, terne, sans projet, sans vision, sans idéal / il n'a pas d'avenir / c'est un mort-vivant / s'il ne se secoue pas, il va tomber en poussière / il faudrait un treuil pour le sortir de ses habitudes / de quoi a-t-il peur ? / on ne va pas le manger / que d'histoire pour rien

#### Rigidité

il est fermé, borné, buté, obstiné, psychorigide, conservateur, hostile au changement, inadapté / « seuls les imbéciles ne changent pas d'avis » / il fait un drame de rien / c'est un râleur, un casse-pieds, un éternel insatisfait, un mauvais coucheur / quel immature !

#### Simplification

il est carré, tranché, cassant, catégorique, sans nuance, simpliste, emporté, extrémiste, terroriste, primaire, brute épaisse, mal dégrossi, mal raffiné, pas subtil, sans tact, agressif, intolérant / incapable de concevoir autre chose qu'une chose et son contraire.

#### Certitude

il est naïf, « premier degré », sans recul / accroc à la « vérité » et aux « valeurs » universelles / il construit des digues contre le Pacifique / il se gâche la vie pour rien / il vit dans le drame / il est perfectionniste / il se noie dans les détails / il ne sait pas hiérarchiser.

#### Empirisme

il a le nez dans le guidon / il ne voit pas plus loin que le bout de son nez / il est bête, stupide / il reproduit sans comprendre / il mélange tout / il n'a rien compris sur le fond / il est incapable de réfléchir avant d'agir / c'est un perroquet / la mémoire est la science des ânes.

#### Image sociale

il est compliqué, complexé, manipulable, soumis ou réactionnel, parano / il n'a jamais d'opinion ou d'expérience vraiment personnelle / on s'ennuie très vite avec lui : les discussions et les conclusions sont connues d'avance / il s'énerve pour un rien et il faut toujours finir par dire comme lui pour avoir la paix : c'est gonflant.

### Relativité

prise de recul  
position d'observateur  
désimplification  
détachement  
dédramatisation  
métaphysique  
perception de l'infiniment grand,  
petit, temporel  
questionnement sur le sens des  
choses (sans réponse toujours)

mots-clés

ne nous prenons pas la tête, est-ce si grave ? / faut voir / la nuit porte conseil / qu'en penserai-je dans dix ans ou le jour de ma mort ? / tout est relatif / « je sais que je ne sais rien » / la vie est trop courte pour la prendre au sérieux / « ce ne sont pas tant les choses qui nous font souffrir que l'idée que nous en avons »

expressions-clés

### Réflexion

rationalisation  
curiosité intellectuelle  
intérêt spontané pour la logique,  
les relations de cause à effet,  
la compréhension plus que  
le résultat immédiat  
questionnement sur le comment  
sensation que  
« tout peut se comprendre »

mots-clés

réfléchissons / j'aime bien comprendre / comment ça marche ? / j'aime transformer les obstacles en problèmes et les problèmes en solutions / je ne retiens pas ou je mélange si je ne comprends pas / comprendre c'est perdre du temps pour en gagner / j'aime garder à l'esprit les questions sans réponse (pour les résoudre tôt ou tard) / j'aime comprendre la logique des choses ou des comportements, les règles invisibles qui les gouvernent

expressions-clés

### Opinion personnelle

... ni soumise ni réactionnelle  
individualisation de soi,  
des autres et des choses  
insensibilité à la honte,  
au ridicule, à la fierté  
perception de soi et du monde  
sur les seuls registres des plaisirs,  
esthétique, fonctionnalité,  
logique  
regard de l'ethnologue,  
hors du positionnement  
hiérarchique, hors du regard  
"social"

mots-clés

qu'est-ce que je gagne à vouloir toujours avoir raison ? / que me coûte mon image ? / pourquoi est-ce que je me sens toujours concerné ? / ceux qui agressent le plus sont souvent les jaloux : ils n'expriment que leur point de vue personnel / le ridicule ne (me) tue pas / toute honte bue (je serais soulagé), « 700 millions de petits chinois et moi et moi et moi » / qui suis-je ? / où cours-je ? / qui est-il vraiment ? / A quoi cela peut-il vraiment me servir ? / ai-je besoin de tout cela (gadgets, honneurs) et quel en est le coût réel pour moi (temps, travail, conflits) ? / en quoi consisterait mon « vrai » bonheur ? / quels sont mes enjeux réels ? / et après ?

expressions-clés

# GESTION DES MODES MENTAUX®

## EXERCICES DE GMM® : MÉTHODES SEMI-GLOBALES

Les méthodes semi-globales sont simples et rapides et constituent des techniques de base de la pratique de la GMM®. On commence par se concentrer sur les concepts suivants, qui définissent plus précisément chaque dimension du MMP, chaque « état d'esprit préfrontalisant », de manière générale, sans être accrochés à un vécu spécifique ou une situation particulière. On recherche ensuite des situations, des périodes, des contextes où nous les vivons pleinement, avec l'objectif d'étendre ce vécu aux contextes stressants.

### MOTS-CLÉS ET EXPRESSIONS-CLÉS

Concentrez-vous sur les concepts suivants, qui définissent plus précisément chaque dimension du MMP. Recherchez des situations, des périodes, des contextes où vous les vivez, et expérimentez cet état d'esprit,

<b>Curiosité</b> curiosité active créativité exploration sensorielle aventure découverte enrichissement intérêt esprit d'initiative	pour savoir, il faut essayer / je préfère l'expérience aux longs discours / on verra sur place / j'aime fonctionner à l'intuition / je ne veux pas mourir idiot (inexpérimenté) / je me jette à l'eau / je suis toujours « volontaire » (pour les « expériences bizarres ») / je suis un sensoriel (ou un actif) / la nouveauté m'attire / l'humour et la curiosité sont des antidotes à l'appréhension
<b>mots-clés</b>	<b>expressions-clés</b>
<b>Adaptation</b> acceptation ouverture d'esprit, tolérance disponibilité écoute réceptivité absence de préjugés capacité à rebondir explorer positivement ce qui dérange capacité à s'intégrer	ça ne sert à rien de s'obstiner, de faire l'autruche, de nier les faits / c'est reculer pour mieux sauter / regardons les choses en face / j'arrête de faire le gamin / patience et longueur de temps font plus que force et courage / plutôt que m'opposer frontalement, j'accompagne le mouvement comme en aikido / je prends la vague comme le surfeur ou le vent comme l'aigle / c'est l'occasion de rebondir / j'aime les surprises, l'imprévu
<b>mots-clés</b>	<b>expressions-clés</b>
<b>Nuance</b> complexification remise en cause de l'évidence subtilité perception de l'infinie densité des interrelations en réseau vision systémique « sortie du cadre »	ne jugeons pas sans savoir / changeons de point de vue / et si je me faisais l'avocat du diable ? / ce n'est pas si simple / la critique est aisée / je me mets à sa place / on est tous l'abruti ou le ringard de quelqu'un / les apparences sont trompeuses
<b>mots-clés</b>	<b>expressions-clés</b>