

S'épuiser ou se construire

Introduction	9
Première Partie : Le « Mécanisme d'Adaptation-Désadaptation », ou « M.A.D. »	13
Chapitre 1 : Les composants du « Mécanisme d'Adaptation-Désadaptation »	17
1. Premier paramètre : la conscience	18
2. Deuxième paramètre : l'adaptation du système végétatif	21
3. Troisième paramètre : la « Société »	25
Chapitre 2 : Les « cercles vicieux » du « M.A.D. »	27
1. Le cercle vicieux de la « suractivité »	29
2. Le cercle vicieux musculaire	31
2.1. Particularités de l'activité musculaire « contemporaine » ..	32
2.2. Le cercle vicieux musculaire proprement dit	37
2.3. Relations entre le psychisme et les contractures musculaires statiques	39
3. Le cercle vicieux de l'agressivité	41
4. Le cercle vicieux végétatif : la « récupération »	44
Chapitre 3 : Pour résumer	53
<i>Schéma</i> : Le « Mécanisme d'Adaptation-Désadaptation » (« M.A.D. »)	56
Deuxième Partie : Les solutions	57
Chapitre 4 : Les trois pièges à éviter	59
1. « QUE » faire ? Le deuxième piège	59
1.1. La « règle du contraire »	60
1.2. Les standards de l'« activité moderne »	61
1.3. La « méthode standard » de mise en œuvre du « contraire »	64
2. Éviter la « passivité spontanée de fatigue » : le troisième piège ..	67
3. « Reconnaître la fatigue » : le premier piège	68
3.1. Les signes	68
3.2. Comment prendre en compte ces signes	70
3.3. Remarques	70

Chapitre 5 : L'utilisation stratégique de la « règle du contraire » dans le « M.A.D. »	73
Conclusion	77
Annexes	81
Tester la fatigue musculaire statique et ses conséquences	81
Fiche action personnelle : « Activité/Contraire »	84
Quelques repères utilisés dans les tomes suivants	85
Bibliographie	89