C-PROACTIF

GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL



WEBCONFÉRENCE #4

LA CHARGE MENTALE AU TRAVAIL

Comprendre, prévenir et agir
pour retrouver **paix et équilibre**

Une pratique pour le quotidien



Animée par

Christophe MARTIN

Consultant-formateur en management
et Coach mental & leadership

Inscrivez-vous sur **C-PROACTIF.org**

Pouvoir la vivre d'une façon qui glorifie Dieu et reflète sa présence

'Penser' notre activité professionnelle comme Dieu la voit



Impacter notre environnement avec les valeurs de l'Evangile

Apporter un témoignage cohérent de notre espérance

C-PROACTIF

GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

A votre service :

C-PROactif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Des ressources

La Bible a beaucoup ce choses à dire sur nos vies professionnelles ! Plein de ressources pour le découvrir et le vivre...

Des groupes

La meilleure façon de grandir : des groupes de discussion pour apprendre et avancer ensemble dans le service de Dieu au travail.

Des temps de prière

Des rendez-vous réguliers pour intercéder pour notre vie de travail, nos secteurs professionnels et notre pays

De la formation

Séminaires, webinaires : prendre du temps de qualité pour mieux vivre votre foi sur votre lieu de travail.

Du coaching

Pour vous aider avec des besoins plus personnels, un entretien offert avec un coach certifié pour vos questions de vie au travail.

NEW

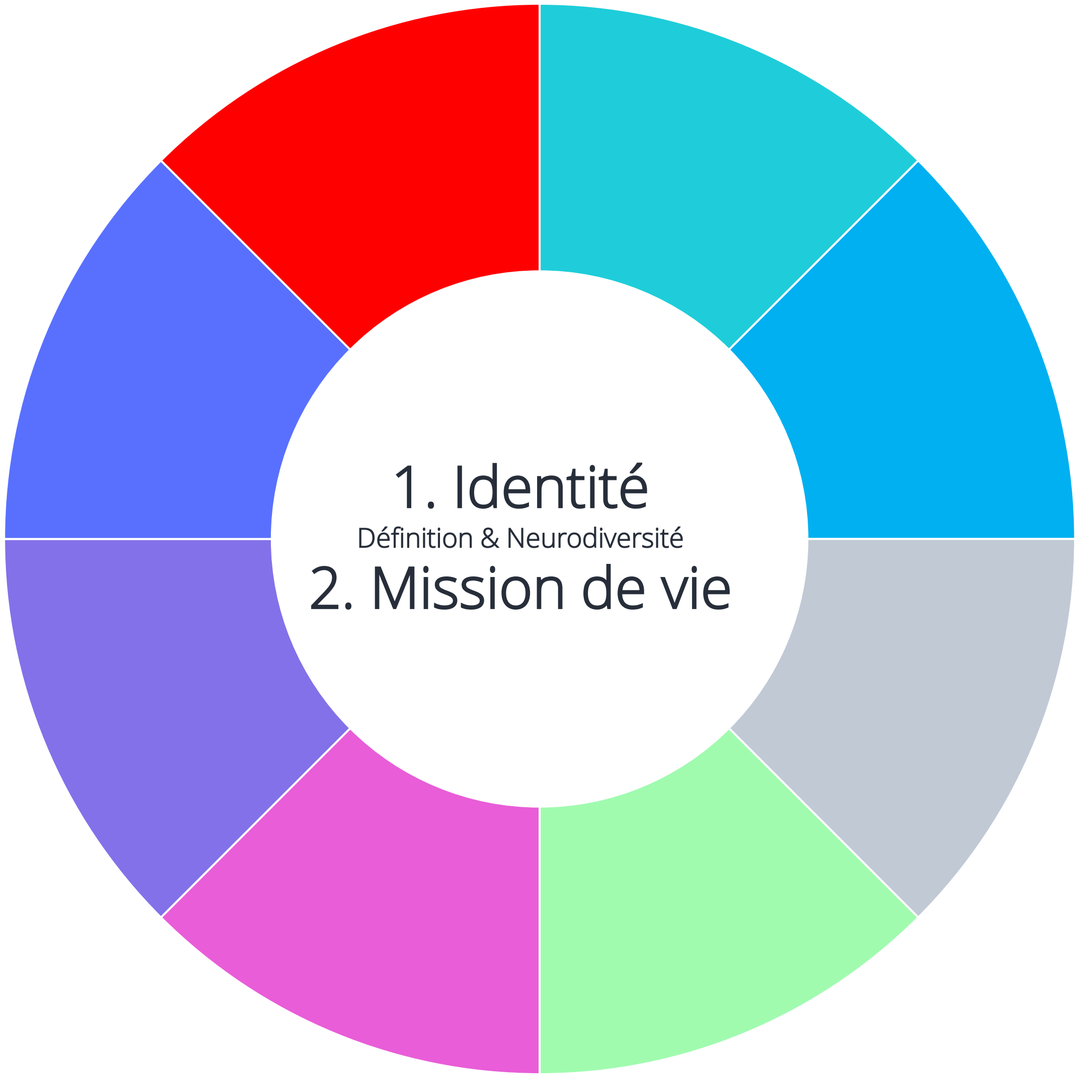
La Cafet'

C-PROactif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL



christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Composantes de la personnalité



- 3. Valeurs - croyances
- 4. Caractère - comportement
- 5. Profil de personnalité
- 6. Talents
- 7. Zone de génie - dons
- 8. Compétences
- 9. Saison de vie
- 10. Projets

inspire COACH INSTITUTE

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Notre programme

A. La charge mentale, C KOI ?
B. Champ de l’attention
C. Yoyo de l’énergie cérébrale
D. Résumé des solutions / KISS

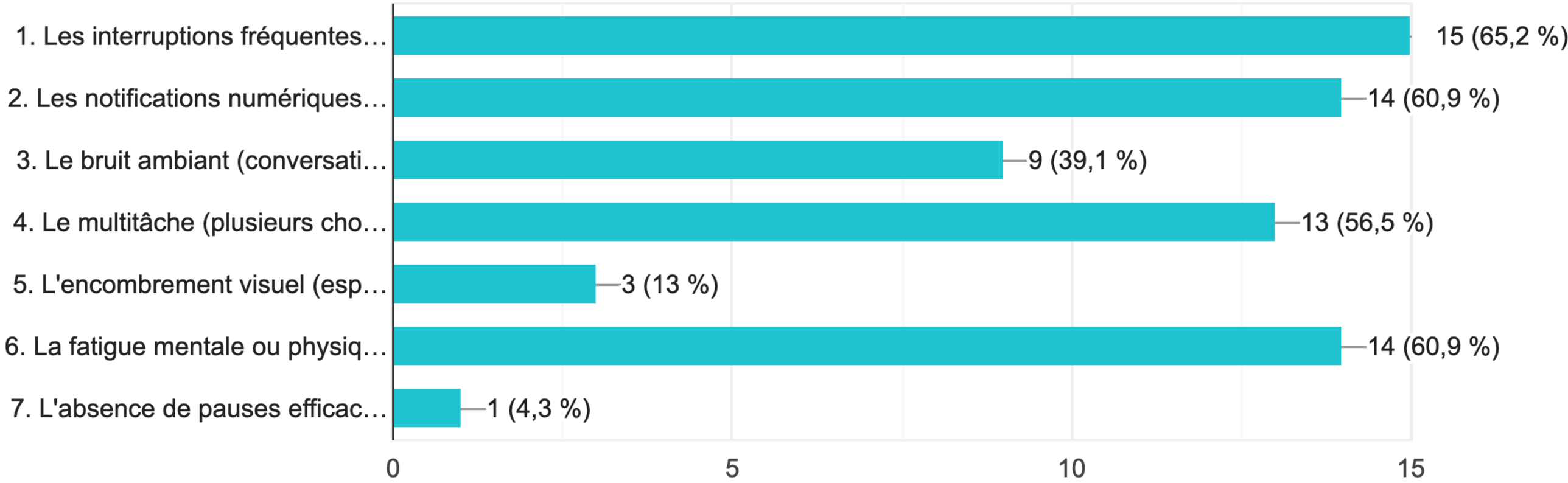


Commençons par une petite enquête

C-PROactif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Parmi ces 7 éléments récurrents de distraction au travail, quels sont pour vous les 3 plus gênants ?

23 réponses



christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

A. La charge mentale, C KOI ?
B. Champ de l’attention
C. Yoyo de l’énergie cérébrale
D. Résumé des solutions / KISS

inspire COACH INSTITUTE

Définition de la charge mentale

La charge mentale est le fait de devoir penser à un espace-temps (la maison…) pendant que l'on se trouve physiquement dans un autre (le bureau…).

Ce concept met en lumière la **superposition permanente** de plusieurs horloges internes : la production économique, la gestion sociale (la famille…), les réseaux sociaux, l'hyper - sollicitation attentionnelle (captologie)…

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

75 %

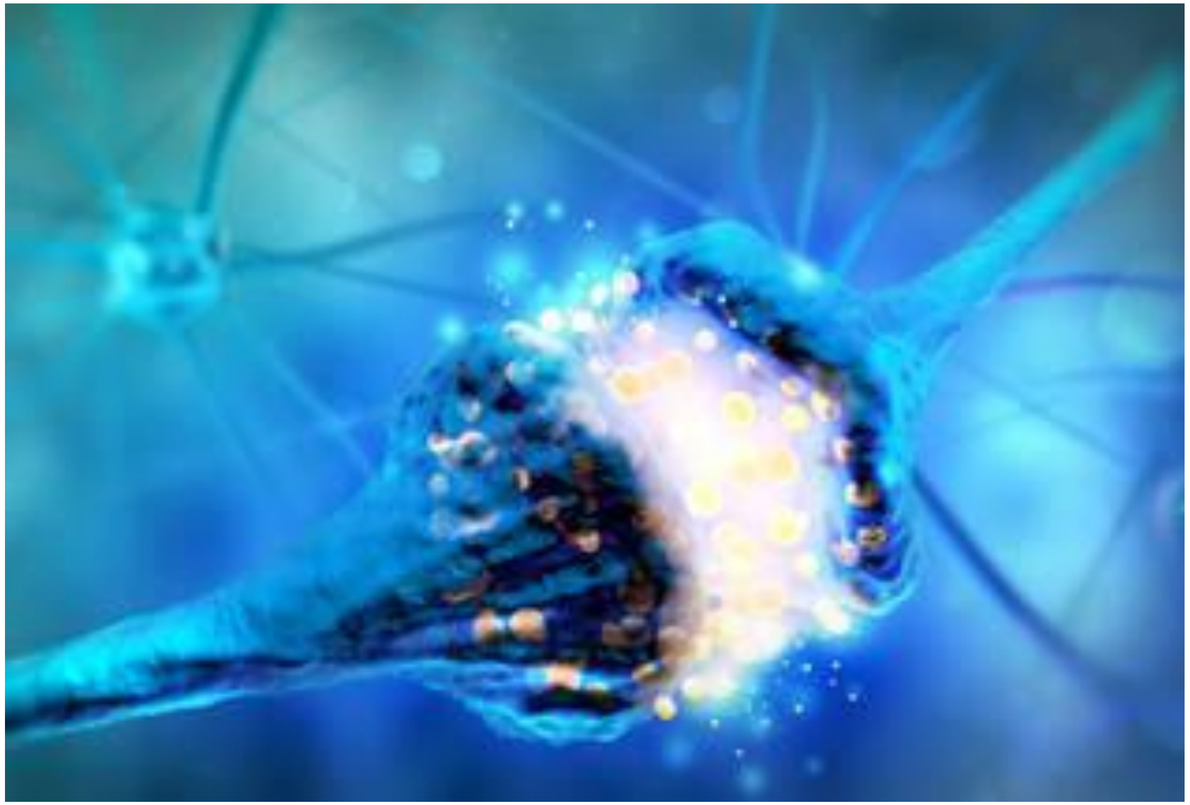
- 40 %

+ 15 % en 10 ans

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership / réseau C-Proactif

Neurotransmetteur : la dopamine





christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Le monde & Son royaume tel qu'il est selon Dieu



Le monde tel qu'il est
= le territoire

RÉVÉLATION DIVINE

Filtres perceptifs
5 sens externes & 4 sens internes

Filtres neurologiques + mémoire

Filtres socio-culturels
Croyances, cultures, cadre de vie...

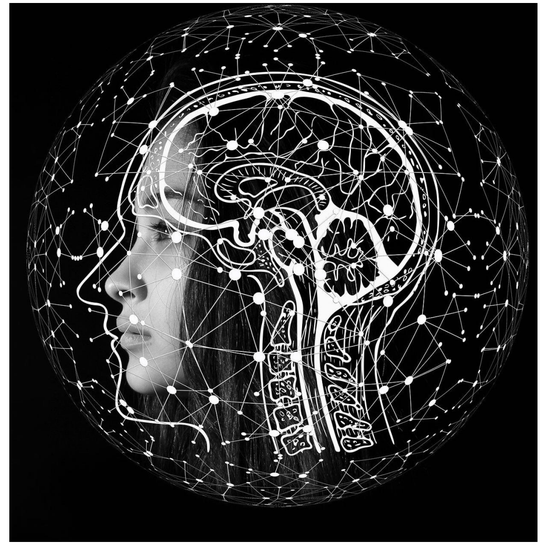
Filtres personnels
Figures d'autorité, famille, expériences vécues, influences...

Filtres de perception

Processus modélisation
MÉCANISME DE LANGUAGE
- Généralisation
- Sélection
- Distorsion

Filtres linguistiques

Le monde & son royaume tel qu'Il nous le révèle

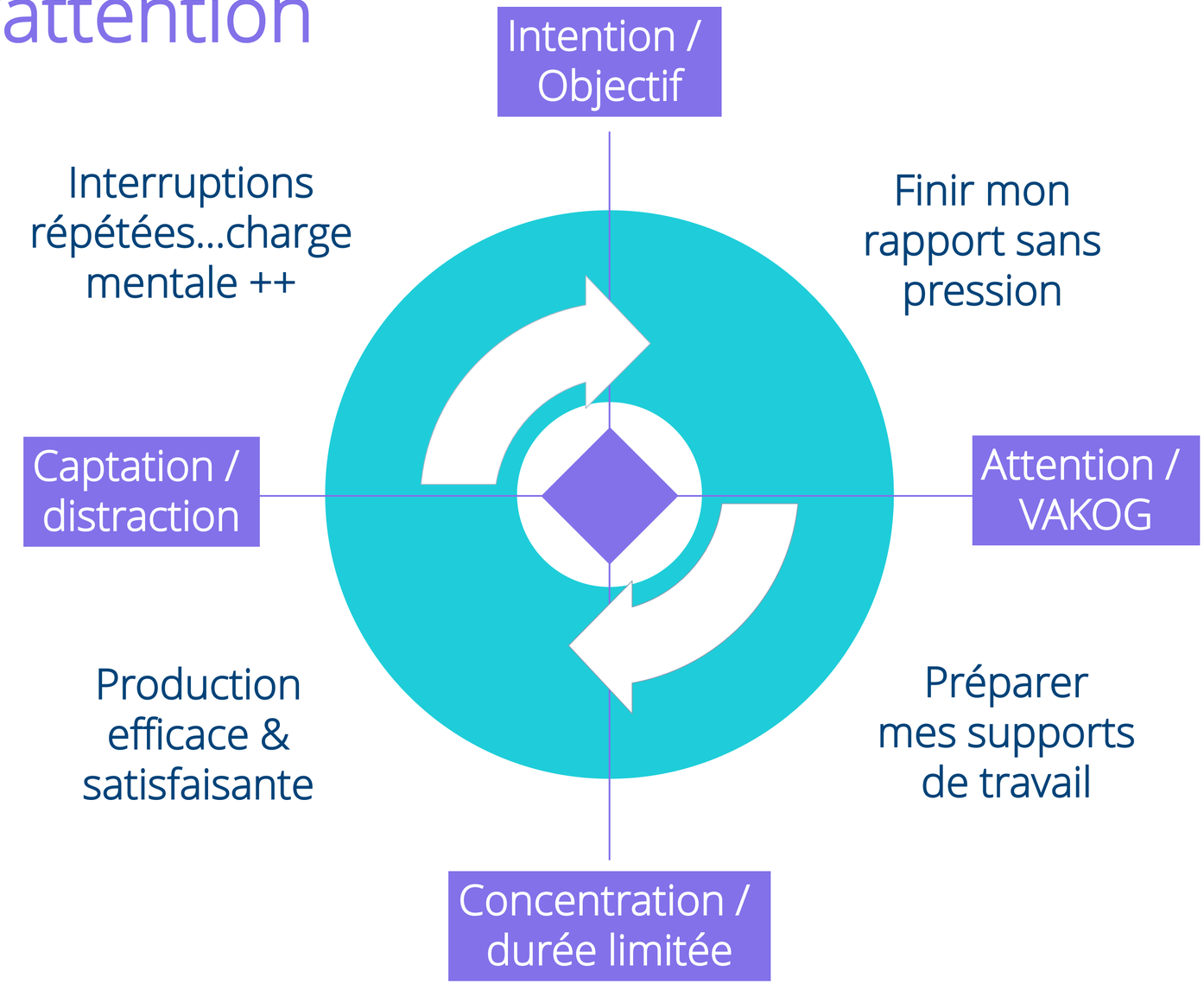


Le modèle du monde tel qu'on le perçoit
= notre carte

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

A. La charge mentale, C KOI ?
B. Champ de l’attention
C. Yoyo de l’énergie cérébrale
D. Résumé des solutions / KISS

Cycle de l’attention



christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d’Inspire Coach Institute

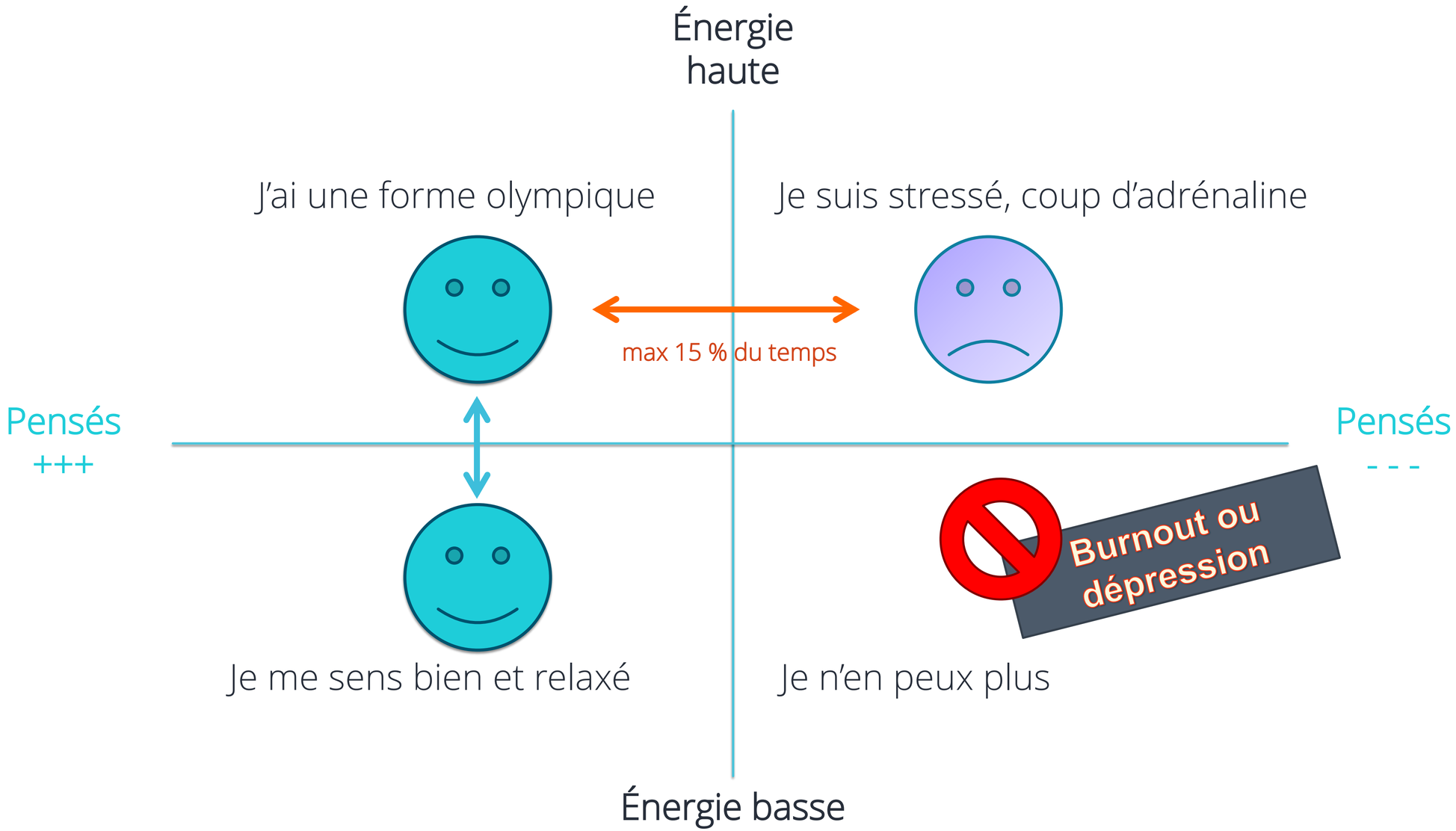
A. La charge mentale, C KOI ?

B. Champ de l’attention

C. Yoyo de l’énergie cérébrale

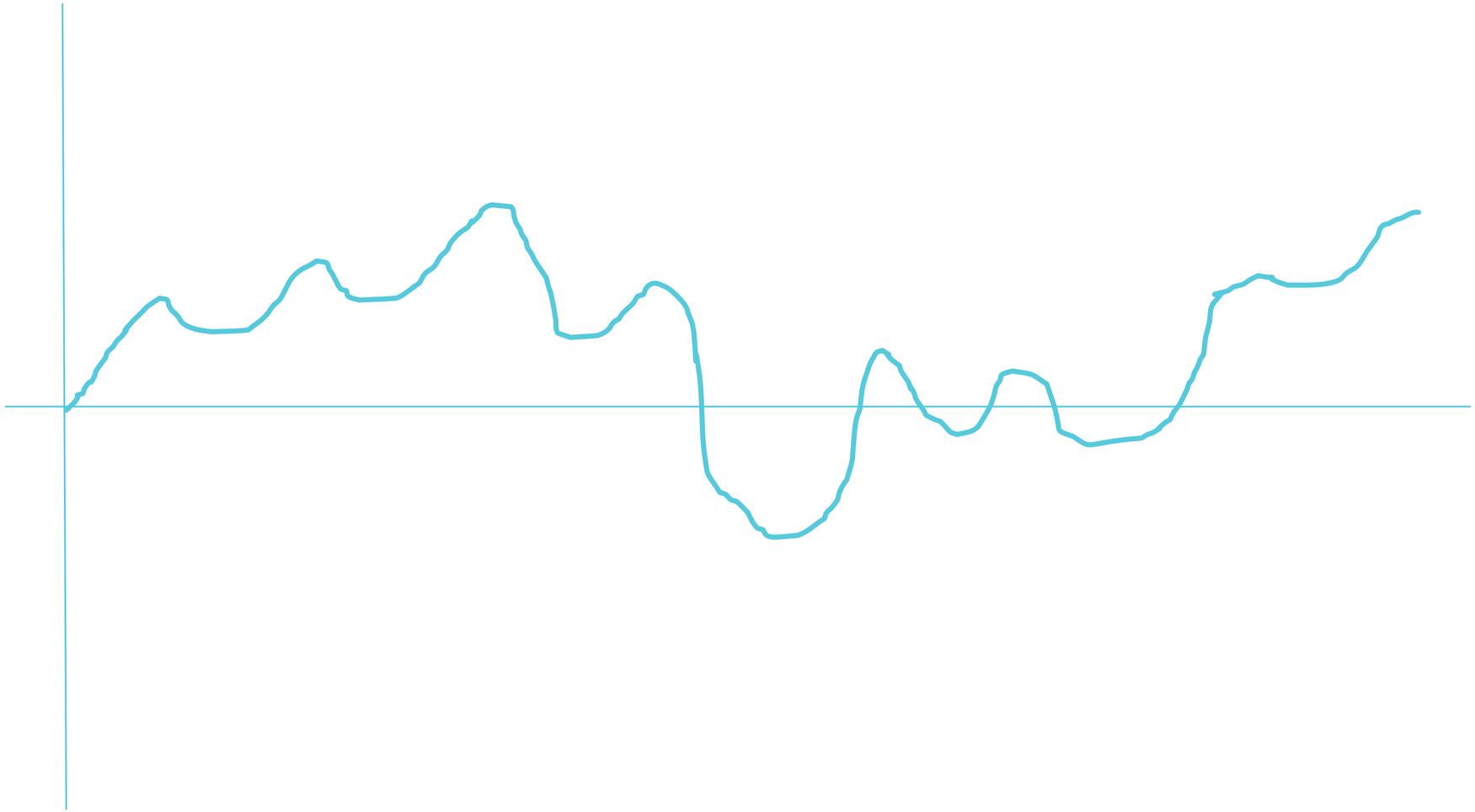
D. Résumé des solutions / KISS

Le yoyo de l'énergie



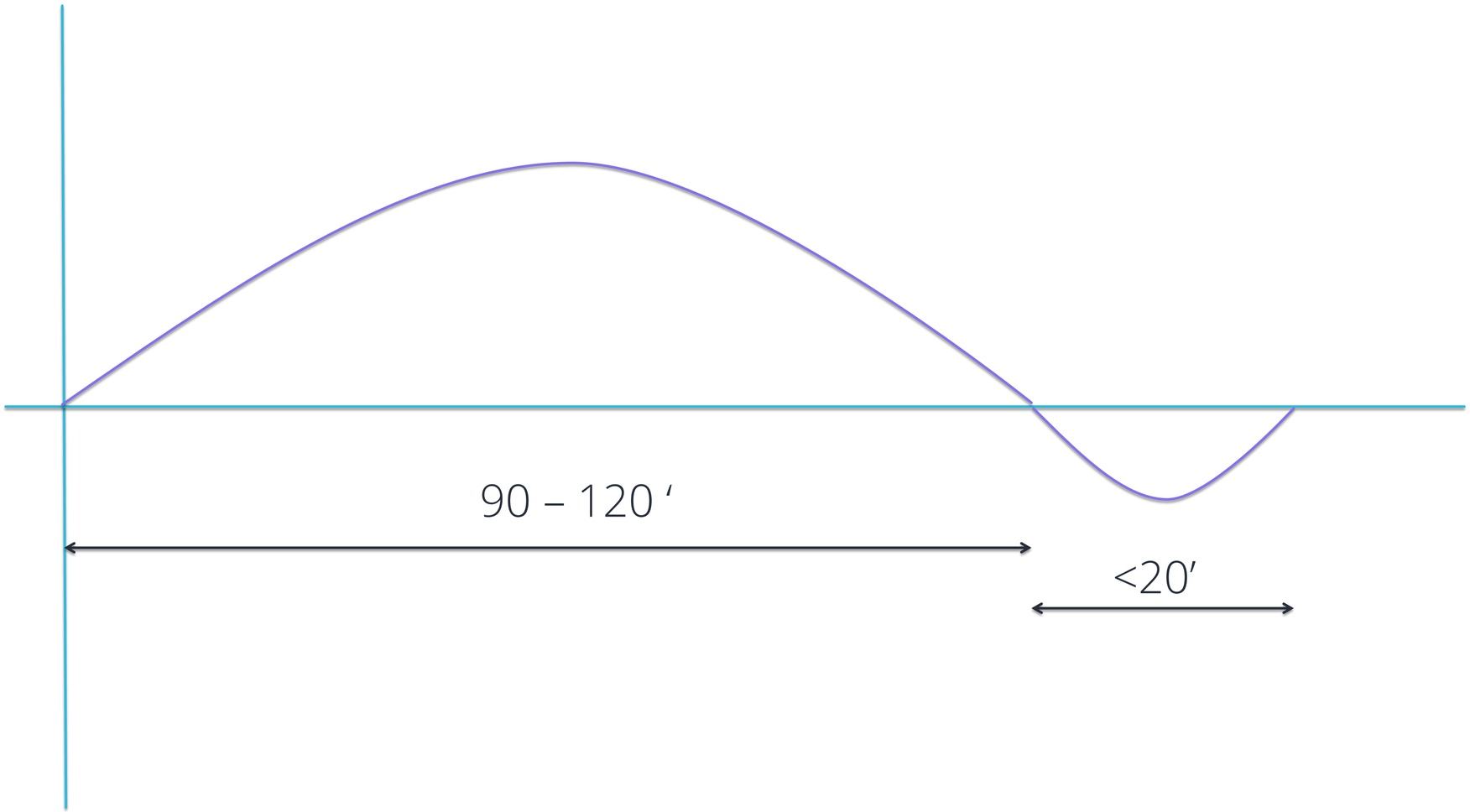
christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Les ultradiens



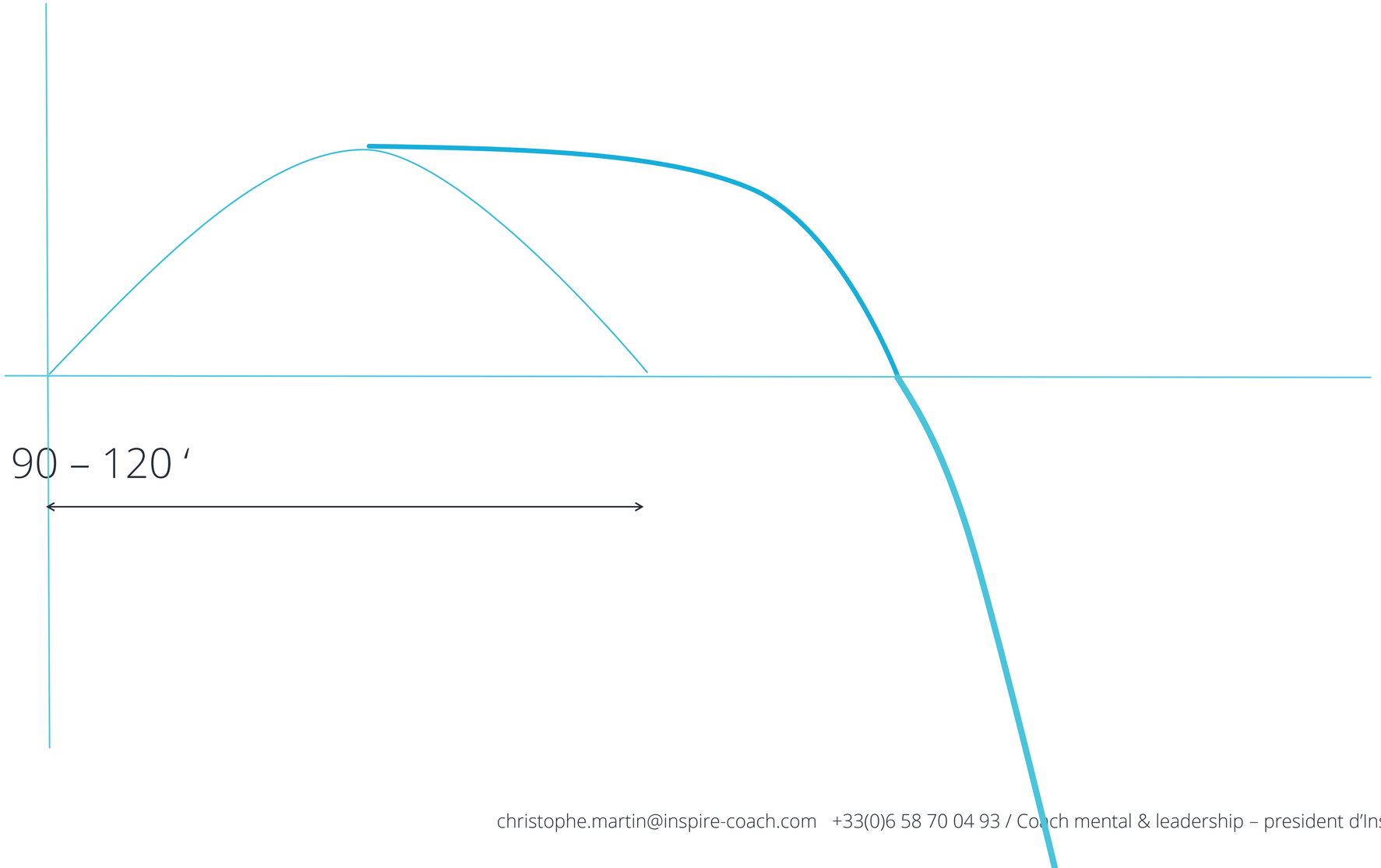
christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Les ultradiens



christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d’Inspire Coach Institute

Les ultradiens



christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d’Inspire Coach Institute

Les ultradiens d’Elie

1 Rois 19.8-18

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d’Inspire Coach Institute

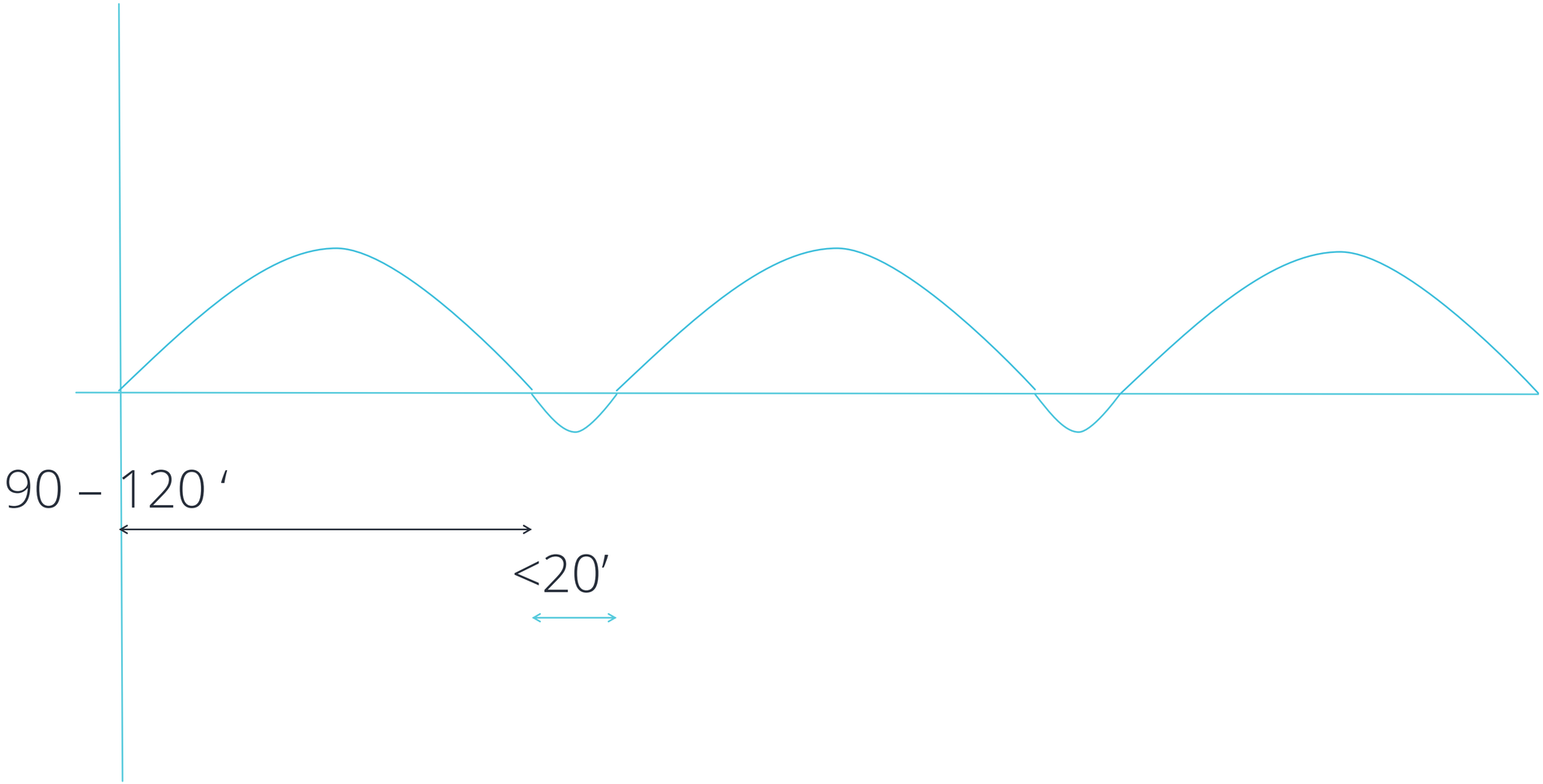
Les ultradiens d’Elie

- Quelle est la nature de mes lamentations envers Dieu ? Plainte ou décharge ?
  - Je me plains >>> distorsion de la réalité car souffrances physiques et/ou psychologique
  - Je me décharge >>> le corps reposé, l’esprit capable d’écouter le doux murmure divin…soulagé, consolé et guidé // Matthieu 11.28-30

- Que dois-je mettre en place urgemment pour retrouver un repos physique nécessaire ? Jérémie 30.15

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d’Inspire Coach Institute

Les ultradiens



christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d’Inspire Coach Institute

A. La charge mentale, C KOI ?
B. Champ de l’attention
C. Yoyo de l’énergie cérébrale
D. Résumé des solutions / KISS

Les ultradiens…à retenir

- ✓ Impossible d'être en haute énergie en permanence, ne pas porter au-delà de ce que Dieu nous demande. Apprendre à dire non aux autres et à ses propres ambitions contraires à la volonté de Dieu…
- ✓ Limiter les temps en « haute énergie négative »
- ✓ Nécessiter de programmer des pauses
- ✓ Prévoir des temps de « basse énergie positive » avant des échéances
  - ▶ Dormir assez
  - ▶ Faire des (mini-)pauses
  - ▶ Insérer des tâches de routine

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Faites du SPORT !

- Eu-stress is good !
- Dis-stress is bad !
- Durant le sport, les hormones du mauvais stress sont métabolisées
- 30 minutes de marche dynamique/jour

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Besoins énergétiques du cerveau

- ✓ Fonctionne essentiellement au glucose
- ✓ L'activité de réflexion intense multiplie les besoins
- ✓ Risque d'hypoglycémie, premiers signes:
  - Léger étourdissement
  - Difficulté de concentration
  - Réflexion ralentie
- ✓ Prévention : Glucides lents
- ✓ Traitement d'une urgence : glucides rapides

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute



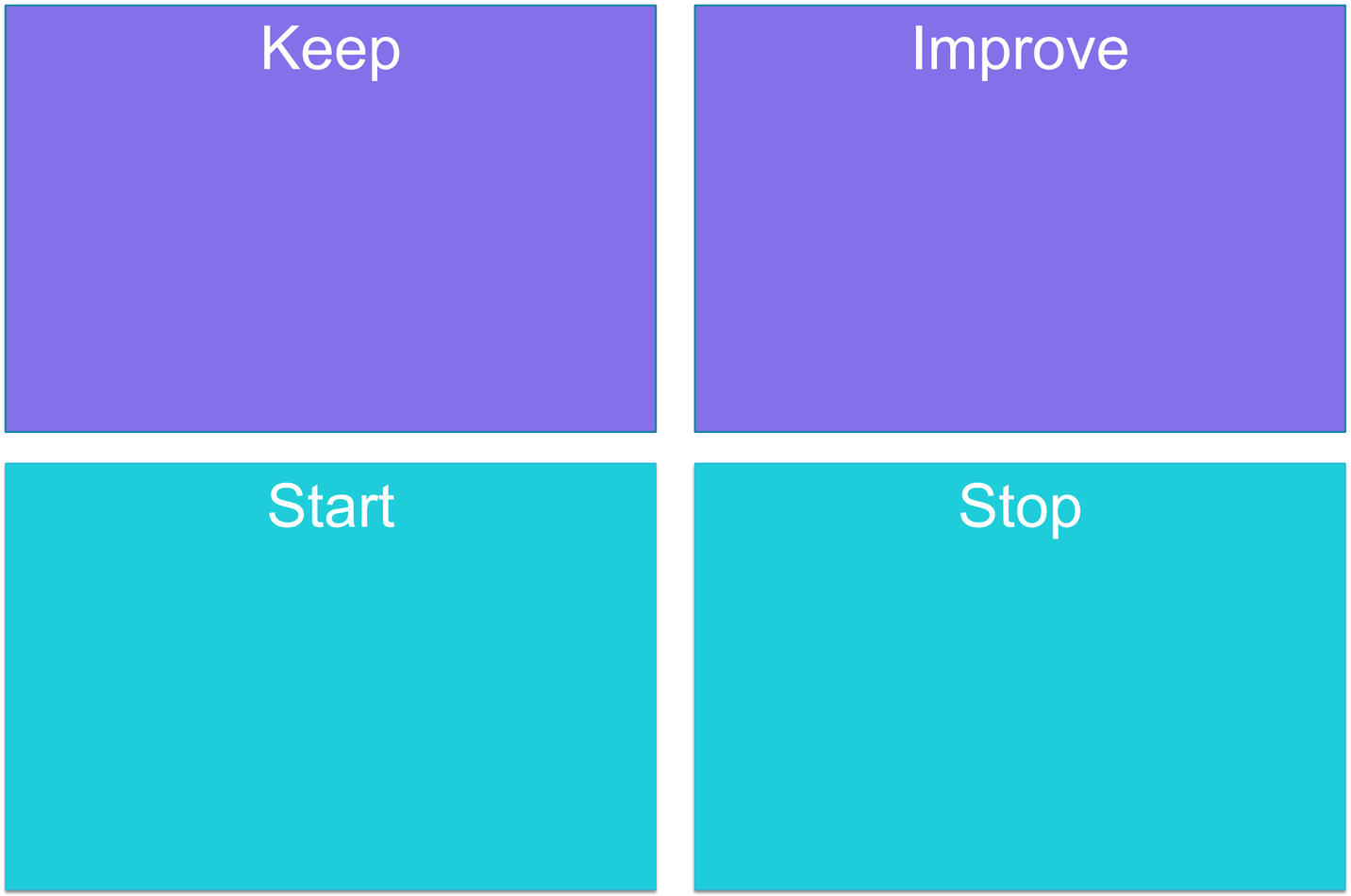
K : Keep

I : Improve

S : Start

S : Stop

Méthode « KISS »



inspire COACH INSTITUTE

C-PROactif

GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL



POUR ALLER PLUS LOIN !

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Poursuivons le dialogue dans notre communauté de membres !



Donnez-nous votre avis !

christophe.martin@inspire-coach.com +33(0)6 58 70 04 93 / Coach mental & leadership – president d'Inspire Coach Institute

Info le 20 juin
à 20h30

Rejoins un parcours...
"DISCIPLES AU TRAVAIL"

Entrées en continu
Pour tous les secteurs professionnels

S'informer et s'inscrire : https://c-proactif.org > Groupes

Étape 1
La doctrine biblique du travail

10 rencontres
pour comprendre le projet de Dieu sur le travail et l'aborder d'une façon qui lui rende gloire



Étape 2
Répondre à notre appel

10 rencontres
pour mettre en place des pratiques de disciples, qui accomplissent le ministère que Dieu attend de nous au travail



C-PROactif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Agir en disciples
de Christ dans notre
vie professionnelle

PARCOURS DE FORMATION EN LIGNE

C-PROActif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

ENFANTS DU ROYAUME DANS NOS SPHERES PRO



Démarrage
octobre
2026

ORIENTATION
Professionnelle

Donnez du sens à votre vie professionnelle

https://c-proactif.org

Prochaine session automne 2026



2 sessions par an

5 séances de 90 min sur 3 mois

- *Faire un travail en profondeur, sous le regard de la Parole de Dieu.*
- *Discerner l'activité professionnelle où Dieu vous oriente.*
- *Découvrir comment le servir en accord avec vos dons et vos aspirations profondes.*

C-PROactif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

TRAJECTOIRE

...EN ROUTE VERS MA VOCATION !



C-PROACTIF

Parcours pour les GDJ (en 4 séances de 2h)

=> Orientation scolaire
et professionnelle

=> Aider les jeunes à répondre à l'appel de Dieu sur leur vie


« C'EST LUNDI ! JE PRIE ! »
12h30
à 13h
RDV TOUS LES LUNDIS POUR CONSACRER
NOTRE SEMAINE DE TRAVAIL AU SEIGNEUR
J'Y VAIS !

Pour en savoir +

C-PROactif
GLORIFIER DIEU PAR NOTRE TRAVAIL

Visitez notre site
c-proactif.org

Inscrivez-vous à
notre newsletter

Contactez-nous

