Philippe Noyac

50 EXERCICES POUR TERRASSER SES ENNEMIS

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55479-3

EYROLLES

Sommaire

Introduction 11

1. La guerre est déclarée 13
Exercice n° 1 : Ennemi ou adversaire ? 14
Exercice n° 2 : Vos motivations. 15
Exercice n° 3 : Vos objectifs 17
Exercice n° 4 : Votre degré de détermination 18
Exercice n° 5 : Assurez vos arrières 22

2. Préparation physique 25
Exercice n° 6 : Êtes-vous prêt physiquement ? 26
Exercice n° 7 : Quelle est votre hygiène de vie ? 28
Exercice n° 8 : Une question de temps 32
Exercice n° 9 : Quelle discipline choisir ? 33
Exercice n° 10 : Comment s'y tenir ? 36

3. Préparation mentale 39
Exercice n° 11 : Personnalité active ou passive ? 40
Exercice n° 12 : Prendre du recul 41
Exercice n° 13 : La bonne agressivité 43
Exercice n° 14 : Quelle est votre vision des conflits en général ? 45
Exercice n° 15 : Courage et opiniâtreté 47
Exercice n° 16 : Comment accepter l'affrontement 50

4. Reconnaissance du terrain. 53
Exercice n° 17 : Connaître son ennemi comme, voire mieux que soi-même 54
Exercice n° 18 : Identifier le terrain de jeu 56
Exercice n° 19 : Ses forces et ses faiblesses 58
Exercice n° 20 : État des lieux et champ des possibles 60

© Groupe Eyrolles

5. L'art et la manière 63
Exercice n° 21 : En force ou en douceur ? 64
Exercice n° 22 : Osez !. 66
Exercice n° 23 : Booster son autorité 68
Exercice n° 24 : The Rocky Balboa attitude 70
Exercice n° 25 : Faites-vous des alliés 72

6. Déstabilisation. 75
Exercice n° 26 : Garder ses ennemis proches 76
Exercice n° 27 : Propager des rumeurs 78
Exercice n° 28 : Un portrait flatteur. 79
Exercice n° 29 : Fuir le dialogue 81
Exercice n° 30 : Mépriser le méprisant 82
Exercice n° 31 : Faire des reproches 84
Exercice n° 32 : Saboter son travail. 86

7. Stratégies appliquées 89
Exercice n° 33 : L'escroc 90
Exercice n° 34 : Le boulet 92
Exercice n° 35 : Le futur ex collant. 94
Exercice n° 36 : Le voisin indésirable 96
Exercice n° 37 : Le banquier hautain 98

8. Séparer de sa base 101
Exercice n° 38 : Monter les gens contre lui. 102
Exercice n° 39 : Passer par-dessus lui 103
Exercice n° 40 : Affaiblissez-le. 105
Exercice n° 41 : Créer des motifs de discordes 107

9. Le dernier domino 109
Exercice n° 42 : Est-il assez fragilisé ? 110
Exercice n° 43 : Stop ou encore ? 111
Exercice n° 44 : Conséquences inattendues 113
Exercice n° 45 : Se retirer du jeu. 115

© Groupe Eyrolles

10. Bilan 117
Exercice n° 46 : Débriefing : les bons points ? Les mauvais points ? 118
Exercice n° 47 : Indice de satisfaction. 120
Exercice n° 48 : Ne pas recommencer toujours la même chose 121
Exercice n° 49 : À manier avec précautions 123
Exercice n° 50 : Un nouveau « vous » 124
Conclusion 127
L'auteur 128

© Groupe Eyrolles