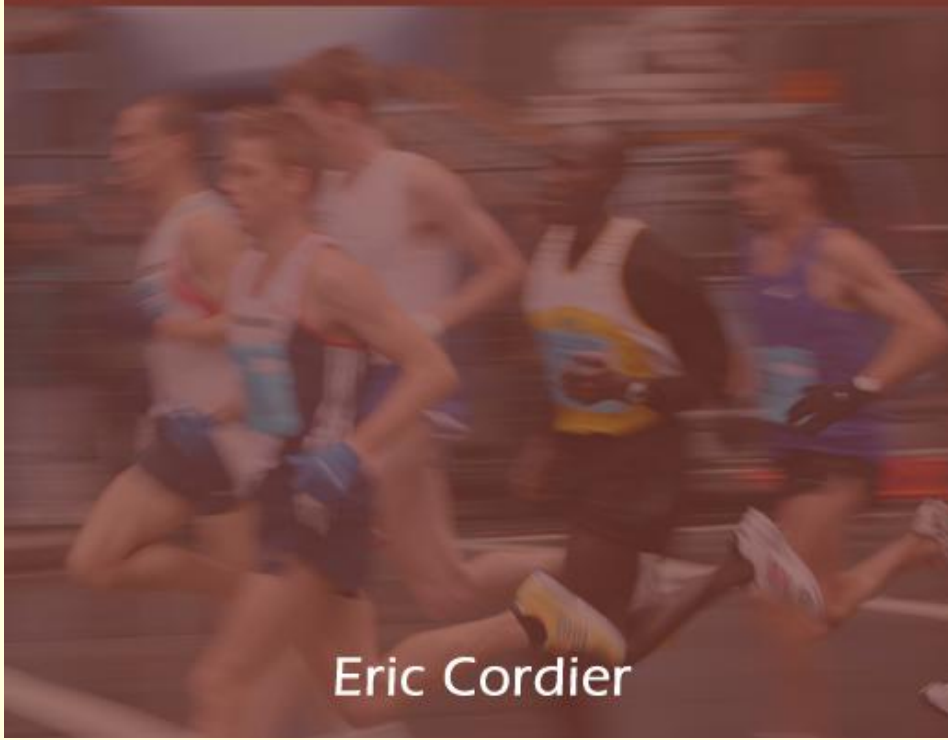




Le secret de ceux qui réussissent
presque tout



Eric Cordier

© sxc (#467646)

Comment Gagner
Par Eric Cordier
© 2008 <http://www.jeboost.com>
Tous droits réservés

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	5
Qu'est-ce que c'est ?	9
Le Secret pour Gagner	9
Pourquoi devriez-vous lire ce livre ?	10
Chapitre 1 Connexion Mental/Physique	12
Quand vous êtes déjà au top, vous pouvez difficilement aller beaucoup plus haut.....	12
L'entraînement du mental produit des résultats.....	13
Même des études à plus petite échelle vont dans le sens de cette thèse.....	13
Qu'est-ce que ces études prouvent ?.....	14
Coachs sportifs et psychologues	15
Chapitre 2 La Relaxation	17
La respiration profonde	18
Les coachs sportifs insistent sur cette pratique.....	19
Les étapes pour une respiration profonde efficace.....	20
La Relaxation Alpha.....	21
Les bienfaits de la relaxation alpha.....	21
Se remémorer une image relaxante.....	22
La Relaxation Musculaire Progressive.....	24
Quand utiliser la RMP.....	25
Faites travailler tous les groupes de muscles importants	26
Dernières réflexions sur la relaxation.....	27
Chapitre 3 La Représentation Mentale	29
Qu'est-ce que la représentation mentale ?	29
Pourquoi les athlètes pratiquent-ils l'entraînement mental ?	30
Un petit mot pour attirer votre attention.....	30
Les bienfaits de la représentation mentale	31
L'apprentissage de la représentation mentale	33
C'est dans les détails que tout se trouve.....	33
Des exemples de représentation mentale inspirés du sport.....	33
Au cyclisme.....	34
Au tennis.....	35
Astuces de représentation mentale.....	36
Les rêves flashes.....	37
Les athlètes et les rêves flashes	37
Comment créer vos propres rêves flashes	38

Chapitre 4 La Visualisation	40
La visualisation revitalisante	40
La visualisation d'objectifs long terme	42
Comment visualiser un objectif à long terme	43
L'Effaceur Mental	45
Vous êtes ce que vous pensez	45
Apprenez de votre passé, ne l'oubliez pas	46
Comment mettre en marche votre effaceur mental.....	47
Chapitre 5 Le Monologue Intérieur Positif	49
Pourquoi transformer le monologue intérieur négatif en monologue intérieur positif ?.....	49
Est-ce que la négativité se tient sur le chemin vers votre victoire ?	50
Exemples de pensées négatives.....	51
Écoutez attentivement ces petites voix intérieures	52
En résumé :.....	53
Chapitre 6 Les Affirmations	55
Pourquoi pratiquer les affirmations ?.....	55
Comment créer des affirmations	56
Soyez bref et précis	57
Pourquoi les affirmations marchent.....	57
Entraînez-vous en répétant.....	58
Exemple d'affirmations	59
Chapitre 7 Techniques de Libération Émotionnelle (EFT) ____	61
Et le tapotement alors ?.....	61
Les EFT sont réellement simples.....	63
La Phase de Préparation.....	64
La séquence de tapotement	65
L'étape Gamut.....	66
Nouvelle Séquence de Tapotement.....	66
Que se passe-t-il ensuite ?	67
Est-ce que les EFT marchent vraiment ?	68
Chapitre 8	69
Mots et Phrases Signaux	69
Est-ce que les pensées négatives affectent vos performances ?	69
Stoppez net les pensées négatives.....	70

Formez vos propres signaux.....	71
Chapitre 9 Le Rêve Lucide	72
Qu'est-ce qui rend le rêve lucide aussi efficace ?.....	72
Induire un rêve lucide.....	73
Chapitre 10 Développer la Conscience de Soi	75
Pourquoi devenir conscient de soi ?.....	75
Chapitre 11 Vous Remémorer des Instants Gagnants	78
Vous avez expérimenté plus de moments gagnants que vous ne le pensez	78
Le problème quand on s'attarde sur les échecs	79
Développer cette habitude gagnante	80
Chapitre 10	83
La colère constructive	83
L'atteinte de vos buts.....	86
L'évènement indépendant de votre volonté.....	87
Conclusion	91
Ressources	96

Introduction

J'ai commencé le sport à 6 ans, âge auquel je suis monté pour la première fois sur un vélo pour ne plus le lâcher. Enfin presque, ma bicyclette est maintenant dans un box avec quelques toiles d'araignées. Seul un problème de santé a eu raison de cette passion.

Mais ce n'est pas le seul sport que j'ai pratiqué même si c'est celui-ci ou j'excelsais le plus. Athlétisme, tennis, plongée sous-marine...

Qui a-t-il en commun avec ces 4 sports ?

Vous avez trouvé ?

Ce sont tous des sports individuels.

J'ai bien essayé le football, le basket-ball, mais je ne trouvais vraiment aucune motivation à pratiquer un sport collectif...

Certes il y a un esprit d'équipe dans le cyclisme mais croyez-moi quand vous avez mal aux jambes ce n'est pas votre coéquipier qui va appuyer sur les pédales à votre place.

Je pense que vous avez compris. Je m'intéressais au sport dont l'issue dépend aussi bien de la résistance physique que de la résistance psychologique. Ou bien si vous préférez, un sport comme la plongée sous-marine permet un plus grand contrôle de soi.

Je me suis souvent posé la question, mais pourquoi alors que pendant certaines épreuves mon corps était une plaie vivante avec une souffrance indescriptible, j'allais toujours au bout des courses les plus difficiles.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit. On peut gagner que ce soit dans le monde sportif ou dans la vie en montant sur le podium. Mais ce n'est pas les plus grandes satisfactions.

L'essentiel est à mes yeux d'aller jusqu'au bout de ses objectifs, jusqu'au bout de ses rêves et de ne pas lâcher quoi qu'il arrive.

Là vous aurez gagné, quelque soit le résultat avec une grande satisfaction personnelle.

Je vais vous raconter une histoire pour illustrer ce que je viens de dire.

J'étais adolescent, mes parents, moi et des amis pompiers de Paris très sportif étions en vacances sur la côte d'azur. On allait remonter de la plage, mon père s'aperçoit qu'il avait perdu les clefs de voiture. J'avais une petite sœur et la chaleur était étouffante. Comment ramener tout le monde au camping à 5Km, les autres voitures étaient bondées.

Une seule solution : aller chercher le double des clefs de voiture au camping. Mais voilà j'avais juste des sandalettes. Ce qui n'est pas l'idéal pour courir et aller les chercher. Je décidais donc d'y aller en footing pied nu sur le goudron brulant au bord de la route, soit 10 km aller-retour.

Et me voilà parti ! Je comptais sur mon niveau sportif pour y arriver sans problème. J'avais juste oublié plusieurs choses. Les conditions climatiques, mon équipement non sportif et courir après être resté toute une après-midi sous un soleil caniculaire.

Si je vous disais que j'ai vraiment souffert, je vous mentirais, car je connaissais déjà des trucs de concentration très pointue pour me sublimer et oublier la douleur physique.

Je suis revenu sur la plage avec le double des clefs de voiture, les pompiers de Paris qui sont de très grands sportifs m'ont félicité et ils ont avoué à mon retour qu'il ne l'aurait jamais fait. L'histoire ne s'arrête pas là, je suis rentré avec mes parents et ma sœur dans la voiture cette fois.

Pendant le voyage, évidemment je me suis déconcentré et détendu, je l'avais mérité. C'est lorsque j'ai posé le premier pied par terre au camping que je me suis demandé ce qu'il m'arrivait. Une douleur indescriptible me prit violemment. Je

pensais que je m'étais enfoncé quelque chose dans le pied, que j'avais marché sur quelque chose de pointu. Il n'en était rien.

Je regarde sous mon pied et je découvre une cloque géante sur toute la longueur. Je regarde l'autre pied, idem. Je suis difficilement arrivé à la tente qui était pourtant à 5 mn.

La chaleur du bitume avait littéralement brûlé ma voute plantaire.

Évidemment, je suis devenu une curiosité pour mes amis qui était autour de moi. Comment avais je pu résister sur le retour à la douleur ?

Pendant 3 jours j'ai souffert en marchant difficilement.

Mais ce n'était pas grave du tout, j'étais satisfait une fois de plus d'avoir réussi à occulter la souffrance pendant cette course contre moi-même.

Cette expérience est très proche de ce que vivent les fakirs qui marchent sur des braises sans douleur. À la différence ils ne marchent pas assez longtemps pour véritablement sentir la chaleur sous leurs pieds brûler.

Je vais vous poser une question et vous pouvez prendre votre temps avant de lire la réponse.

À votre avis pourquoi entre 30 et 35 ans les sportifs se déclarent en retraite ? Ils s'aperçoivent que leur performance diminue donc ils décident d'arrêter.

Est-ce vraiment la faute de leur corps qui a trop souffert ? Est-ce vraiment à cause de leur âge qu'ils ne gagnent plus ?

Je vais vous donner un scoop ! Vous ne regarderez plus les sportifs de la même façon lorsque vous les entendrez dire : « J'arrête ma carrière, car je ne suis plus tout jeune. »

Ce que vous entendez souvent est la version officielle pour le grand public, mais ils savent très bien quelle est la véritable raison de leur arrêt.

Ils pourraient encore continuer et rivaliser avec les jeunes mais à la grande différence, ils ne sont plus motivés...

Leur entraînement devient moins efficace car leurs pensées ne sont plus tournées vers la performance mais vers une vie de famille tranquille. De plus, ils s'embourgeoisent.

Évidemment, il existe des preuves de ce que j'avance. Un Raymond Poulidor qui a plus de 40 ans était encore dans les pelotons. Une Jeannie Longo qui a 50 ans donne du fil à retordre au jeune de 20 ans, etc.

Ce n'est donc pas le corps qui est fatigué mais la tête...

J'ai pris l'exemple du cyclisme car c'est un des sports les plus difficiles au monde et que je connais ce domaine.

Mais vous allez me dire : « Je ne suis pas sportif, tout ça m'est égal »

En théorie oui mais pas en pratique...

Car ces petits trucs qui permettent d'aller au-delà de ses capacités physiques, s'appliquent à tous les domaines de la vie : Guérir d'une maladie, rebondir après la perte d'un emploi et faire un travail que l'on aime, surmonter une rupture sentimentale, gérer le stress, etc.

Toutes les personnes qui ont réussies, ont cependant, quelque chose en commun qu'ils ont appris à développer ou bien qu'ils ont par la grâce du ciel dès leur naissance.

Les coachs sportifs l'enseignent. Les plus grands hommes d'affaires l'utilisent, ainsi que de nombreuses personnes de tous les âges dans leurs relations, des personnes qui veulent surmonter les obstacles, progresser et améliorer leur vie.

C'est tellement puissant que le sujet continue d'être étudié par les professionnels de la santé dans le monde entier. Des milliers de livres ont été écrits à ce sujet. Et les consommateurs dépensent des millions d'euros pour participer à des séminaires et des conférences qui y sont consacrées.

Qu'est-ce que c'est ?

Eh bien, bizarrement, il ne s'agit pas d'une pilule, d'un médicament, d'une injection ou tout autre type de remède miracle. Cela n'a pas d'effets secondaires dangereux ou indésirables. Et pour ceux qui en comprennent les principes de base, l'intégrer à leur vie quotidienne ne coûte pas un rond.

Bienvenue à "COMMENT GAGNER ?", le livre qui se penche de près sur les astuces et les techniques que les coachs sportifs utilisent pour aider les athlètes à surmonter les nombreuses pressions auxquelles ils sont confrontés et ainsi à gagner.

Au fil des ans, les sportifs professionnels ont appris que fréquenter les meilleurs athlètes, employer les coachs et les managers les plus performants, et passer des heures à s'entraîner ne suffit pas pour gagner. Il ne fait aucun doute que ces éléments sont cruciaux pour atteindre ce but. Mais bien souvent, ce n'est pas suffisant.

Le Secret pour Gagner

Chose peut-être aussi importante que le reste, gagner nécessite d'être dans le bon état d'esprit. Si vous avez déjà participé, d'une manière ou d'une autre, à un événement sportif, vous avez probablement remarqué que même les meilleurs joueurs connaissent des "mauvais" jours. Lorsqu'une baisse de performance apparaît, elle est rarement due au temps qu'il fait ou à l'endroit où se déroule la compétition.

Trop de pressions sur le joueur, un conflit relationnel non résolu, des bruits de fond gênants, l'anxiété, le manque de sommeil, une mauvaise récupération suite à une blessure et toute une série d'autres problèmes peuvent arriver à n'importe quel joueur dans n'importe quel sport. Et que les joueurs soient prêts ou non à l'admettre, ces "problèmes de l'esprit" se traduisent habituellement par une baisse de performance.

Pour dire les choses simplement, ce qui se passe en dehors du terrain de jeu a souvent une influence significative sur ce qui se passe sur le terrain.

Et il en va de même dans la vie de tous les jours. Les problèmes de l'esprit, qu'il s'agisse de pensées négatives, de sentiment d'échec, d'une mauvaise image de soi, ou même de stress ou d'anxiété, peuvent avoir, et bien souvent ont, des effets sur les efforts, même les plus déterminés, pour réussir.

Les entraîneurs académiques et les coachs sportifs ont maintenant une meilleure compréhension du pouvoir qui se cache derrière la connexion corps-esprit. C'est pourquoi, nombre d'entre eux ont engagé des psychologues sportifs spécialisés qui ont pour travail d'éduquer l'esprit dans un seul objectif : Gagner.

Pourquoi devriez-vous lire ce livre ?

Les astuces et les techniques mentales que vous êtes sur le point de découvrir dans ce livre sont exactement les mêmes que celles utilisées par les psychologues sportifs pour produire des athlètes qui gagnent. Lisez ce livre et vous connaîtrez aussi un grand nombre de techniques mentales enseignées par les psychologues sportifs professionnels, des techniques que vous pourrez appliquer dès maintenant dans votre vie de tous les jours.

Mettre en pratique ces astuces et ces techniques est très facile. Tout ce que vous avez à faire est de prendre le temps, chaque jour, de suivre les instructions pas à pas qui sont données dans ce livre. L'entraînement est une étape importante et, peu importe la tentation, ne sautez pas cette étape ! Si vous le faites, vous ne pourrez jamais en retirer pleinement les bienfaits.

Si vous ne croyez pas à cela, arrêtez-vous un moment et demandez-vous quelles seraient les performances d'un athlète s'il ne s'entraînait pas. Le résultat ne serait pas terrible, non ? Cela vient du fait que, peu importe ce que vous ou quiconque essayez de faire, le progrès passe toujours par la pratique.

Alors installez-vous confortablement et préparez-vous à apprécier le savoir que vous êtes sur le point d'acquérir. Je peux vous assurer qu'au fur et à mesure de votre lecture, il deviendra évident pour vous que le temps passé à apprendre et à pratiquer les techniques mentales de ce livre n'aura pas été un investissement vain. Lorsque vous aurez terminé ce livre, gardez-le précieusement près de vous et référez-vous à ses pages aussi souvent que nécessaire.

“COMMENT GAGNER !” a déjà profité à un nombre incalculable de personnes et il peut vous aider, vous aussi ! Il est facile à lire et une fois que vous aurez commencé votre lecture, vous ne pourrez plus le poser. Marquez vos chapitres préférés pour y revenir facilement et, surtout, pratiquez, pratiquez, pratiquez ! Donnez-vous le temps et vous verrez les améliorations dans votre vie.

Je vous encourage à me contacter pour me faire part de vos commentaires sur le livre et les informations qu'il contient. J'écouterai également avec plaisir vos anecdotes de succès, alors, ne vous privez pas, partagez-les !

Bonne chance à tous dans le parcours vers l'atteinte de vos buts !

Eric Cordier

Webmaster@jeboost.com

Chapitre 1

Connexion

Mental/Physique

Il n'est pas évident pour tout le monde que l'état d'esprit d'un athlète est plus puissant que sa force et sa forme physique. Pour les entraîneurs, les joueurs et les supporters partout dans le monde, l'idée que les sentiments, les pensées ou les émotions peuvent avoir de l'influence sur un match ou une compétition est absurde.

Pourtant, les coachs qui ont introduit l'entraînement mental dans leurs programmes d'entraînement ont constaté de nombreux changements positifs parmi leurs athlètes. Ils les trouvent plus détendus et mieux préparés ; une combinaison qui, plus souvent que jamais, conduit au succès. Pourquoi cela ?

Quand vous êtes déjà au top, vous pouvez difficilement aller beaucoup plus haut

Il semble qu'une fois qu'ils soient au top au niveau de la forme physique ou au sommet de leur jeu, la plupart des athlètes ne parviennent plus à progresser. L'entraînement permet à ces athlètes de rester au sommet de leurs capacités physiques. Il leur permet aussi de "repousser leurs limites", et par la même occasion, d'améliorer graduellement leurs performances. Mais ce n'est qu'au prix de beaucoup de sueur et d'entraînement qu'un athlète peut y parvenir.

Toutefois, il n'en va pas de même avec l'esprit. Avec son étonnante capacité à se souvenir, apprendre et influencer le comportement, l'esprit peut être entraîné en permanence, reconditionné et renforcé en utilisant un certain nombre de techniques différentes.

L'efficacité de ces techniques a été prouvée, mais pour les besoins de ce livre, nous utiliserons le terme de "techniques mentales" pour les désigner.

L'entraînement du mental produit des résultats

Les athlètes qui incluent le conditionnement mental dans leur entraînement physique quotidien sont ceux qui, encore une fois, ont montré une amélioration considérable de leurs performances.

La puissance du mental a été étudiée durant les jeux olympiques de 1988 par les psychologues Dr Jacqueline Golding et Dr Steven Ungerleider. L'étude portait sur la comparaison de 1200 sportifs d'athlétisme qui se sont qualifiés pour les jeux avec des sportifs qui se sont presque qualifiés pour voir s'il y avait des différences dans la manière dont les 2 groupes s'entraînaient.

Les résultats de l'étude ont mis en évidence que les sportifs qui se sont qualifiés pour les J.O. s'étaient préparés mentalement à relever le défi majeur de cette compétition. Fait intéressant, les sportifs qui ne se sont pas qualifiés n'avaient entrepris aucune forme de préparation mentale. Mis à part cela, leur entraînement, alimentation, et hygiène de vie avant cette compétition importante étaient identiques.

Coup de chance ou pure coïncidence ? Peut-être que certains pourraient contredire ces résultats si l'étude avait porté sur un plus petit groupe de participants. Mais 1200 personnes qui se préparent mentalement ET qui le font pour les J.O., cela constitue une assez belle preuve en faveur de la thèse que l'entraînement mental a un profond effet sur la production de bons résultats.

Même des études à plus petite échelle vont dans le sens de cette thèse

Le Dr Maxwell Maltz, auteur bien connu de "Psycho-Cybernétique - La Nouvelle Découverte Scientifique Qui Permet D'atteindre Ses Objectifs Personnels", est cité par beaucoup pour avoir fait mention dans son livre d'une expérience qu'il a menée sur les effets de l'entraînement mental. Cette expérience, telle que décrite dans la publication

trimestrielle “Research Quarterly”, a tenté de déterminer si l’entraînement mental avait des effets sur les capacités des étudiants à marquer plus de lancers francs au basket-ball.

Pour cette expérience, les étudiants ont d’abord été divisés en 3 groupes. Le premier groupe a passé 20 minutes par jour pendant les 20 jours suivants à pratiquer leurs lancers. Le second groupe n’a effectué aucun type d’entraînement de basket durant cette période de 20 jours. Le troisième groupe s’est entraîné uniquement en effectuant les lancers francs mentalement pendant 20 minutes par jour durant la même période de 20 jours.

Les lancers de chaque groupe ont été évalués 2 fois : la première fois le premier jour de l’expérience, puis à nouveau le dernier jour de l’expérience pour mesurer l’amélioration des lancers francs. Comme on pouvait s’y attendre, le groupe qui ne s’est pas entraîné du tout n’a montré aucun signe d’amélioration après la période de 20 jours.

Ce qui en a surpris beaucoup fut de constater que le groupe qui avait pratiqué les lancers francs mentalement a obtenu un score presque aussi élevé que ceux qui ont pratiqué leurs lancers francs – 24 % d’amélioration pour le groupe qui s’était entraîné physiquement contre 23 % d’amélioration pour le groupe qui avait pratiqué mentalement les lancers !

Qu’est-ce que ces études prouvent ?

Les résultats de ces études contribuent à démontrer la puissance non négligeable que nos croyances – ou les choses que nous imaginons – ont sur la manière dont nous nous comportons, nous sentons, et agissons !

Cela signifie-t-il que si vous vous imaginez en train de réussir, vous allez réussir ? Pas mal de gens pensent que oui, et c’est également ce que je pense.

C’est pour cela que j’ai consacré un chapitre entier pour vous enseigner pourquoi revenir plusieurs fois mentalement sur quelque chose vous permet d’être mieux préparé quand

vient l'heure d'exécuter la chose que vous avez répétée mentalement.

Outre l'apprentissage de la marche à suivre, la lecture de ce chapitre vous permettra de comprendre plus clairement comment la pratique de ces étapes affecte votre capacité à relever n'importe quel défi.

Coachs sportifs et psychologues

L'idée d'un coach sportif qui tiendrait le rôle d'un psychologue n'est pas si farfelue. Pas plus que les autres idées que vous rencontrerez dans ce livre. Si cela vous évoque déjà des images de vous allongé sur un divan, dans un cabinet médical, à gamberger sur des problèmes de jeunesse, alors, sortez ces images de votre tête – vite ! Si c'est le genre d'aide professionnelle dont vous avez besoin, vous ne le trouverez pas ici.

Les astuces mentales utilisées par les coachs ordinaires, pour préparer les sportifs afin d'obtenir de meilleurs résultats, peuvent être facilement apprises et pratiquées par n'importe qui et n'importe où.

Des exercices puissants tels que la visualisation ou la représentation mentale, les monologues intérieurs positifs, ou même de simples techniques de respiration sont connus pour aider les athlètes à se détendre et se recentrer. Ces mêmes astuces mentales pourront aussi vous aider à condition que vous leur laissiez l'opportunité.

Le mental est plus puissant que ce que vous ne l'imaginez. Il peut avoir des effets prononcés sur n'importe quel résultat. C'est pourquoi, apprendre à maîtriser ce pouvoir est dans votre meilleur intérêt.

- Que vous essayiez de décrocher un meilleur emploi ;
- Que vous essayiez d'améliorer votre score au golf ;
- Que vous essayiez d'apprendre les notes d'une nouvelle mélodie ;

- Que vous essayiez de tirer parti d'une nouvelle opportunité ;
- Que vous essayiez de porter votre petite entreprise au niveau supérieur ;

Le chemin du succès commence par l'acquisition d'un "bon" état d'esprit.

Si vous ne me croyez pas, eh bien, écoutez ce qu'Ann Alyanak a à dire sur le sujet. Elle est l'entraîneuse en chef de l'équipe féminine de cross country de l'Université de Daytona. Elle participera aux qualifications, aux États-Unis, pour les J.O. de 2008. Quand on lui a demandé ce qui différait dans sa façon de préparer les qualifications, elle a répondu :

“L'approche générale de l'entraînement sera similaire, mais les séances spécifiques vont changer. J'espère que cela me permettra d'entrer dans la compétition avec une condition physique qui me donnera une chance d'être compétitive. Le reste appartient à ma préparation mentale.”

Êtes-vous prêt à commencer le voyage ? Alors, commençons par la technique mentale la plus difficile : la relaxation.

Chapitre 2

La Relaxation

La relaxation est un luxe que peu d'entre nous peuvent encore se permettre. Nos vies sont devenues une corvée permanente, une liste sans fin de "choses à faire", aussi bien au travail qu'à la maison. Grâce à toutes les technologies disponibles de nos jours, on peut emporter notre travail n'importe où, même pendant nos congés où nous sommes censés "nous éloigner de tout ça" et recharger nos batteries.

Nous sommes constamment bombardés par le stress. Outre le stress constant de gagner notre vie, beaucoup de nos relations nous stressent, sous une forme ou une autre. Ajoutez à cela le stress de répondre constamment aux besoins toujours grandissants de nos enfants et de nos parents vieillissants, ainsi que les innombrables autres exigences si courantes de la vie d'aujourd'hui. Il est alors facile de comprendre pourquoi nous disposons d'aussi peu de temps pour nous détendre.

Pourtant, sans une dose quotidienne de relaxation, le succès continuera à s'éloigner de toute personne qui a l'intention de l'atteindre. Permettez-moi de me répéter. Pour réussir, vous devez d'abord prendre le temps de vous détendre. Ce n'est pas une idée aussi folle qu'elle en a l'air.

Si vous pensez que la relaxation est un luxe réservé uniquement aux personnes riches et célèbres, repensez-y. La relaxation fait partie de ce qui est nécessaire pour une vie productive et réussie.

Ne commettez jamais l'erreur de confondre relaxation et fainéantise. Les gens qui trouvent le temps de se détendre sont tout sauf des paresseux. En réalité, trouver le temps de se détendre 30 minutes par jour vous aide à :

- mieux dormir
- clarifier votre esprit

- vous recentrer
- régénérer vos muscles fatigués et douloureux
- améliorer vos performances
- garder un meilleur contact avec les autres
- empêcher l'hyperventilation
- réduire le stress et l'anxiété
- canaliser l'énergie positive

Si tout cela va bien, c'est que TOUT va bien !
Maintenant, préparez-vous à apprendre quelques techniques de relaxation inestimables que vous devriez absolument intégrer dans votre routine quotidienne. Une fois que vous aurez maîtrisé les astuces mentales les plus élémentaires, vous serez mieux équipé pour faire face à la pression constante dans votre vie et ainsi obtenir de meilleurs résultats.

Nous allons commencer par la technique de relaxation la plus facile : la respiration profonde.

La respiration profonde

La technique mentale la plus facile est la maîtrise de la respiration profonde. En plus d'être facile, c'est quelque chose qu'on peut pratiquer à n'importe quel moment. Croyez-le ou non, les meilleurs athlètes trouvent le temps de pratiquer la respiration profonde, avant, pendant et après leurs compétitions. Ils n'ont pas besoin d'outil spécial ou d'environnement spécial, et vous non plus.

Ce qui est intéressant est que, bien que respirer soit une fonction automatique, nous ne le faisons pas toujours comme il faut. Cela est particulièrement vrai dans des situations de compétition où l'anxiété et le stress conduisent à une respiration inefficace, avec des périodes de courtes respirations sans profondeur.

Les coachs sportifs insistent sur cette pratique

Les entraîneurs sportifs ont conscience qu'une telle inefficacité dans la respiration influence presque toujours les capacités de leurs athlètes à avoir de bons résultats. C'est pourquoi, ils mettent l'accent pour obtenir d'eux une respiration correcte avant de passer au développement moteur.

Les coachs des gagnants savent aussi que la respiration profonde aide leurs sportifs à rester concentrés et détendus pendant la durée des compétitions, car une telle respiration permet de diminuer l'anxiété et le stress.

Actuellement, l'expert en amélioration des performances Duke Zielinski travaille avec l'équipe féminine de natation synchronisée des États-Unis pour les aider à se préparer mentalement aux J.O. de 2008. Dans le cadre de l'entraînement de Zielinski, celui-ci fait mesurer le niveau de concentration, d'émotion et d'énergie de forme de l'équipe.

Mais il apprend aussi à l'équipe les techniques pour respirer correctement, techniques qu'elles pratiquent à la fois individuellement et ensemble. En plus d'aider les filles de l'équipe à se relaxer sous la pression intense qu'elles ressentiront sûrement lorsqu'elles se produiront, Zielinski s'assure aussi que la respiration de l'équipe reste synchronisée durant tout l'exercice, élément crucial si l'équipe veut obtenir de bon résultats.

Si une respiration peut affecter positivement ou négativement les performances d'un sportif, est-ce que cela peut aussi affecter vos propres performances ? Absolument, et voici comment.

Une respiration correcte propulse l'oxygène dans le flux sanguin et aide à renforcer les muscles, les nerfs et le cerveau qui sont les parties de votre corps dont vous dépendez le plus pour vos performances. Vous ne réaliserez peut-être pas consciemment les changements qui prennent place dans votre corps, mais il est certain que vous les ressentirez. Quand une

quantité insuffisante d'oxygène pénètre dans le flux sanguin, le résultat est souvent un essoufflement.

Respirer profondément ne vous aidera pas seulement à vous relaxer mais cela vous empêchera également de vous sentir fatigué. C'est une chose qui, à elle seule, vous aidera à améliorer vos performances. C'est pour cette raison que la respiration profonde est une technique mentale qu'il est certainement important d'apprendre.

Les étapes pour une respiration profonde efficace

- Comme la respiration profonde est plus efficace lorsqu'elle est faite par le nez, commencez par vous assurer que vos 2 narines sont propres et débouchées. C'est le bon moment pour vous moucher, si besoin.
- Ensuite expirez.
- Avec la bouche fermée, commencez à inhaler lentement et sans forcer par le nez. Pour vous aider, imaginez-vous en train de remplir d'air vos poumons en commençant par le bas.
- Maintenant, continuez à puiser l'air par le nez. Une fois que vous avez atteint une inspiration maximale, retenez votre souffle pendant 1 seconde ou 2.
- Enfin, commencez à expirer, lentement et calmement, jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Tirer sur la ceinture abdominale permet de s'assurer que les poumons sont vides de tout l'air qu'ils contenaient.
- Répétez ensuite ces étapes autant de fois que nécessaire et aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

Durant les premières tentatives de respiration profonde, il n'est pas rare de ressentir des étourdissements. Mais il ne faut surtout pas s'inquiéter. Cette sensation indique simplement que vous fournissez trop d'oxygène à votre sang. Si cela arrive, arrêtez de respirer profondément et reprenez une respiration normale.

En même temps que les inspirations et expirations profondes, il est important de faire un effort conscient pour relaxer aussi bien l'esprit que les muscles. C'est une étape qui est en réalité assez difficile pour la plupart d'entre nous. Pour que cela soit plus facile, essayez de vous concentrer uniquement sur les tâches d'inspiration et d'expiration. Si la capacité à vous relaxer vous échappe toujours, essayez de fermer les yeux et/ou de vous entourer d'une musique calme et voyez si cela vous aide.

La Relaxation Alpha

Une fois que vous aurez maîtrisé l'art de la respiration profonde, vous serez prêt à apprendre une autre technique inestimable de relaxation, appelée "relaxation alpha".

La relaxation alpha vous aide à entrer plus facilement dans un état d'esprit de relaxation totale en incitant votre esprit à se remémorer les moments de votre vie où vous vous êtes senti complètement relaxé.

Les bienfaits de la relaxation alpha

Une fois dans cet état, de nombreux processus biologiques bénéfiques se déclenchent. D'abord et avant tout, vous respirez plus facilement et plus profondément. Et si vous vous rappelez de ce que nous avons dit plus haut, respirer profondément permet à plus d'oxygène d'entrer dans le sang.

Plus d'oxygène dans le sang contribue à relâcher les muscles tendus et à revigorer un corps stressé et fatigué. Plus d'oxygène dans le sang provoque également une baisse du taux d'hormones dans le sang. Autre point important, la relaxation alpha aide à diminuer la pression sanguine et peut aussi améliorer le fonctionnement du système immunitaire.

À part pour aider à se relaxer, de nombreuses personnalités pratiquent la relaxation alpha car cela les aide à élever leur imagination, devenir plus créatif et améliorer globalement leurs performances. Les athlètes se sont rendus

compte que cette technique de relaxation contribuait à améliorer leur jeu.

Visualiser un mouvement particulier ou une manœuvre particulière, dans une atmosphère relaxée et sans défaut, aide les athlètes à surmonter la peur ou l'anxiété qui pourraient être associées à l'accomplissement de cette manœuvre ou ce mouvement. Quand vient le moment d'exécuter réellement ce mouvement ou cette manœuvre ils se sont déjà débarrassés de leur énergie nerveuse. Ce qui leur permet d'appréhender la tâche à effectuer calmement et donc plus efficacement.

Ce qui est sympathique avec la relaxation alpha c'est que cette technique n'est pas difficile à apprendre et les bienfaits sont immédiats. Une fois que vous en aurez récolté les bienfaits, c'est une technique que vous voudrez utiliser tout le temps !

Se remémorer une image relaxante

La première étape de la relaxation alpha est probablement la plus difficile car elle vous demande de penser à un moment dans votre vie où vous vous êtes senti complètement relaxé. Si vous êtes chanceux, vous pourrez choisir parmi plusieurs expériences passées de votre vie.

Ce moment peut très bien être un jour que vous avez passé seul au sommet d'une montagne, ou à lézarder au soleil en vous déconnectant du monde extérieur. Cette image peut aussi bien être une image à l'intérieur, à l'extérieur, avec d'autres personnes ou seul, lorsque vous étiez plus jeune ou l'année dernière. Le choix du scénario vous appartient complètement.

Une fois que vous vous êtes remis en tête ce moment de votre vie, trouvez une place calme et confortable où vous pouvez vous installer sans être dérangé pendant le temps qu'il vous faudra pour recréer ce moment dans votre esprit. Dès que vous serez prêt à démarrer votre voyage vers une relaxation totale et complète, commencez tout simplement à vous rappeler les réponses aux questions suivantes, visant à

faire ressortir tous les détails merveilleux de cette image relaxante.

Rappelez-vous que plus vous arriverez à vous souvenir des détails, meilleure sera l'expérience.

• **Où vous trouvez-vous ?**

Par exemple vous êtes à l'ombre ou au soleil ? Êtes-vous sur un bateau de croisière ou dans votre jardin ? Êtes-vous à l'intérieur ou à l'extérieur ?

• **Que voyez-vous de là où vous vous trouvez ?**

Ici, vous essayez de vous remémorer les détails visuels tels que les fleurs, les nuages, les personnes qui vous entourent, un coucher ou un lever de soleil, un pont, une montagne, des mouettes, des chevreuils, un feu qui crépite dans une cheminée, etc.

• **Que ressentez-vous à l'intérieur/extérieur de votre corps ?**

Quel genre de vêtements portez-vous à l'extérieur de votre corps ? Est-ce que vous sentez votre corps qui se balance doucement comme votre bateau glisse sur les vagues ? Est-ce que vous vous sentez aussi libre que l'oiseau comme si vous descendez une montagne de neige fraîchement tombée ?

• **Quels sont les points de contacts entre votre corps et le monde extérieur ?**

Par exemple, est-ce que vous sentez une brise qui souffle sur vos jambes nues ?

• **Qu'est-ce que vos mains, vos pieds, et votre visage ressentent ?**

Par exemple, est-ce que vous sentez une brise mordre le bout de vos doigts, ou la chaleur du soleil qui caresse votre visage, ou encore des grains de sable entre vos orteils ?

• **Quelles odeurs ressentez-vous dans votre espace de relaxation ?**

Vous remémorer les odeurs et les senteurs de choses telles que les parfums, le sel de mer, les aiguilles des pommes de pain, les eucalyptus ou toute autre odeur, tient une part importante dans le processus.

• **Quels sons vos oreilles entendent-elles ?**

Est-ce que ces sons sont proches ou éloignés ? Si vous avez entendu à la fois des sons proches et des sons plus lointains, efforcez-vous d'identifier chacun d'entre eux. Les chutes d'eau, les gazouillis des oiseaux, le cours d'eau d'une rivière, le crépitement d'un feu, une conversation murmurée, la pluie qui tombe, une musique d'ambiance, souvenez-vous du maximum de détails !

En apportant des réponses spécifiques et détaillées à chacune de ces questions, l'objectif est de faire appel à tous vos sens. Plus vous impliquerez votre corps tout entier en faisant revivre cette image relaxante du passé, plus vous pourrez vous relaxer pleinement maintenant dans le présent.

Faire l'effort de vous rappeler des choses qui vous entourent peut prendre plus de temps, car vous ne vous rappellerez pas tout de suite de certains détails. Mais c'est une bonne chose, car la prochaine fois que vous aurez besoin de vous relaxer, tous ces glorieux détails seront frais dans votre mémoire et beaucoup plus faciles à vous remémorer !

Une fois que vous avez obtenu une image complète dans votre esprit, remémorez-vous simplement cette scène, en incluant tous les détails, chaque fois que vous ressentirez le besoin d'évacuer les surcharges non nécessaires de tension, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou mentales. À la fin de chaque session de relaxation alpha, vous devriez vous sentir moins fatigué et complètement régénéré.

La Relaxation Musculaire Progressive

La Relaxation Musculaire Progressive ou RMP est une astuce mentale que les entraîneurs sortent du chapeau chaque fois que leurs athlètes sont trop tendus, comme par exemple la

veille d'une grande compétition. Contrairement à ce que certains peuvent penser, les athlètes qui sont trop excités n'arrivent pas, en général, à être à leur meilleur niveau.

Leurs muscles deviennent trop tendus, leurs capacités de décision et de concentration sont altérées, et leur rythme et leur coordination sont facilement perturbés. Dans un sens, leurs corps hyperactifs agissent comme des batteries branchées en permanence. Petit à petit, l'énergie de la batterie s'épuise à force d'être constamment utilisée et elle faiblit. Si on ne laisse pas la pile se recharger, elle s'épuisera complètement et cessera de fonctionner.

Quand utiliser la RMP

Si vous vous préparez pour un gros événement, comme une présentation en vue de conclure un contrat important, vous pouvez aussi souffrir de ce surplus d'excitation. Avec votre esprit qui va à toute vitesse, vous trouverez peut-être difficile de prendre le repos dont votre corps a besoin pour se recharger. Sans un repos adéquat, vous n'arriverez peut-être pas à agir au mieux de vos capacités.

Cela ne sert à rien de vous faire courir à vous et à votre avenir un tel risque alors que vous n'y êtes pas obligé ! La technique que je suis sur le point de vous décrire vous fournit une opportunité de "recharger vos batteries internes" quand vous sentez que votre voltage intérieur devient plus faible.

La RMP est parfaite pour détendre les crampes ou les muscles tendus, et de fournir à ces mêmes muscles d'amples afflux de sang et d'oxygène. L'exercice technique nécessite une bonne quinzaine de minutes car il implique de contracter et relaxer différents groupes de muscles du corps. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir alloué suffisamment de temps pour accomplir cette technique mentale efficace.

Les étapes associées à la relaxation musculaire progressive sont simples :

- Concentrez-vous sur un groupe de muscles en particulier.
- Inspirez par le ventre, et en même temps que vous inspirez, contractez délibérément le groupe de muscles sur lequel vous êtes concentré. Continuez à contracter cet ensemble de muscles pendant 6 à 8 secondes.
- Après avoir compté plusieurs secondes, expirez et relâchez la tension induite dans le groupe de muscles en même temps que vous expirez. Appliquez-vous à ressentir réellement les muscles se relaxer. Vos muscles devraient vous paraître lâches et mous ou peut-être chauds.
- Restez dans cet état détendu pendant environ 15 secondes avant de passer (progressivement) au groupe de muscles suivant. Le but est ici de s'appliquer à ressentir les muscles pendant les différents états de contraction et de relaxation.
- Répétez ces étapes pour tous les groupes de muscles cités ci-dessous.

Pendant que vous effectuez cet exercice technique, vous devriez éprouver une différence importante entre les états contracté et relâché de chaque muscle.

Rappelez-vous qu'il s'agit d'une technique progressive, ce qui signifie que plusieurs groupes de muscles entrent en jeu. Il n'y a pas nécessairement un bon ou un mauvais ordre dans lequel faire travailler les différents groupes de muscles. Mais, comme la nuque et les épaules sont souvent plus tendues, c'est une bonne idée de commencer par un autre endroit. La plupart des gens recommandent de commencer par les orteils et de remonter progressivement vers la tête.

Faites travailler tous les groupes de muscles importants

Le plus important dans cette technique est de ne pas oublier d'inclure chacun des groupes de muscles importants :

le bras droit, la main droite et l'avant-bras droit ; le bras gauche, la main gauche et l'avant-bras gauche ; les épaules ; la cuisse droite, la jambe, et le pied droit ; la cuisse gauche, la jambe et le pied gauche ; les fesses, le ventre, le bas du dos, les pectoraux, la nuque, bouche et la mâchoire, les yeux, le front, et l'ensemble du visage.

Lorsqu'on commence à apprendre cette technique, il est normal d'éprouver des difficultés à isoler les différents muscles. Si cela vous arrive, n'abandonnez pas. Avec de l'entraînement, vos capacités à différencier les différents groupes de muscles grandiront.

Habillez-vous confortablement et essayez de mettre en pratique cette technique dans un endroit calme. Certains d'entre vous seront plus à l'aise pour se décontracter et se relaxer en adoptant une position couchée. D'autres préféreront être assis.

La position importe peu, mais voici quelque chose que vous devez garder à l'esprit. Comme vous allez vous sentir très relaxé, vous allez peut-être vous endormir en pratiquant la RMP. C'est donc une technique parfaite si vous avez un problème d'insomnie. Si c'est le cas, utilisez cette technique le soir dans votre lit et vous vous endormirez probablement en un rien de temps !

Dernières réflexions sur la relaxation

J'espère que, maintenant, vous commencez à réaliser que vous détendre n'est pas aussi difficile que vous ne le pensiez. La clé est de trouver du temps dans votre emploi du temps chargé pour ralentir et vous recharger. Trop souvent, les gens commettent l'erreur de penser qu'ils n'ont pas le temps de se relaxer, et donc ils ne le font pas. C'est peut-être ce que vous pensez, vous aussi.

Si c'est le cas, alors, il est temps de changer votre manière de penser. Si vous ne laissez pas à votre corps le temps de se recharger, vos batteries s'épuiseront et vos performances en subiront les conséquences.

Être capable de se relaxer est le point de commencement de votre parcours vers la réussite. Ensuite, vous devez vous représenter mentalement en train de réussir. Une fois que vous aurez assimilé les différentes techniques de représentation mentale, rien ne pourra plus vous arrêter.

Les objectifs sont comme une feuille de route, et la représentation mentale tient une part importante dans l'établissement de ces objectifs. Les athlètes qui gagnent pratiquent ces techniques et si votre but est de gagner, vous devez aussi les utiliser !

Chapitre 3

La Représentation Mentale

S'il est vrai que “voir c’est croire”, alors, il doit être vrai que la représentation mentale peut vous aider à croire qu’une issue positive est possible même quand les chances semblent jouer contre vous.

Qu’est-ce que la représentation mentale ?

La représentation mentale est une technique mentale productive et efficace que des gens de tous les âges et de toutes les professions utilisent depuis des décennies. Cela consiste à vous imaginer en train d’effectuer une activité au lieu d’effectuer réellement cette activité.

Les images dans votre esprit peuvent devenir aussi détaillées et réalistes que vous voulez qu’elles soient. Et en fait, le consensus général parmi ceux qui enseignent cette technique puissante est le suivant : plus la représentation mentale est complète et réaliste, mieux c’est.

Ce qui distingue la représentation mentale comparée aux autres techniques mentales – avec lesquelles on la confond souvent – est l’implication de chacun des sens dans la représentation : l’odorat, le goût, le toucher, l’ouïe, et la vue. La visualisation est différente parce qu’elle implique juste le sens de la vision.

L’entraînement mental est également différent car il consiste simplement à répéter dans votre esprit certaines tâches et ne nécessite aucun mouvement physique. Si vous vous rappelez de l’exemple du premier chapitre, concernant les étudiants qui s’entraînaient au lancer franc de basket-ball uniquement dans leur esprit, il s’agit là d’un exemple parfait d’entraînement mental.

Pourquoi les athlètes pratiquent-ils l'entraînement mental ?

Depuis des dizaines d'années, la représentation mentale a permis efficacement à d'innombrables athlètes de toutes disciplines de surmonter leur peurs, diminuer leurs tensions, mieux dormir, et gagner. Comment ?

Lorsque l'esprit d'un athlète est habitué en permanence à se voir en train de pratiquer une activité donnée, d'une façon donnée, dans un environnement donné, et même une période de temps donnée, il devient plus facile pour lui d'exécuter dans la vraie vie l'image répétée dans son esprit. En d'autres termes, lorsque l'athlète s'imagine constamment en train de réussir, le résultat typique est qu'il réussit vraiment.

Il n'est pas inhabituel pour les psychologues sportifs et les coachs d'encourager les athlètes à impliquer leurs sens autant que possible dans les représentations mentales.

Par exemple, on peut encourager un athlète à utiliser ses sens pour retrouver l'odeur d'un terrain de jeu après une averse de pluie, ou le son d'une foule en liesse après un match réussi, ou le goût du chlore dans l'eau, ou la vision de ses adversaires, ou le souffle du vent dans ses cheveux.

Un petit mot pour attirer votre attention

Les images que nous construisons dans notre esprit, en tant qu'êtres humains, sont basées sur nos souvenirs. Comme vous pouvez "sélectionner" les souvenirs que vous souhaitez revivre et inclure dans vos représentations mentales, vous et vous seul contrôlez la façon dont ces images mentales sont représentées. Ce qui signifie que, vous avez le pouvoir de créer des images qui prennent une tournure positive ou négative.

En d'autres termes, si vous vous imaginez en train d'échouer, de trébucher ou d'exercer une activité de manière incorrecte, ou si vous vous imaginez en train de crouler sous la pression, vos chances de produire un résultat final négatif augmenteront considérablement.

Une issue négative peut arriver à chacun d'entre nous, dans n'importe quel aspect de nos vies. Si vous vous voyez en train de rater un entretien et de passer à côté d'une promotion, vous savez quoi ? C'est ce qui pourrait très bien se passer lorsque vous assisterez à cet entretien.

Représentez-vous des pensées inadéquates, laides, stupides ou négatives de quelque manière que ce soit et vous verrez qu'elles deviendront votre réalité. Par contre, si vous vous représentez sous une lumière positive, il est fort probable que de bonnes choses commencent à vous arriver.

C'est vrai ! Imaginez que vous êtes complètement confiant lors de l'entretien cité plus haut et vous verrez que vous augmenterez considérablement vos chances de sortir de là avec cette promotion.

En conclusion : imaginez-vous en train d'agir et de vous sentir gagnant, et cette image mentale jouera un rôle énorme pour vous aider à gagner !

Le choix des résultats vous appartient, alors, décidez-vous avec sagesse.

Les bienfaits de la représentation mentale

En introduisant la représentation mentale dans votre quotidien, vous en tirerez potentiellement des bienfaits immenses. Voici quelques-uns des plus grands bienfaits.

La représentation mentale vous aide à :

- **Atteindre vos buts**

Si vous vous imaginez en train d'agir au mieux de vos capacités et d'atteindre un résultat désiré, plus que jamais vous parviendrez à atteindre ce résultat.

- **Devenir motivé**

Quand vous vous remémorez mentalement vos objectifs à atteindre lors d'un événement à venir (ou un événement qui est déjà passé), vous avez tendance à rester plus motivé. La

motivation est la force motrice qui est derrière votre capacité à garder un bon niveau d'intensité.

- **Améliorer vos compétences**

Lorsque vous imaginez ce que cela fait d'exécuter précisément un mouvement donné, vous aidez en fait votre corps à distiller toutes les étapes nécessaires à la bonne exécution de ce mouvement.

- **Vous familiariser avec une situation inhabituelle**

Vous représenter des images d'une course ou d'autres endroits où vous serez en compétition, par exemple, est un excellent moyen de vous familiariser avec l'inconnu. Se familiariser avec les choses est un remède efficace pour diminuer l'anxiété.

- **Vous recentrer**

Il y a tellement de forces extérieures qui peuvent vous désorienter. La fatigue, les problèmes personnels, la douleur due à une blessure ou une maladie, ne sont que quelques-uns des problèmes qui peuvent être éliminés en repensant à un moment où vous étiez en train de gagner. La représentation mentale peut même vous aider à vous recentrer lorsque vous participez à un événement très stressant !

- **Vous relaxer**

Dans les moments difficiles, il est facile de se sentir submergé. Et c'est précisément dans ces moments que vous avez besoin d'évoquer ces images apaisantes, même si ce n'est que pour un court instant. Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, mettre en place mentalement une image détaillée d'une situation de calme est un excellent outil dans votre quête de relâcher la pression pour revenir ensuite à votre activité, quelle qu'elle soit !

L'apprentissage de la représentation mentale

La représentation mentale ne consiste pas uniquement à se remémorer des souvenirs positifs. Bien entendu, cela tient une part importante et significative du processus, mais ce n'est en aucune manière la seule chose qui compte.

C'est dans les détails que tout se trouve

Comme je l'ai déjà mentionné, les représentations mentales les plus efficaces sont celles qui vont en profondeur. Si un athlète essaie d'apprendre une nouvelle activité par l'esprit et qu'il oublie une étape, il y a de grandes chances pour qu'il oublie cette étape plus tard lorsque le moment de l'exécuter réellement viendra. Une étape oubliée peut faire toute la différence entre gagner une compétition et la perdre.

La même chose est vraie concernant la manière dont l'athlète réagit à certaines images qu'il se représente dans son esprit. S'il s'imagine en train de ressentir des tensions, il se représentera alors sûrement en train de tirer sauvagement en réponse aux pressions qu'il est en train de ressentir. À moins qu'il ne prenne une longueur d'avance et crée une image de lui-même réagissant positivement à ces pressions, il n'y résistera probablement pas pendant la compétition.

Des exemples de représentation mentale inspirés du sport

Il peut être difficile d'apprendre une nouvelle stratégie comme la représentation mentale, en suivant toute une série d'étapes. Alors plutôt que de tenter d'énumérer les étapes en questions, la prochaine section va tenter l'enseignement par l'exemple.

Ce qui suit est une brève explication des détails que certaines catégories d'athlètes peuvent utiliser lorsqu'ils pratiquent la représentation mentale pour parvenir à la réalisation d'un objectif précis ou d'un résultat précis. Après avoir lu les exemples, vous devriez vous faire une meilleure

idée des astuces pour ajuster la représentation mentale à votre vie, pour vous aider à réaliser tous les objectifs que vous vous fixez ou les résultats que vous voulez obtenir.

Au cyclisme

Si son but est de gagner, un cycliste de compétition doit démarrer tôt dans sa carrière à imaginer ce qu'on ressent lorsqu'on est sous les projecteurs. En plus de cette image de lui debout sous les projecteurs, il doit aussi imaginer ressentir le poids de la médaille autour de son cou et les crampes au niveau de ses joues à force d'avoir tellement souri. Il doit aussi faire jouer son sens de l'ouïe et imaginer le vacarme et les tonnerres d'applaudissement des milliers de supporters dans les tribunes. Quelle image mentale claire du gagnant !

D'un autre côté, si son but est d'obtenir de bons résultats, l'image mentale qu'il crée peut être différente. Dans ce scénario, prendre le temps de faire du repérage et d'effectuer le parcours de la course longtemps à l'avance est réellement bénéfique. En effectuant le parcours alors qu'il n'y a aucune pression, le cycliste se donne l'occasion de se familiariser avec le décor, les virages, les montées, les descentes et toutes les nuances du parcours. En effectuant des parcours de tests, en apportant une attention particulière aux détails bien avant la course, il grave ainsi une image de la course dans son esprit.

Plus tard, lorsque le cycliste commence le processus de création de l'image de lui en train de réussir sa course, il peut adjoindre des détails sensoriels à cette image mentale de la course. Par exemple, il peut faire appel à son sens de la vue pour se représenter ses concurrents qui pédalent à côté de lui, son sens de l'ouïe en écoutant le son des changements permanents de vitesse, ou son sens du toucher en ressentant les brûlures au niveau des muscles de ses cuisses lors d'une montée difficile. Il doit aussi imaginer ses concurrents qui se fatiguent et qui perdent de la vitesse alors qu'il les distance de plus en plus.

Quel que soit le scénario, le cycliste ferait mieux d'inclure également des images de dangers et d'autres problèmes qu'il pourrait rencontrer durant la course. Cela lui donne l'occasion de planifier à l'avance comment il va résoudre chacun d'entre eux. Ainsi, il sera mieux préparé lorsque la course commencera.

Dans le cyclisme, aussi bien que dans les autres scénarios de la vie courante, il est en général plus facile de gérer les imprévus si vous vous y êtes préparé à l'avance !

Au tennis

Pour un jeu basé surtout sur le mental comme le tennis, les images qu'un athlète crée dans son esprit peuvent être associées à la gestion des différentes émotions que le jeu peut susciter. Réussir au tennis demande une quantité phénoménale de concentration. Il est donc important que l'athlète puisse se recentrer après un incident ou un mauvais coup et qu'il ne laisse pas des émotions – comme la colère ou l'injustice – influencer son jeu. C'est un objectif de taille qui augmentera les chances de gagner de l'athlète.

Si le but recherché est de se recentrer après chaque match, le joueur peut concevoir des images de lui en train d'appliquer les bonnes techniques de jeu et en train de gagner chaque match. Cela est vraiment important car la hantise d'un mauvais coup le désavantagera presque toujours lors des matchs suivants.

Prendre une ou plusieurs inspirations profondes, tout en répétant une affirmation, peut être un bon moyen de se recentrer sur chaque match. En faisant cela, le joueur de tennis peut créer une image mentale détaillée de la manière dont on se sent et de ce à quoi peut ressembler une inspiration profonde. En effet, il peut contempler dans son esprit son abdomen qui se contracte et se rétracte à chaque respiration. Il va utiliser ses oreilles pour trouver la longueur d'onde qui va l'aider à se tourner vers le prochain point plutôt que de rester tourné vers le point qui vient d'être joué.

Astuces de représentation mentale

J'espère que vous avez maintenant une bonne idée de comment vous pouvez utiliser la représentation mentale pour améliorer votre vie. C'est une méthode mentale que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant pour vous aider à surmonter l'anxiété et les obstacles, améliorer votre concentration et atteindre vos objectifs. Pour tirer tous les bienfaits, la clé est de conserver des images positives et encourageantes.

Et cela est d'autant mieux que la représentation mentale est une méthode mentale facile à maîtriser. C'est aussi très amusant.

Voici quelques astuces destinées à vous aider à tirer le maximum de cet exercice mental inestimable :

- Il est préférable de pratiquer la représentation mentale à des moments où vous êtes détendu. Si vous êtes trop sous pression – comme avant une réunion avec un client potentiel par exemple – essayez plutôt de pratiquer les techniques de relaxation (Voir chapitre 2).
- Vous obtiendrez de meilleurs résultats en pratiquant la représentation mentale dans un espace calme et confortable où vous ne risquez pas d'être dérangé.
- Portez des vêtements confortables et adoptez une position confortable pour améliorer vos séances de représentation mentale.
- Lorsque vous recréez une image mentale, impliquez autant de sens que possible, que ce soit vos yeux, vos oreilles, votre toucher, vos papilles ou votre odorat. Pendant que vous repassez les images dans votre esprit, attardez-vous toujours sur chacun des sens que vous avez choisis d'y inclure.
- Plus les images sont vives et réalistes, mieux c'est.
- Rappelez-vous que vous êtes à la fois acteur et réalisateur des images que vous créez. En tant que maître, vous contrôlez la façon dont l'ensemble apparaît, y compris

les couleurs, les accessoires, les autres acteurs, et même les dialogues ! En tant qu'acteur, vous choisissez la manière dont vous vous comportez, réagissez, vous déplacez, vous tenez, ainsi que votre apparence. Choisissez tout cela avec précaution et sagesse. Votre victoire en dépend !

- Si vous avez besoin de discipline, vous pouvez vous faire votre emploi du temps de représentation mentale.

Les rêves flashes

Un rêve flash est grosso modo une version raccourcie d'une représentation mentale. Le but est d'utiliser l'esprit de la personne comme un flash pour capter des images de quelques-uns des moments de l'événement à venir, pendant la représentation mentale, avant qu'il ne prenne place.

Un moyen simple pour mieux comprendre comment un rêve flash se distingue d'une image mentale est de penser à un rêve flash comme à la bande annonce d'un film qui va bientôt sortir. Cette bande annonce n'est rien d'autre qu'une compilation des scènes les plus importantes du film, qui sont destinées à attirer l'attention des spectateurs. Une bande annonce est réussie si elle séduit les cinéphiles, s'ils retournent au cinéma et paient pour voir le film une fois sorti en salle.

Et c'est la même théorie qui se cache derrière les rêves flashes. Un rêve flash rejoue dans l'esprit d'une personne un résumé des points importants d'un événement qui va se dérouler dans le futur. Il ne doit pas durer plus de 5 minutes et doit contenir un but précis.

Les athlètes et les rêves flashes

Les athlètes utilisent tout le temps les rêves flashes pour se remémorer plus facilement les aspects les plus importants des images mentales qui ont défilé dans leur esprit pendant des semaines, des mois ou même des années avant un événement majeur ou une compétition sportive importante.

Ils rejouent ces rêves flashs quelques secondes avant de plonger, de frapper la balle ou de lancer le javelot. En faisant ainsi, le rêve flash permet au corps de se rappeler comment il doit réagir.

L'auteur Steve Ungerleider cite un exemple impressionnant de rêve flash dans son livre "L'entraînement Mental Pour Améliorer les Performances."

Le rêve flash eut lieu lors de la finale des jeux olympiques de Barcelone en 1992. Un membre de l'équipe masculine de gymnastique des États-Unis, Trent Dimas, y participait, et c'était le dernier événement avant la cérémonie de clôture. La prestation de Trent fut parfaite, sans aucun défaut. Sa forme était stupéfiante et il avait un contrôle absolu de son corps tout au long des exercices qu'il effectuait, y compris les exercices optionnels.

Mais la retransmission à la télévision des événements était encore plus fascinante. C'était pendant le ralenti de l'exercice de Trent que les spectateurs pouvaient distinguer les signes évidents de préparation mentale qui ont pris place juste avant que Dimas exécute sa prestation.

Ceux qui avaient une bonne compréhension de la représentation mentale ont presque pu voir l'exercice joué à l'avance derrière ses paupières fermées, en guise de préparation à l'événement proprement dit qui déterminerait si oui ou non il remporterait la médaille d'or. Il ne fait aucun doute que l'entraînement qu'il avait pratiqué par l'esprit est ce qui l'a aidé à accomplir une performance sans faille et par dessus tout, à remporter la médaille et les récompenses associées.

Comment créer vos propres rêves flashs

Si vous devez vous préparer mentalement, vous aussi, pour un événement, vous pouvez créer votre propre rêve flash et le repasser dans votre esprit quelques instants avant que l'événement ait lieu.

Les rêves flashes sont faciles à créer. Voici comment :

- Calmez votre respiration.
- Relaxez-vous (reportez-vous au Chapitre 2 pour de l'aide à ce sujet).
- Repassez-vous la scène telle que vous l'avez répétée mentalement par une série de "flashes", c'est-à-dire un flash pour chaque phase importante de la scène.
- Limitez la durée de la totalité de ces flashes (le rêve flash) : pas plus de 5 minutes.

C'est tout ce qu'il y a à faire !

Si vous avez besoin d'entraînement pour créer ces rêves flashes, essayez de remémorer dans votre esprit une période passée de votre vie où vous avez remporté quelque chose. Ce que vous avez remporté est peut-être un nouvel emploi, ou alors, vous avez gagné à un jeu, ou l'approbation de quelqu'un. Découpez ce souvenir en petites séquences qui aboutissent à cette victoire. Ensuite, utilisez un moment spécial de chaque séquence pour votre flash. Une fois que vous aurez mis bout à bout une série de ces flashes, vous obtiendrez un rêve flash !

Dans le chapitre qui suit, je vais vous montrer plusieurs techniques de visualisation qui, lorsqu'on les pratique, peuvent positionner votre vie sur le chemin de la réussite !

Chapitre 4

La Visualisation

Dans un chapitre précédent, je vous ai indiqué que la visualisation est souvent utilisée pour désigner la représentation mentale, et vice-versa. J'ai également mis le doigt sur le fait que même si la représentation mentale et la visualisation utilisaient toutes les 2 des images dans notre esprit, ce sont des techniques différentes. La visualisation n'implique qu'un seul sens.

Le fait qu'elle ne mette en jeu qu'un seul de nos sens, plutôt que tous nos sens, ne signifie pas pour autant que la visualisation est moins efficace. En fait, c'est une méthode mentale très efficace pour vous aider à vous revitaliser, atteindre un objectif à long terme, et même reprogrammer les scénarios négatifs de votre vie.

Pour le moment, commençons par comprendre comment la visualisation peut aider à restaurer notre niveau d'énergie quand les batteries de notre corps faiblissent.

La visualisation revitalisante

Ne vous est-il jamais arrivé de sortir dehors et de tourner instinctivement votre visage en direction du soleil ? Je fais cela tout le temps, et peut-être que vous aussi. Vous ne comprenez peut-être pas pourquoi, mais la sensation des rayons du soleil sur votre peau vous réchauffe, vous rafraîchit, vous revigore. Pourquoi cela ?

La raison est peut-être liée au fait que le soleil produit de l'énergie solaire, source d'énergie dont les plantes, les animaux, et même les êtres humains ont besoin pour se développer et survivre sur terre. Bien que d'autres sources d'énergies existent, comme l'électricité, toutes sont dérivées du soleil. Sans le soleil, ces autres sources d'énergie ne pourraient pas exister, et vous non plus !

Alors, pourquoi ne pas exploiter l'énergie du soleil la prochaine fois que vous aurez besoin d'un petit coup de pouce ? Vous le faites peut-être déjà sans même y penser, alors, réfléchissez combien de bienfaits vous pourrez retirer en plus si vous mettez tout votre être dans ce geste d'aller à l'extérieur et de laisser les rayons du soleil vous envelopper !

Ce qui est encore mieux est que vous pouvez récolter les bienfaits, même sans le soleil. Peut-être que vous êtes coincé à l'intérieur, ou qu'il fait nuit, ou qu'il y a des nuages dehors au moment où vous avez besoin d'un regain d'énergie. Quand cela arrive, vous devez juste vous appuyer sur vos capacités de visualisation.

Voici comment :

- Fermez les yeux et visualisez-vous en train d'irradier de l'énergie de l'intérieur, comme le soleil le fait. Dans votre esprit, créez une image de cette énergie qui remplit chaque partie de votre corps, de la plante de vos pieds jusqu'au sommet de votre crâne, qui réchauffe et guérit tout ce qu'elle touche. Asseyez-vous calmement et poursuivez cette visualisation le temps qu'il vous faudra. Quand vous ouvrirez les yeux, vous devriez vous sentir déborder d'énergie. Allez-y : essayez dès maintenant.

- Ou alors, vous pouvez visualiser une étoile qui termine sa vie dans une explosion géante de supernova. Fermez les yeux, détendez-vous et admirez la matière qui retombe sur la base de ce qui reste de l'explosion de l'étoile, et qui forme une couche épaisse composée principalement d'hélium. Ensuite, visualisez votre corps qui capture l'énorme amas d'énergie qui se dégage alors que la couche d'hélium fusionne avec d'autres particules. Cela suffit à illuminer la galaxie toute entière pendant 15 à 20 jours, voire plus ! Enfin, laissez cette énergie captée couler dans chaque partie de votre corps et ressentez instantanément ce plein d'énergie.

Ces 2 exemples sont destinés à illustrer combien il est facile d'utiliser le pouvoir de la visualisation pour imaginer une source d'énergie remplir votre corps chaque fois que votre corps a besoin d'une dose immédiate. Mais les images que

vous visualisez ne doivent pas obligatoirement inclure le soleil. Au lieu de cela, vous pouvez faire appel à des choses de votre vie dont vous savez qu'elles vous font vous sentir revitalisé et rafraîchi.

Voici un excellent exemple : considérez ces personnes, mortes ou vivantes, dont les mots et/ou les actions vous inspirent. Vous visualiser en compagnie d'une de ces personnes, ou vous remettre en mémoire un message qui vous inspire et que cette personne vous a dit dans le passé, peut être une expérience très revitalisante. Il vous suffit de vous rappeler comment vous vous sentiez la première fois que cette personne vous a dit le message qui vous a inspiré et ensuite de transporter cette sensation dans le présent.

Un autre exemple consiste à vous rappeler certaines périodes de votre vie où vous vous sentiez rempli d'énergie. Peut-être que ce moment correspond à un jour où vous avez participé à une course de 10.000 mètres dont le but était de lever des fonds pour une cause comme une maladie ou le cancer. Vous remémorer ces moments où votre corps débordait d'énergie est, bien souvent, tout ce dont votre niveau d'énergie actuel a besoin pour rebondir.

N'hésitez pas à faire appel à ces exemples ou d'autres exemples de visualisation mentale chaque fois que vous aurez besoin d'un coup de pouce, peut importe où vous vous trouvez ou ce que vous faites. Vous serez stupéfait de la vitesse à laquelle vous vous sentirez bien mieux !

La visualisation d'objectifs long terme

Voici une autre manière dont la puissance de la visualisation peut vous aider à gagner. On appelle cela "la visualisation d'objectifs long terme". De nombreux athlètes qui finissent par participer aux jeux olympiques ou à d'autres compétitions sportives importantes se sont appuyés sur ce type de visualisation pour y parvenir.

Quelle que soit la situation, plus vous vous visualisez en train d'obtenir le résultat désiré, plus vous aurez des chances

d'obtenir le résultat souhaité de la manière dont vous l'avez visualisé. C'est une raison pour laquelle il est important de se fixer des objectifs long terme.

Visualiser un résultat positif longtemps avant qu'un événement ait lieu vous aide vraiment dans votre effort pour gagner. Peu importe que vous essayiez de gagner votre combat contre la maladie ou une médaille d'or aux jeux olympiques. Ce que vous devez faire est de conditionner votre esprit à accepter une manière différente de penser, simplement en l'aidant à "voir" le résultat auquel vous souhaitez parvenir. L'esprit a plus de temps pour assimiler cette vision car l'événement aura lieu dans le futur.

Maintenant que votre subconscient est concentré sur la vision à long terme de votre objectif (ou résultat) précis, l'étape qui suit consiste à décomposer cet objectif en "mini-objectifs" réalisables plus facilement que vous pourrez peaufiner tout au long de votre parcours vers l'objectif que vous désirez atteindre.

Comment visualiser un objectif à long terme

Voici un bon exemple de ce que signifie "visualiser un objectif à long terme." Supposons dans cet exemple que votre objectif est de prononcer un discours intéressant, motivant et sans faiblesse devant vos collègues à une date donnée dans le futur.

- Commencez par vous mettre dans un état décontracté et relaxé. Installez-vous confortablement, allez dans un endroit calme, respirez profondément et écoutez de la musique d'ambiance (si besoin) pour vous relaxer.

- Dans votre esprit, visualisez la scène finale durant laquelle vous prononcez le discours devant vos collègues exactement comme vous souhaitez le faire : d'une manière motivante, intéressante et sans faille. Imaginez-vous en train de parler aussi efficacement que si vous vous trouviez devant vos auditeurs.

- Ensuite, échangez les rôles et imaginez-vous à la place d'un de vos collègues, assis dans le public les yeux fixés sur l'orateur. À nouveau, votre esprit crée une image de ce que vous voyez. Le but est ici de permettre à la puissance de l'inversion des rôles de vous fournir une perspective totalement différente de la situation.
- Pendant que vous vous imaginez assis dans le public, prenez des notes sur la personne que vous voyez sur l'estrade en train de prononcer le discours. Prenez soin de bien noter tout, en particulier tout ce “qui cloche” comme par exemple un discours trop rapide, un jargon trop technique, ou disons, des “euh” trop fréquents.
- Une fois que vous avez terminé votre critique du discours, échangez de nouveau les rôles dans votre esprit pour vous mettre à nouveau à la place de l'orateur. Seulement cette fois, visualisez-vous en train de parler plus lentement, en utilisant moins d'acronymes, et en “corrigeant” tous les éléments de votre discours dont vous n'étiez pas satisfait lorsque vous étiez “assis” parmi le public.
- Mettez en place un emploi du temps avec des séances pour vous visualiser en train de prononcer se discours, et respectez-le.
- Chaque fois que vous visualisez ce scénario, vous vous donnez la possibilité de corriger toutes les imperfections que vous n'aimiez pas dans votre manière de prononcer votre discours quand vous l'avez inspecté avec le point de vue du public.

En pratiquant la visualisation d'objectif à long terme, vous vous donnez autant d'occasions qu'il vous faut pour “peaufiner” en permanence dans votre esprit votre objectif futur – quel qu'il soit – jusqu'à “visualiser” la perfection.

Et voilà !

L'Effaceur Mental

Les souvenirs négatifs du passé sont la raison principale pour laquelle beaucoup de gens trouvent qu'il est difficile de rester positif et d'attaquer. L'esprit possède une capacité impressionnante à se souvenir, et malheureusement, nos souvenirs ne sont pas toujours agréables. En un instant, des situations qui ont eu lieu il y a des mois ou même des années peuvent rejaillir de manière vive et détaillée, même si vous avez essayé de toutes vos forces de les oublier.

Ce qui est encore pire c'est que ces souvenirs négatifs forment habituellement la base de la manière dont nous nous percevons. Si notre éducation a été particulièrement difficile, amère ou désagréable, nous pensons naturellement qu'il en ira de même de notre avenir.

Vous êtes ce que vous pensez

Que vous le réalisiez ou non, votre opinion de vous-même à ce moment précis est une compilation des "photos" mentales que vous avez prises au fil des années. Malheureusement, les photos que la plupart des gens sauvegardent dans leur "disque dur" mémoriel sont des photos déplaisantes. Ce sont les images des moments où nous nous racontions intérieurement toutes les choses que nous ne pouvions pas faire et tous les buts que nous n'atteindrions jamais.

Et c'est la répétition permanente de ces images qui contribue à des problèmes tels que le manque de confiance en soi, les performances non optimales, une "malchance" apparente et l'incapacité à atteindre des buts.

Si vous êtes en train de hocher la tête en signe d'approbation, alors, il vous faut un effaceur mental qui pourra gommer les moments de votre vie que vous préféreriez oublier, comme quand vous vous êtes senti découragé ou déprimé. Et vous savez quoi ? Vous en avez déjà un. En fait, il a toujours été là toute votre vie, attendant patiemment une

occasion de gommer les parties négatives du scénario de votre vie et de les remplacer par d'autres plus positives.

Apprenez de votre passé, ne l'oubliez pas

Gardez bien en tête que l'objectif ici n'est pas de "gommer" complètement ces scénarios négatifs. En fait, oublier définitivement n'est même pas possible. Pour cela, il faudrait passer par un lavage du cerveau ou une blessure qui endommagerait une partie de votre mémoire ou de votre cerveau.

Vous n'avez pas besoin d'en arriver à de tels extrêmes pour vous donner les chances d'un avenir plus radieux. Vous ne le voudriez même pas, car les souvenirs les plus bénéfiques – même s'ils peuvent être négatifs – sont ceux dont vous pouvez tirer des leçons.

Plutôt que d'oublier, ce qu'il faut faire est de développer la capacité à mettre ces souvenirs dans un tiroir de manière à pouvoir vous les remémorer et les réutiliser plus tard comme matière à réflexion. En un sens, votre esprit a besoin de se comporter en quelque sorte comme un ordinateur qui organise et classe les fichiers positifs de manière à les retrouver facilement.

Si vous vous posez des questions telles que "pourquoi les gens autour de moi profitent-ils de moi sans arrêt?", votre esprit passe immédiatement à la vitesse supérieure et commence à scanner sa base de données afin de trouver une réponse. Il trouve la réponse parmi des images négatives ou des scénarios pour vous démontrer que, "parce que des gens ont profité de vous dans le passé". C'est le type d'attitude auquel vous devez vous attendre de leur part dans le futur. C'est comme cela que vous créez vos propres vérités !

La "reprogrammation visuelle", ou ce que j'appelle "l'effaceur mental", est une technique que les coachs enseignent aux athlètes pour les aider à surmonter leurs erreurs passées afin qu'ils deviennent plus endurants. Les

coachs espèrent que cette étape conduit à plus de cas de succès.

Tout ce qu'il vous faut pour profiter des mêmes bienfaits que ces athlètes qui gagnent est d'apprendre à utiliser l'effaceur mental.

Effacer mentalement des parties de votre vie est comme changer une mauvaise habitude : Pour que cela marche, vous devez faire preuve de volonté et de détermination pour changer. Une fois que vous aurez appris comment remplacer les scénarios négatifs de votre vie par des scénarios positifs, vous aboutirez à un futur radieux et plein de succès.

Comment mettre en marche votre effaceur mental

Rappelez-vous que vous n'êtes jamais trop vieux ou trop malchanceux pour transformer votre vie en mieux !

Maintenant que cela est dit, mettons-nous au travail.

Tout comme la visualisation des objectifs à long terme, la tâche de "reprogrammation visuelle" est un processus de reconditionnement de l'esprit. Par exemple, si vous êtes arrivé à un stade où vous vous considérez comme quelqu'un qui oublie facilement les choses, vous avez sûrement commencé à penser de vous que vous êtes "vieux", "tête en l'air", ou encore "incapable d'apprendre", autant de perceptions négatives.

Chaque fois qu'une de ces pensées vous traverse l'esprit, elle commence petit à petit à devenir votre réalité. Si vous pensez que vous êtes incapable d'apprendre quoi que ce soit, vous finirez bientôt par trouver qu'il est trop difficile d'apprendre, même si en réalité vous êtes plutôt intelligent. En sortant votre effaceur mental et en l'utilisant pour effacer ces scénarios négatifs de votre esprit, vous libérez de l'espace disque que vous pouvez maintenant utiliser pour stocker des scénarios positifs.

À la place de ces scénarios négatifs, commencez à penser positivement. Par exemple, dites-vous : "mon esprit est

capable de mémoriser les choses”, et pensez aux moments où vous avez effectivement mémorisé des choses. Cela peut être aussi simple que de visualiser les nombreuses bonnes réponses que vous avez données lors de votre dernier examen plutôt que de vous rappeler les quelques réponses fausses que vous avez données.

Avec le temps, le scénario négatif s'estompera et c'est le scénario positif que l'esprit se rappellera. Ensuite, comme par magie, vous vous rendrez compte que vos “trous de mémoire” sont beaucoup moins fréquents qu'avant. Vous remarquerez aussi probablement que vous avez plus de facilités à retenir les informations.

Habituer votre esprit à se concentrer sur des scénarios positifs ne produira pas immédiatement des résultats positifs. Mais, consacrez-y quelques jours et vous remarquerez des changements considérables. Comme lorsque vous commencez à faire de l'exercice de gymnastique, il faut quelques séances avant que votre corps commence à prendre des formes marquées.

Pour vous aider à exploiter pleinement le pouvoir de l'effaceur mental, il y a autre chose que vous devez comprendre. C'est le pouvoir du monologue intérieur positif, et il se trouve que c'est le sujet du prochain chapitre !

Chapitre 5

Le Monologue Intérieur Positif

Chacun d'entre nous a le pouvoir de changer ce qui est négatif en positif. Développer ce pouvoir est le sujet de ce chapitre. Qu'il s'agisse de vos paroles ou plutôt de vos pensées, si elles sont négatives, ces paroles ou ces pensées négatives se traduisent presque toujours par des résultats négatifs.

Pourquoi transformer le monologue intérieur négatif en monologue intérieur positif ?

L'esprit est puissant, mais plus que tout, l'esprit est obéissant. En tant que tel, il agit et réagit aux repères qu'on lui donne. Une méthode simple et efficace pour "ruser", afin qu'il travaille mieux, est de s'attacher à transformer les monologues intérieurs négatifs en monologues intérieurs positifs.

Un monologue intérieur négatif, c'est comme avoir un tyran qui vit à l'intérieur de votre esprit et qui critique chacun de vos gestes, détruisant en permanence chacun de vos efforts, vous frappant alors que vous êtes déjà au bord du gouffre. Qui a besoin de cela ?

De l'autre côté, le monologue intérieur positif aide à développer la confiance en soi, agit comme une force fantastique de motivation et vous donne le pouvoir de croire en vous et en vos capacités. Ces dernières sont des composants critiques dont chacun a besoin pour augmenter ses chances de gagner !

Les athlètes olympiques et leurs coachs comprennent le pouvoir du monologue intérieur positif. L'entraîneur d'athlétisme Mel Rosen a souvent insisté sur l'importance du monologue intérieur positif auprès de l'athlète Harvey Glance durant les jeux olympiques de 1992. Après avoir longtemps

travaillé avec Glance, Rosen parvenait facilement à lire les émotions de joie olympique.

Comme moyen de contrer les blocages qui pourraient perturber le potentiel de l'athlète, Rosen a utilisé le monologue intérieur positif, les images positives et la remémoration des victoires passées pour aider Glance à se rappeler et se rassurer de ses capacités. Le résultat final ? Ces messages positifs, particulièrement ceux délivrés pendant les tous derniers instants avant la compétition, ont aidé Glance à mettre K.O. les blocages mentaux qui se tenaient entre lui et ses victoires.

La vie est pleine de choix, parmi lesquels la capacité de choisir comment réagir à certaines situations de la vie. C'est aussi facile de réagir positivement que de réagir négativement. Mais malheureusement, à cause du manque de confiance en soi, d'une mauvaise image de soi, ou d'une multitude d'autres raisons, la plupart d'entre nous choisissent la deuxième option. Si c'est quelque chose dont vous êtes coupable, alors, il est grand temps de commencer à réagir positivement pour que des choses positives vous arrivent !

Est-ce que la négativité se tient sur le chemin vers votre victoire ?

La négativité peut se manifester sous toutes les formes et toutes les tailles. De la forme la plus évidente, "je ne suis pas assez bon", à la forme la plus subtile, "si seulement je pouvais faire mieux", le monologue intérieur négatif peut faire des ravages dans la vie de n'importe qui. Entre le moment où vous vous réveillez jusqu'au moment où vous vous endormez, un nombre impressionnant de dialogues prennent place dans votre tête. Et pour la plupart d'entre nous, ces dialogues ne sont pas très encourageants.

Peu d'entre nous sont prêts à admettre que ceci est la stricte vérité. Et ça n'est pas étonnant étant donné la réaction des autres si vous admettiez que vous entendez des petites voix dans votre tête. Mais elles sont là, presque tout le temps,

à raconter toutes sortes de choses négatives même si vous n'êtes pas totalement conscient de leur présence.

Les périodes de stress et de tensions sont typiquement les périodes où les remparts contre la négativité tombent. Et comme les monologues intérieurs négatifs ne sont jamais bénéfiques, les moments de stress et de tensions sont parmi les pires périodes possibles pour succomber à la négativité. C'est parce que ces périodes-là correspondent typiquement aux périodes où vous essayez d'obtenir certains résultats.

Avant que vous puissiez effectivement tourner le monologue intérieur négatif en monologue intérieur positif, il est important d'identifier les périodes pendant lesquelles le monologue intérieur négatif est endémique. En plus d'identifier ces périodes, vous devez également faire attention à ce que vous vous direz et ce que vous direz sur vous.

Exemples de pensées négatives

Voici quelques exemples de périodes où sont probablement tapis les monologues intérieurs négatifs :

- Chaque fois que vous vous inquiétez de vos performances.
- Chaque fois que vous endossez la responsabilité d'un mauvais résultat.
- Chaque fois que vous exprimez du dégoût pour quelqu'un d'autre.
- Chaque fois que vous vous critiquez.
- Chaque fois que vous vous sentez tendu, que cela soit au travail, en prenant soin des autres, avant une grande compétition sportive, ou en étant impliqué dans une situation émotionnelle.

Il y a beaucoup d'autres exemples de votre vie qui déclenchent les monologues intérieurs négatifs. Par conséquent, à partir de maintenant, votre travail est d'identifier

ces déclencheurs. Il n'y a aucun bénéfice à nier que les monologues intérieurs négatifs arrivent, ou à les ignorer lorsqu'ils sont là. Souvenez-vous, la conscience de soi et la première étape la plus cruciale vers le changement.

Écoutez attentivement ces petites voix intérieures

Un bon moyen de faire attention à vos pensées est de les noter dans un carnet ou dans votre ordinateur dès qu'elles surviennent. Cette étape vous permettra d'évaluer les dégâts à propos des choses que vous dites à propos de vous. Car il est plus facile de voir quels sont les mots et les phrases que vous utilisez le plus souvent quand ils sont écrits noir sur blanc.

Si vous estimez que vos mots et vos phrases sont plus positifs que négatifs, alors, votre travail s'en trouvera facilité. Tout ce que vous avez à faire est de vous encourager à continuer à penser de cette façon.

Par contre, si vos mots et vos pensées sont plutôt négatifs, la prochaine étape est de déterminer quelle est la base de toute cette négativité. C'est une étape importante, et même si vous êtes tenté de la sauter, ne le faites pas ! Cela peut vous aider à discerner la situation objectivement si vous "prenez du recul" et observez à une certaine distance.

Voici quelques astuces pour vous aider à explorer plus profondément vos pensées négatives :

1. Envisagez comme base de réflexion de fournir des preuves concrètes qui justifient vos pensées négatives. Les impressions ne comptent pas.
2. Demandez-vous si vous conseillerez à un ami en difficulté la manière dont vous parlez de vous-même. En d'autres termes, est-ce que vous considéreriez que votre ami soit faible parce qu'un concurrent est plus fort ? Il y a peu de chances que ce soit vrai, alors, dans ce cas vous ne devriez pas non plus vous considérer comme quelqu'un de faible.
3. Demandez-vous s'il existe une autre façon de regarder la situation de manière plus positive. Par exemple, au lieu de

vous dire que vous avez eu un “coup de chance”, pourquoi ne pas prendre le temps d’apprécier votre labeur. Il y a de grandes chances que vous réalisiez que la chance n’a rien à voir avec le résultat obtenu, mais que, par contre, les heures passées à vous entraîner et à vous préparer, elles, en ont eu !

4. Il faut peut-être remonter un peu plus loin dans votre vie pour examiner les problèmes et/ou les traumatismes que vous avez vécus lorsque vous étiez enfant, des craintes de l’échec qui vous hantaient, et toutes les périodes d’embarras et d’humiliation qui influent sur votre manière d’être aujourd’hui. Si vous trouvez que cette démarche est nécessaire, envisagez de demander l’assistance d’un professionnel afin d’en tirer le maximum de bénéfices.

En résumé :

Il est tout simplement impossible d’avoir le contrôle sur tout ce qui nous entoure. Vous pouvez essayer, vous vous rendrez vite compte que cette quête vous conduira au stress et à la perte de contrôle de vous-même. Une fois que vous avez accepté cela, il devient plus facile de vous concentrer uniquement sur les choses sur lesquelles vous avez un contrôle. Et cela signifie que vous devez arrêter de vous soucier des parties de votre vie sur lesquelles vous n’avez aucun contrôle !

Vous avez toujours du mal à voir comment parler de vous de manière plus positive ? Alors, jetez un coup d’œil aux exemples qui suivent et qui illustrent comment vos choix et vos mots peuvent facilement transformer un monologue intérieur négatif en un dialogue beaucoup plus engageant, encourageant et motivant. J’espère que vous serez d’accord que “reprogrammer” l’esprit pour qu’il soit plus positif n’est vraiment pas du tout difficile !

Pensée négative :

Mon patron a eu tort de me traiter de manière injuste.

Pensée positive :

Même si j'ai peut-être raison de penser qu'on m'a traité injustement, il est injuste de ma part de blâmer les autres sur la manière dont j'ai travaillé.

Pensée négative :

J'ai intérêt à ne pas commettre d'erreur aujourd'hui.

Pensée positive :

Il est plus satisfaisant de bien faire, mais je dois admettre qu'il y aura toujours des moments où je commettrai des erreurs.

Pensée négative :

Si mes coéquipiers m'écoutent et me suivent comme chef, nous gagnerons.

Pensée positive :

Nous avons bien travaillé nos mouvements, mais je réalise qu'il y aura y avoir des instants aujourd'hui où les mouvements de mes coéquipiers ne seront pas aussi réussis qu'à l'entraînement, et je l'accepte.

Pensée négative :

Et voilà, c'est toujours à moi que ça arrive.

Pensée positive :

Même si mes derniers résultats n'étaient pas très favorables, je réalise que chaque tentative représente une opportunité de donner de bons résultats

Apprendre à maîtriser les monologues intérieurs positifs demande du temps et des efforts mais le jeu en vaut la chandelle. Plus tôt vous commencerez à penser de manière positive, plus tôt vous obtiendrez de bons résultats. Et rien que cela devrait constituer les encouragements dont vous avez besoin pour vous aider à gagner !

Souvenez-vous :

Dialogues positifs = Résultats positifs !

Chapitre 6

Les Affirmations

Avant de songer à sauter ce chapitre, réfléchissez à ceci :
Lorsqu'on les pratique régulièrement, les affirmations marchent.

Contrairement à ce que vous avez peut-être pu entendre, les affirmations ne sont pas un quelconque gadget “new age” farfelu pour se sentir mieux. Elles sont utilisées depuis des dizaines d'années par des milliers de personnes de toutes professions dans le monde, pour les aider à changer leur comportement, surmonter les obstacles, améliorer leur confiance en eux, et atteindre des objectifs remarquables.

Beaucoup considèrent les affirmations comme un moyen efficace de contrer les monologues intérieurs négatifs qui envahissent trop souvent les esprits, même ceux des individus les plus stables. Voilà pourquoi il faut que vous ajoutiez les affirmations à votre liste de méthodes mentales à utiliser pour gagner.

Pourquoi pratiquer les affirmations ?

Les affirmations aident ceux qui les pratiquent à changer leur vie de manière positive. Répétées avec conviction et régularité, elles aident les pratiquants à maintenir ces changements positifs tout au long de leur vie.

Qu'elles occupent le rôle d'athlètes, d'acteurs, de parents, de chefs, ou d'autres postes, les personnes qui réussissent ont compris que la clé de la réussite est d'être préparé mentalement à tous les défis de la vie. Les affirmations aident à renforcer ce genre de préparations mentales.

Si un athlète veut gagner, il doit commencer par s'imaginer comme un gagnant. Tout ce qui entoure l'athlète doit se rapporter à la victoire. La manière dont il parle, dont il exécute ses mouvements, la manière dont il se sent et même les mots qu'il utilise pour se décrire doivent être

complètement optimistes, positifs et dirigés vers l'idée d'être le gagnant qu'il espère devenir un jour.

Les coachs qui réussissent ont compris cela. Ainsi, beaucoup d'entre eux enseignent les affirmations à leurs athlètes et les encouragent à les utiliser. Ils trouvent que les affirmations sont un excellent moyen de mettre leurs athlètes en condition avant, pendant et après la compétition. Et, plus important encore, les coachs qui les utilisent savent que si elles sont utilisées correctement, les affirmations prédisposent les athlètes à gagner.

Tout comme le monologue intérieur positif, les affirmations aident les athlètes à croire en eux plus positivement. Et elles peuvent en faire autant pour vous. Rappelez-vous que les dialogues positifs produisent des résultats positifs, alors, continuons à parler de manière positive en apprenant à créer des affirmations.

Comment créer des affirmations

La clé pour créer des affirmations efficaces est de les rédiger au présent. Faites comme si tout ce que vous écrivez se produisait déjà maintenant. Même si un athlète n'est pas encore un champion national, s'il se répète tout le temps la phrase "je suis un champion national", il trompera son esprit en lui faisant croire qu'il est déjà un champion. Lorsque l'esprit pense d'une certaine manière, la réponse naturelle du corps est d'agir dans une manière qui va dans le sens de cette croyance.

Les affirmations ne doivent jamais être rédigées comme des objectifs à atteindre dans le futur. Commencer vos phrases par "je serai" laisse la porte ouverte au doute.

Pour être efficaces, les affirmations doivent également être formulées à la première personne, ce qui signifie que vous devez utiliser le mot "Je", plutôt que "Il" ou "Moi" ou "Eux". Les affirmations concernent une personne qui se parle à elle-même et rien d'autres.

Soyez bref et précis

Composez des affirmations courtes et précises. Vos déclarations doivent être crédibles. Cela les rendra plus faciles à mémoriser et à réciter. Et mieux que tout, cela rend les changements souhaités plus faciles à produire.

Plus que toute autre chose, les affirmations doivent être positives. Elles ne doivent jamais contenir des phrases à connotation négative telles que : “Je ne peux pas”, “je ne vais pas”, “je ne mérite pas”, etc. Les affirmations ne concernent pas ce genre de choses.

En combinant tout cela pour créer vos affirmations – écrire à la première personne, formuler au présent et de manière positive – et en répétant ces affirmations plusieurs fois par jour, vous démarrez le processus de “changement” de votre esprit qui finira par croire aux mots que vous répétez.

Lentement, mais sûrement, vous augmenterez votre confiance en vous et en vos capacités. Et lentement, mais sûrement, vous bâtirez une personne capable d’accomplir tous les objectifs qu’elle se fixe, quels qu’ils soient.

Voici un exemple qui illustre la bonne manière de créer une affirmation :

Plutôt que d’écrire :

“Je serai meilleur, plus grand, plus fort, etc.”

Changez cette phrase en :

“Je suis meilleur, plus grand, plus fort, etc.”, et vous avez là une affirmation.

Vous voyez comme c’est simple ?

Pourquoi les affirmations marchent

Quand vous créez et pratiquez des affirmations, cela vous aide à moins vous soucier de la façon dont les autres vous voient. Cette inquiétude permanente, bien que normale,

est une des causes principales de l'anxiété chez les gens, quel que soit leur âge.

Et comme vous devez probablement le savoir maintenant, l'anxiété bride bien trop souvent les performances. Quand les performances sont compromises, il devient difficile pour vous de prendre le dessus sur vos concurrents. Débarrassez-vous de votre anxiété et vous savez quoi ? Vous reprendrez le dessus.

Une autre raison qui fait que les affirmations marchent est qu'elles sont vraiment faciles à pratiquer. La pratique des affirmations est une méthode de l'esprit qui ne requiert aucun outil ou environnement particulier. Ce qui signifie que vous pouvez vous entraîner à répéter vos courtes phrases n'importe où et n'importe quand.

Entraînez-vous en répétant

Puisque la clé du succès des affirmations est la répétition, plus vous vous entraînez, plus vite vous obtiendrez des résultats. Alors, profitez des pauses que vous avez durant votre journée – quand vous êtes bloqué dans la circulation, sous la douche, en pause déjeuner – et commencez à répéter vos affirmations !

Vous voulez augmenter encore plus la puissance de vos affirmations ? Alors, combinez les termes que vous utilisez avec la technique de visualisation des objectifs long terme que vous avez apprise dans le chapitre précédent.

Si votre but est de perdre 5 kilos, une affirmation que vous pourriez créer est "je fais une taille 36 parfaite". Tout en répétant cette affirmation, créez dans votre esprit une image de ce à quoi vous comptez ressembler quand vous ferez une taille 36.

Vous porterez non seulement des vêtements d'un style complètement différent, mais vous aurez probablement une coiffure différente et vous paraîtrez sûrement 10 ans de

moins ! Est-ce que vous commencez à sentir la motivation monter en vous ?

Exemple d'affirmations

Les affirmations que vous créez sont uniques selon vos propres objectifs. Pour avoir une idée de comment commencer, vous trouverez ci-dessous quelques-uns des centaines d'exemples d'affirmations que vous pourriez formuler. Souvenez-vous, les affirmations sont vraiment plus efficaces quand elles sont positives, brèves, crédibles et rédigées au présent.

- J'adore m'entraîner régulièrement.
- J'ai confiance dans mon travail.
- Je suis dévoué à mon travail.
- J'ai une pleine confiance en moi.
- Je fais de mon mieux chaque jour.
- Mon esprit est focalisé sur les bons résultats.
- Je me sens relaxé et reposé.
- Mes compétences s'améliorent chaque jour.
- Je deviens plus fort à chaque match.
- Je suis sain de corps et d'esprit.
- Je suis invincible.
- Je suis une centrale nucléaire.
- La force circule dans mon corps.
- Je suis un battant.
- Les autres admirent mon talent.
- Je suis au top de mes performances.
- Je crois en moi.

- J'ai de bons résultats quand je suis sous pression.
- Je pédale (marche, cours, lance le poids, etc.) aussi vite que je le veux tout en gardant le contrôle.
- Je suis aussi bon que n'importe quel autre golfeur (coureur, professeur, orateur, etc.).

Les pensées et les mots positifs sont cruciaux pour le succès de chacun. Malheureusement, beaucoup trop de personnes remplissent leurs têtes de messages négatifs. Faites croire à votre esprit des pensées positives et la victoire sera bien à portée de vue !

Chapitre 7

Techniques de Libération Émotionnelle (EFT)

La technique que je vais vous enseigner maintenant utilise les affirmations d'une manière intéressante. On appelle cela les Techniques de Libération Émotionnelle, ou EFT (de l'anglais Emotional Freedom Techniques), et il s'agit d'une forme de thérapie énergétique. Avec les EFT, des points particuliers le long des systèmes méridiens du corps sont tapotés légèrement afin de permettre de relâcher les pensées, croyances, sentiments et souvenirs négatifs, et bien souvent inhibants, des individus.

Les méridiens sont des canaux d'énergie qui existent à l'intérieur du corps. Gary Craig, le concepteur des EFT, pensait que les perturbations dans le système énergétique du corps, ces "méridiens", étaient les premières responsables des émotions négatives que beaucoup de personnes éprouvaient.

Les Chinois étaient en fait les premiers à comprendre l'interconnexion entre les perturbations dans le flux énergétique du corps et les problèmes physiques. En relâchant l'énergie bloquée dans le corps, ils ont réalisé que la douleur associée aux maladies physiques pouvait être soulagée et contrebalancée en restaurant le corps. Les Chinois anciens utilisaient l'acupuncture, une technique qui consistait à insérer des aiguilles dans diverses parties du corps appelées des points de pression, pour relâcher l'énergie bloquée et éliminer la douleur physique.

Et le tapotement alors ?

Le tapotement fonctionne d'une manière similaire, mais moins douloureuse et plus commode. Souvent considérées comme l'acupuncture sans aiguilles, les EFT peuvent être utilisées pour régler les problèmes psychologiques aussi bien

que physiques. Des gens de tous âges et de tous horizons ont déjà fait appel aux EFT avec succès pour alléger la douleur, gérer la colère et d'autres problèmes comportementaux, surmonter un traumatisme, des obstacles, des abus, de l'anxiété liée à un sport et plus encore.

Beaucoup de ces individus avaient essayé d'autres approches avec un résultat nul ou mitigé, et se sont ensuite tournés vers les EFT après avoir entendu les succès que d'autres avaient rencontrés. Ceux qui ont essayé les EFT avec succès rapportent souvent que les résultats obtenus sont durables.

Le tapotement peut paraître fou, particulièrement pour ceux qui ne connaissent pas bien son pouvoir, mais c'est vraiment une technique qui devient de plus en plus populaire. Tapoter tous les points méridiens d'énergie du visage et du corps avec le bout de vos doigts stimule ces points, et permet de calmer les nerfs sensibles et réduire l'anxiété. Avec la nervosité et l'anxiété en moins dans l'équation, éliminer le doute et la peur devient plus facile.

En fait, les EFT ont aidé avec succès des milliers de personnes à éliminer les phobies et les barrières qui se dressaient entre eux et le succès.

Au fur et à mesure que le succès des EFT se répand, de plus en plus de personnes se mettent à exploiter le pouvoir du tapotement. La technique séduit particulièrement les coachs qui sont toujours à la recherche de moyens sûrs, légaux, et efficaces d'améliorer plus encore les performances de leurs athlètes.

Comme n'importe quel coach ou athlète vous le certifiera, il est plus probable de produire le niveau maximum dont il est capable lorsqu'il n'est pas gêné par le doute et la peur. Le tapotement aide à supprimer ces obstacles facilement et rapidement. C'est la raison principale pour laquelle les coachs et les athlètes adoptent cette technique.

Les coachs de Tennis, en particulier, trouvent les EFT efficaces pour gérer l'anxiété avant un match, la perte de

concentration pendant un match à cause des bruits extérieurs ou suite à un coup raté, et le manque de capacité du joueur à se “remettre dans le jeu”. Bref, tout ce qui peut empêcher le joueur – même le plus talentueux – d’être au mieux de ses performances.

Les coachs de Tennis considèrent le tapotement comme un moyen rapide et facile d’aider le joueur à gérer les pensées ou les croyances négatives, inhibantes ou auto-démoralisantes qui entravent ses performances. Ils lui enseignent comment tapoter pour rester calme sur le terrain, instiller la confiance, régner sur ses sentiments de colère, de frustration, et les comportements associés à ces dernières pendant le match, et même à améliorer certaines parties de son jeu telles que les services, le jeu de jambes, et les volées.

En gros, les coachs de Tennis enseignent le tapotement comme un moyen de lutter contre tout ce qui peut distraire et empêcher le joueur d’être au top de ses performances – la distraction peut être due à la peur de perdre ou de laisser tomber quelqu’un. Ils l’utilisent aussi pour permettre au joueur d’étendre sa zone de confiance, élément crucial pour améliorer ses performances.

Je vous ai dit plus haut que la technique du tapotement nettoie les systèmes d’énergie bloqués du corps. Une fois évacués, ces systèmes énergétiques peuvent être utilisés par les athlètes – ou quiconque – pour accélérer la réalisation de l’objectif. Lorsque les athlètes parviennent à contrôler réellement leurs émotions négatives, ils sont plus relaxés physiquement, plus calmes mentalement, ils ont moins d’anxiété et une énergie plus intense, et ils sont vraiment plus optimistes. Et tout cela constitue réellement une combinaison gagnante !

Les EFT sont réellement simples

Les EFT sont tellement simples qu’elles peuvent être apprises en quelques minutes et mises en pratique en quelques secondes. La technique ne nécessite aucune pilule ou

équipement particulier, ni même l'assistance d'une autre personne. C'est indolore (sauf si vous commencez à taper trop fort !) et comme cela n'implique aucune chirurgie, il n'y a pas besoin de période de récupération.

Ce qui est encore mieux c'est qu'il n'est pas nécessaire de diagnostiquer dès le départ quel point méridien du corps est affecté. La séquence de tapotement est si rapide qu'il est en fait plus facile de stimuler tous les points en sachant que parmi ces points se trouve celui qui est responsable du blocage d'énergie. Le "surtapotement", comme cela s'appelle, n'est pas dangereux. Et comme les points méridiens se situent des 2 côtés du corps, le choix du côté que vous devez tapoter n'est pas important.

Les EFT incluent une phase de préparation durant laquelle votre objectif est de supprimer toute interférence qui pourrait entraver le succès de la séquence de tapotement. Ensuite, on trouve une phase optionnelle appelée le Gamut, puis la phase finale qui inclut une deuxième séquence de tapotement.

Voici en quoi consiste chacune de ces phases.

La Phase de Préparation

– **Étape 1** : Identifiez un conflit, un problème ou une sensation négative sur lesquels vous voulez travailler. Ce peut être n'importe quoi : phobie, tension, doute, anxiété, douleur, etc. Notez qu'il sera plus facile de voir les résultats si ce que vous identifiez est mesurable.

– **Étape 2** : Créez une affirmation qui 1) reconnaisse le problème et 2) crée une auto-acceptation. Il existe une forme générale pour cette affirmation, comme : "Même si j'ai ce problème [Insérer le problème ici. Par exemple : peur de parler en public], je m'accepte complètement et entièrement comme je suis."

– **Étape 3** : Ensuite, tout en répétant 3 fois de manière solennelle l'affirmation créée plus haut, frottez le "point

sensible” (point situé sur la partie supérieure de la poitrine au dessus des tétons et sous la clavicule, où les congestions lymphatiques se produisent), ou tapotez le “point karaté” (l’extérieur de votre paume sous la base de votre petit doigt).

– **Étape 4** : Évaluez le niveau d’intensité du problème sur une échelle de 1 à 10, 10 étant le plus haut niveau d’intensité (niveau d’inconfort). Il vous sera plus facile de déterminer le résultat si vous évaluez le problème avant de tapoter, car vous l’évaluerez une nouvelle fois dès que votre séquence de tapotement sera terminée.

Et voilà. Vous venez de terminer la phase de Préparation. Maintenant, passons à la séquence de tapotement.

La séquence de tapotement

– **Étape 1** : Choisissez un mot ou une phrase que vous pouvez prononcer en même temps que vous tapotez et qui vous permettra de vous mettre dans le rythme. Pensez ou repensez à votre problème pendant que vous tapotez. On appelle cela “la Phrase de Rappel”, et c’est un élément optionnel ; vous n’aurez besoin de passer par là que si vous trouvez que vous n’arrivez pas à vous concentrer sur votre problème. Pour faire simple, supposons que votre phrase de rappel correspond à la partie “problème” de l’affirmation que vous aviez créé à l’étape 2 de la phase de préparation.

– **Étape 2** : En tendant l’index et le majeur de chaque main, commencez à tapoter rapidement mais légèrement les points d’énergie suivants, 5 à 10 fois par point. Alors que vous tapotez chaque point, répétez le mot où la phrase que vous avez créé à l’étape 2 de la phase de préparation.

Voici un listing des points d’énergie : le côté intérieur du sourcil du côté du nez, le côté extérieur de l’œil, sous l’œil, sous la partie médiane du nez (au dessus des lèvres), sous la bouche (à mi-chemin entre la lèvre inférieure et le menton) ; le haut de la clavicule, le flanc, à environ 10 cm sous l’aisselle ; le pouce (le coin extérieur près de la base de l’ongle du pouce) ; l’index (bord intérieur face au pouce et près de la base de

l'ongle) ; le majeur (bord intérieur face au pouce et près de la base de l'ongle) ; petit doigt (bord intérieur face au pouce et près de la base de l'ongle) ; et enfin le point karaté. L'ordre dans lequel vous tapotez n'est pas important, mais le faire du haut vers le bas aide à mémoriser les différentes localisations.

Rapide, n'est-ce pas ? Vraiment, cela ne prend que quelques secondes pour achever cette étape de tapotement. Plus vous pratiquerez, plus vous deviendrez rapide car vous aurez mémorisé les points.

L'étape Gamut

Comme je l'ai mentionné plus tôt, cette étape est facultative et peut être sautée. Son objectif est de rendre la séquence de tapotement plus efficace en stimulant les 2 parties du cerveau : le côté droit ou côté créative, et le gauche ou côté numérique.

– **Étape 1** : Localisez le point Gamut. Il se trouve à l'arrière de chaque main, à environ 1 cm à partir des jonctions de l'annulaire et de l'auriculaire, à mi-chemin entre ces 2 jonctions.

– **Étape 2** : En tapotant le point Gamut, effectuez ces mouvements des yeux dans l'ordre. Fermez les yeux, ouvrez les yeux ; regardez en bas à droite (sans bouger la tête) ; regardez en bas à gauche (sans bouger la tête) ; décrivez un arc de cercle vers la droite ; chantonnez une chanson pendant 2 secondes, puis comptez rapidement de 1 à 5, et chantonnez à nouveau pendant 2 secondes.

Nouvelle Séquence de Tapotement

– **Étape 1** : Répétez la séquence de tapotement décrite plus haut.

– **Étape 2** : Prenez une inspiration profonde, expirez, et évaluez à nouveau l'intensité de votre trouble sur une échelle

allant de 1 à 10, 10 étant le plus haut niveau d'intensité (niveau d'inconfort).

Félicitations ! Vous venez à l'instant d'utiliser les EFT.
Facile, non ?

Que se passe-t-il ensuite ?

Après avoir complété les phases des EFT, la plupart des gens ressentiront au minimum une baisse d'intensité. Si vous remarquez une baisse d'intensité, alors, vous aurez vraiment progressé. Le plus important maintenant est de poursuivre les séquences de tapotement plusieurs fois par jour pendant le nombre de jours nécessaires pour que le niveau d'énergie n'existe plus, c'est-à-dire jusqu'à ce que vous évaluiez honnêtement l'intensité à zéro. Vous pouvez poursuivre le tapotement pour éliminer d'autres troubles, peurs, phobies, douleurs lorsqu'elles surviennent. Il vous suffit de créer des affirmations différentes et d'utiliser le tapotement.

Lors du tapotement, il peut arriver qu'un nouveau trouble émerge en même temps que le trouble primaire est évacué par tapotement. Si cela se produit, ne soyez pas surpris, inquiet ou frustré. C'est en fait une bonne chose car cela signifie souvent que le trouble que vous essayez d'éliminer est en fait composé de plusieurs couches. Quand et si cela arrive, tout ce que vous devez faire est de modifier vos affirmations et votre phrase de rappel pour les adapter au trouble restant, puis répétez la séquence de tapotement jusqu'à ce que vous parveniez à traverser cette couche et les couches suivantes.

Souvenez-vous, avec les EFT, c'est vous qui avez le contrôle, alors, vous n'êtes pas obligé de vous attaquer aux couches suivantes immédiatement.

Prenez votre temps et répétez la séquence de tapotement à un moment et un endroit qui vous conviennent.

Est-ce que les EFT marchent vraiment ?

Comme tout ce que vous avez pu lire dans tous les livres qui traitent le sujet sur le changement d'esprit pour qu'il se comporte d'une certaine façon, les résultats peuvent varier.

Des gens de toutes les cultures et éducations ont utilisé les EFT avec succès pour combattre à la fois des problèmes physiques et psychologiques. D'autres ne rencontrent aucun succès alors que d'autres encore rapportent une différence notable dans leurs vies et leurs croyances après avoir utilisé les EFT.

Voici ce qu'il faut retenir : Si vous avez une phobie, maladie, ou addiction ; si vous souffrez d'une colère réprimée ou d'insomnie, si vous avez des difficultés à perdre du poids ou atteindre un autre objectif ; si vous avez peur de paraître en public ou si vous avez besoin d'être à votre maximum pour une compétition à venir, cela ne vous fera vraiment aucun mal d'essayer les EFT.

Les EFT sont faciles et rapides, et si vous n'êtes pas trop timide, c'est une technique que vous pouvez pratiquer n'importe où ! Vous n'avez rien à perdre et tout à gagner, alors, pourquoi pas ?

Quelques minutes par jour, c'est un faible investissement à faire pour avoir en retour la chance d'un meilleur futur. Et de plus, des milliers de personnes ne peuvent pas se tromper.

Chapitre 8

Mots et Phrases Signaux

Un autre moyen efficace de modifier l'esprit pour améliorer les performances est d'utiliser les mots ou les phrases signaux. Les coachs sportifs et autres psychologues pensent que dire certains mots à certains moments peut vous aider à vous focaliser plus sur le positif que le négatif.

Est-ce que les pensées négatives affectent vos performances ?

Le célèbre psychologue sportif Shane Murphy a mis au point une technique appelée "l'Arrêt Mental" qui permet d'aider les athlètes à améliorer leurs scores en les poussant à arrêter d'avoir des pensées négatives. Il est arrivé à cette technique après avoir observé à quel point les pensées d'échec affectaient la manière dont les golfeurs jouaient. Quelle fut sa surprise lorsqu'il réalisa que les pensées négatives entraînaient une chute du score des golfeurs de près de 80 % !

Si stopper ses pensées négatives peut aider un golfeur à améliorer son score, imaginez ce que cette technique pourrait vous apporter dans votre vie. Là encore, ce qui est impressionnant est que vous disposez déjà de tout ce dont vous avez besoin pour mettre en pratique cette méthode mentale dès maintenant.

La technique fonctionne comme suit :

- Chaque fois qu'une pensée négative pénètre dans votre esprit, vous devez aussitôt penser le plus vite possible à votre mot ou phrase signal qui, par exemple, est le mot "STOP !".
- Une fois que vous avez stoppé la formation de la pensée négative, vous remplacez celle-ci par une série de pensées positives.

Ce sont là les étapes. Vous devriez être d'accord pour dire que la technique semble relativement facile, non ? Eh bien, comme pour la plupart des choses dans la vie, pour certaines personnes, les choses sont plus faciles à dire qu'à faire. Ce qui importe avec les phrases et mots signaux est de trouver ceux qui fonctionnent le mieux dans votre situation.

Si vous trouvez que vous rencontrez toujours des difficultés avec ces 2 étapes, il vous faut peut-être des mots plus forts ou des images signaux plus fortes pour vous aider à casser l'habitude de la formation des pensées négatives.

Stoppez net les pensées négatives

C'est réellement le but que vous essayez d'atteindre en utilisant la technique d'arrêt mental.

En fait, l'objectif est double : le premier est de stopper net les pensées négatives pendant qu'elles se forment ; le deuxième est de remplacer les pensées négatives par des pensées positives, un peu de la même manière que lorsque vous remplacez le monologue intérieur négatif par un monologue intérieur positif.

Pour casser une mauvaise habitude, certaines personnes pensent que porter un élastique autour du poignet aide. On fait claquer l'élastique contre le poignet dès que le besoin de basculer vers la mauvaise habitude se fait ressentir.

Une personne qui essaie d'arrêter de fumer, par exemple, peut faire claquer l'élastique chaque fois que le besoin de fumer une cigarette se fait trop pressant. En plus d'être douloureux, ce claquement d'élastique sur le poignet rappelle à la personne qu'il est temps de remplacer le besoin de fumer par une action plus positive.

Porter cet élastique aide à reconditionner l'esprit. La personne qui l'utilise continue de le porter et de le faire claquer jusqu'à ce que les pensées négatives – le besoin périodique de fumer – ne se manifestent plus du tout. Après cela, la mauvaise habitude devrait être oubliée et remplacée par

quelque chose de plus positif comme faire du vélo sans s'essouffler.

Formez vos propres signaux

Si la peur de vous blesser ne vous a pas assailli, alors, allez-y, concevez vos propres mots ou phrases signaux. Par exemple, à la place de l'élastique, vous pouvez former l'image d'un panneau "STOP" dans votre esprit chaque fois qu'une pensée négative se forme. Si une image ou une douleur ne vous permet pas d'arrêter facilement les pensées négatives, il vous faudra peut-être une phrase plus forte que "stop", comme "LA FERME !".

Lorsqu'elle est exprimée de manière déterminée ou menaçante, une phrase signal telle que "la ferme !" peut s'avérer efficace pour ordonner aux pensées négatives qui se forment dans votre esprit de se taire. Et vous savez quoi ? Lorsque vous leur dites assez de fois d'arrêter, ces voix le feront ! Essayez quelques semaines et vous verrez.

Rappelez-vous simplement ceci : Avec cette méthode mentale, vous pouvez utiliser n'importe quel mot ou phrase signal à partir du moment où ce que vous dites vous paraît sensé. Vous pouvez utiliser des signaux verbaux, visuels ou même physiques. Ou alors les 3.

Chapitre 9

Le Rêve Lucide

Un rêve lucide est un rêve qui se distingue par le fait que le rêveur a conscience qu'il est en train de rêver. Une fois que vous aurez appris comment induire un rêve lucide, vous aurez à votre disposition une technique mentale très puissante et efficace que vous pourrez utiliser pour vous aider à améliorer n'importe quel aspect ou résoudre n'importe quel type de problème de votre vie éveillée. Le rêve lucide prendra place dans votre esprit et une fois dans le rêve, vous pourrez essentiellement faire tout ce que vous voulez.

Les gens racontent qu'ils utilisent le rêve lucide pour répéter un discours à venir ou un scénario dans lequel ils demandent une augmentation à leur patron, et même une invitation pour sortir.

Le rêve lucide a aidé d'autres personnes à surmonter des phobies et à satisfaire leurs fantasmes. Certains sportifs ont même utilisé le rêve lucide pour améliorer leurs services, leur frappe de balle au football, leurs coups au golf, leurs sauts et plus encore. Il n'y a vraiment aucune limite à la manière dont le rêve lucide peut être écrit et utilisé.

Qu'est-ce qui rend le rêve lucide aussi efficace ?

Beaucoup de gens trouvent qu'il leur est plus facile de se confronter à leurs peurs lorsqu'ils sont dans un état lucide. Ainsi, ils deviennent plus confiants.

Dans le rêve lucide, les contraintes de la vie – qu'elles soient environnementales ou sociales – ne sont pas présentes, donc, en gros, les gens peuvent faire ce qu'ils veulent.

La personne qui fait un rêve lucide a le contrôle total sur ce rêve et ce contrôle lui permet de diriger le rêve dans la direction qu'elle désire. Le résultat final est une opportunité de visualiser et de répéter mentalement un événement avant qu'il n'ait lieu. Et ceci est très puissant.

Pendant le processus de rêve lucide, l'activité qui prend place dans l'état de rêve mime celle de la "vraie" vie. Ainsi, les mécanismes des neurones du cerveau sont conditionnés comme ils le seraient lors d'une pratique de quelque chose en étant éveillé. C'est ce qui fait que le rêve lucide est une arène idéale pour s'entraîner mentalement, pour répéter et apprendre quasiment tout !

Induire un rêve lucide

Si vous n'aviez jamais essayé cela auparavant, commencez consciemment à rêver ou à débouler dans un rêve. En prendre le contrôle paraît impossible mais cela ne l'est pas. Comme la plupart des choses, rester conscient pendant le sommeil demande juste de la pratique.

- Comme un rêve classique, un rêve lucide prend place durant la phase du sommeil dite REM ("Rapid Eye Movements", phase de mouvements rapides des yeux). La démarche générale consiste à vous réveiller dès que vous réalisez que vous rêvez. Une fois réveillé, il faut vous souvenir autant que possible du rêve que vous venez de faire. Noter vos rêves dans un carnet peut s'avérer utile pour cette étape.

- La phase suivante consiste à vous laisser glisser à nouveau dans un état de sommeil. Pendant que vous dérivez vers le sommeil, répétez quelque mantra et pendant ce temps, essayez de vous imaginer dans le rêve que vous venez juste de faire. C'est la partie la plus difficile.

- Une fois que vous avez réussi, vous devez repérer quelque chose dans le rêve qui prouve sans le moindre doute que vous êtes dans un état de rêve – une licorne qui conduit une voiture par exemple. Dites-vous que vous êtes en train de rêver puis commencez à positionner les intentions de votre rêve. Cela vous aide à contrôler la direction que vous voulez que votre rêve suive.

Dès que vous commencez à maîtriser les phases de reconnaissance et d'entrée dans vos rêves, vous pouvez commencer à créer des scénarios que vous souhaitez faire

dérouler dans vos rêves lucides. Rappelez-vous que vous pouvez mettre tout ce que vous désirez dans ces scénarios. La séquence de rêve lucide vous appartient à vous seul.

Les athlètes profitent des rêves lucides pour pratiquer de nouvelles compétences. En s'entraînant dans les rêves lucides, ils activent les mêmes neurones qu'ils utiliseraient dans un état éveillé.

Un bon exemple est un gymnaste qui pratique un nouvel enchaînement. Dans le rêve lucide, il a l'opportunité de ressentir et de comprendre ce à quoi ressemble l'enchaînement. Une fois éveillé, il peut prendre le modèle mental du nouvel enchaînement et le mettre en pratique.

Utiliser les rêves lucides pour aider à apprendre un nouvel enchaînement était l'objectif du gymnaste dans l'exemple ci-dessus. Mais ce n'est pas forcément le vôtre. Vous pouvez aussi utiliser les rêves lucides pour atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient.

Si vous parvenez à les visualiser et à mettre tous vos sens dans cette visualisation, vous pourrez les mettre en scène. Puis, vous pourrez utiliser le scénario pour faire de la réalisation de vos objectifs une partie intégrante de votre prochain rêve lucide.

Chapitre 10

Développer la Conscience de Soi

Réalisez-vous à quel point il vous est bénéfique que vous soyez conscient de vous ? Que vous le réalisiez ou non, votre état de conscience change de nombreuses fois tout au long de la journée. Le plus souvent, ces changements prennent place en réaction à un événement. Vous mettre à l'écoute de ces changements peut vous aider à vous faire une idée de ce qui les déclenche.

Une fois conscient de vos différents états de conscience et de leurs déclencheurs, vous pouvez commencer à les manipuler à votre avantage. En d'autres termes, agir ainsi peut vous permettre d'identifier les moments et/ou les situations durant lesquels vous êtes le plus (ou le moins) efficace.

Pourquoi devenir conscient de soi ?

En découvrant les moments de la journée durant lesquels votre énergie négative est élevée, par exemple, vous pouvez éviter d'effectuer des tâches qui nécessitent beaucoup d'énergie positive durant ces moments. Plutôt que d'apprendre de nouvelles compétences, les périodes d'énergie négative élevée sont probablement mieux utilisées pour le repos ou les activités qui ne demandent pas un haut niveau de concentration.

Que vous soyez un sportif ou un entrepreneur, développer la ténacité mentale implique la capacité à altérer son environnement. Et avant que vous puissiez altérer votre environnement, vous devez d'abord développer votre conscience de vous.

Pour cela, voici comment faire : pensez à quelques unes de vos meilleures et de vos pires performances, et, ensuite, répondez à quelques questions concernant ces performances.

Les questions à vous poser incluent notamment :

- Quel était votre niveau d'énergie ?
- Quel était votre état mental ?
- Est-ce que vous avez fait quelque chose différemment quand vous avez obtenu les meilleurs résultats (ou les pires) ? Si oui, qu'est-ce que c'était ?
- Étiez-vous relaxé et/ou calme, à la fois mentalement et physiquement ?
- Travailliez-vous d'arrache-pied ou la tâche ne vous demandait-elle aucun effort ?
- Pensez-vous que vous étiez concentré ? Confiant ?
- Aviez-vous le contrôle ?
- Étiez-vous alerte ? Pourquoi ?

Soyez sûr de noter les réponses à ces questions qui se rapportent à de bonnes ou mauvaises performances passées. Ensuite, pour les semaines suivantes, reposez-vous les mêmes questions après avoir obtenu à nouveau de bons et de mauvais résultats. Écrivez vos réponses et classez chaque ensemble de réponses en tant que "mauvais" ou "bon" résultat.

Noter les circonstances qui ont produit de bons ou mauvais résultats est un excellent moyen de vous aider à repérer des motifs récurrents dans votre comportement. Une fois que vous avez repéré un motif, il est plus facile de le modifier.

Une autre façon de devenir plus conscient de soi est de noter dans un bloc-notes la manière dont vous vous sentez durant 6 périodes différentes de la journée. Ces périodes correspondent à :

- La première heure après le lever du soleil
- Le milieu de la matinée
- Le début de l'après-midi

- La fin d'après-midi
- Après dîner
- La dernière heure avant de vous coucher

Pour simplifier les choses, classez ces différentes périodes de temps en des périodes où :

- L'énergie positive est élevée
- L'énergie positive est moyenne
- L'énergie négative est élevée
- L'énergie négative est moyenne

Continuez à marquer vos différents états durant les différentes périodes de la journée pendant au moins une semaine.

En étudiant vos réponses, vous deviendrez plus attentif aux périodes de la journée durant lesquelles vous êtes le plus et le moins productif. Vous pouvez également utiliser vos observations pour vous aider à identifier comment vous agissez et réagissez durant les périodes de stress comme les moments où l'on vous demande de produire des résultats.

Une telle prise de notes peut aussi aider à identifier les habitudes qui peuvent limiter votre potentiel. Une fois que vous êtes devenu conscient de votre personne, vous pouvez planifier vos diverses tâches quotidiennes pendant les périodes où elles ont le plus de sens.

C'est vraiment l'une des méthodes les plus faciles pour augmenter votre productivité.

Chapitre 11

Vous Remémorer des Instants Gagnants

Les instants gagnants sont des moments qui rendent plus puissant. Une fois que vous aurez terminé de lire ce dernier chapitre, vous comprendrez comment utiliser efficacement vos instants gagnants pour vous donner de la force lorsque vous sentez que vous commencez à perdre courage.

Vous êtes peut-être en train de vous demander si vous pouvez sauter ce chapitre, parce qu'à cet instant, il vous semble difficile de vous remémorer les instants gagnants dans votre vie. Même si vous avez l'impression que votre vie n'a été qu'une succession d'instants perdants à la suite les uns des autres – parce que vous manquez d'estime de soi surtout –, je vais vous montrer qu'avec juste un petit effort, vous pourrez avoir une longue liste de moments gagnants

Vous avez expérimenté plus de moments gagnants que vous ne le pensez

Les moments gagnants ne se rapportent pas forcément à une compétition. Peut-être que vous avez atterri dans une équipe de football qui a perdu plus de matchs qu'elle n'en a gagné. Ou peut-être que vous êtes allé à Las Vegas et que vous y avez perdu des centaines d'euros. S'il est vrai que ce sont là des moments où vous avez perdu, si vous regardez un peu plus profondément, vous verrez quelques "victoires" disséminées.

Par exemple, avoir pu intégrer une équipe de football est déjà quelque chose que vous pouvez ajouter à votre liste de moments gagnants. Ce que vous devez garder en tête est que le score de l'équipe n'est pas aussi important que les efforts que vous aviez fournis lors de vos essais pour intégrer

l'équipe. Ces efforts ont certainement été assez bons, sinon, vous n'auriez pas réussi.

De même, le jour où vous avez enfin économisé suffisamment d'argent pour partir en voyage à Las Vegas peut aussi être requalifié comme un moment gagnant. Il y a des chances que vous ayez travaillé dur pour obtenir cet argent et abandonné quelques menus plaisirs pour mettre un peu plus d'argent de côté pour ce voyage.

Puisque vous préférez vous focaliser sur le fait d'avoir perdu de l'argent durant votre voyage à Las Vegas, vous vous trompez en refusant de considérer le but que vous avez atteint. Ce but était d'économiser assez d'argent pour vous rendre à Las Vegas et vous amuser une fois là-bas ! Pourquoi ne pas penser à ce moment gagnant, plutôt, parce que c'en est réellement un ?

Je parie que si vous repensez à votre vie, vous arriverez à trouver plein d'autres moments gagnants, comme le jour où vous avez obtenu votre permis de conduire du premier coup. Ou le jour où vous avez gagné l'amour de la personne avec qui vous vous êtes marié. Ou le jour où la banque a accepté votre demande de prêt professionnel et apporté les fonds nécessaires au démarrage de votre entreprise. Etc.

Le problème quand on s'attarde sur les échecs

Malheureusement, une série d'échecs successifs est la manière dont trop de gens considèrent leur vie. En s'attardant sur les échecs et en s'imaginant en permanence en échec, l'image de l'échec deviendra une réalité, lentement mais sûrement.

Quand nous "voyons la défaite" dans notre vie, nous commençons également à ressentir les émotions associées à l'échec. Ces émotions nous rendent fatigué, épuisé, et complètement abattu. Pas étonnant que tellement de personnes abandonnent !

Vous souvenir des moments gagnants peut vous aider à vous sentir plus comme le gagnant que vous êtes vraiment, capable d'accomplir n'importe quelle tâche que vous fixez dans votre esprit. Quand vous vous sentez comme un gagnant, vous commencez à agir comme un gagnant. Rempli de confiance en vous, vous vous sentez capable de conquérir tout ce que vous désirez. Rempli d'une énergie renouvelée, vous croyez que le résultat sera en fait désirable. Rempli de courage, vous considérez que "NON" n'est pas une réponse.

Développer cette habitude gagnante

Si vous prenez le temps de compiler une liste de vos moments gagnants et de vous remémorer ensuite tous les détails qui vous y ont conduit, vous commencerez à comprendre ce qu'on ressent quand on rencontre le succès. En un sens, vous vous aidez à développer l'habitude d'avoir du succès. Et cette bonne habitude est la clé de votre succès futur.

Les fondements du succès que vous construisez en vous rappelant de vos moments gagnants, même les plus petits, vous aident à réussir dans le futur. Si vous développez l'habitude du succès, vous comprendrez plus de choses sur ce qu'on ressent lorsque le succès est là et à quoi il ressemble. Ces images et ces émotions deviendront ainsi enracinées dans votre esprit.

Puis, comme l'athlète qui répète mentalement un mouvement et qui l'exécute sans faute durant la vraie compétition, la prochaine fois que vous tenterez une plus grosse entreprise, vous serez capable d'exécuter la mécanique du succès que vous aurez enracinée dans votre esprit.

En d'autres termes, pendant que vous développez votre compréhension sur le fonctionnement et l'aspect du succès, le nombre de vos succès grandit également. En permettant à ce mécanisme du succès de se répéter, vous voyagerez plus loin que vous ne l'auriez jamais pensé possible sur le chemin du succès.

Ce que vous lisez vous plaît ? Cela frappait certainement Maxwell Maltz, l'homme qui se trouve derrière le concept d'émotions gagnantes. Et cela frappait également les coachs qui, souvent, trouvent qu'ils ont besoin d'aider les athlètes – qui s'accrochent à de récentes défaites ou erreurs – à surmonter l'émotion perdante qui entrave les performances.

Ces coachs savent qu'en amenant les athlètes à enregistrer mentalement les moments gagnants dans leur esprit, les athlètes peuvent plus facilement faire appel à ces moments gagnants pour leur permettre d'évacuer les sentiments d'échec de leur esprit.

Faire appel aux souvenirs de vos instants gagnants est une grande source de motivation qui peut vous garder sur la voie des succès futurs. En les stockant dans vos dossiers mentaux, vous pouvez faire appel à ces souvenirs au moment opportun.

Poursuivons avec votre liste de moments gagnants. Voici tout ce que vous avez à faire :

- Repensez à un moment de votre vie en rapport avec un défi. Choisissez un défi que vous avez relevé.
- Puis, en utilisant chacun de vos sens, recréez les détails de cet événement. Référez-vous à la section de ce livre sur la remémoration d'images relaxantes pour savoir quelles questions vous poser quand vous formez l'image de cet événement dans votre esprit.
- Pensez à quelques autres moments de votre vie où vous avez relevé des défis de plus en plus importants, et recréez également ces scènes avec des détails vifs.
- Lorsque vous avez une image assez claire de la victoire, stockez ces images composites dans votre dossier mental.
- La prochaine fois que vous vous sentirez abattu, fatigué ou perdant, rappelez-vous un de ces moments gagnants et la sensation qu'on éprouve avec le succès.

Avec le mécanisme du succès enraciné dans votre cerveau, tout ce qu'il vous faut maintenant est une étincelle pour déclencher le tout. Une fois déclenché, votre corps s'adaptera automatiquement en pensant et en se comportant comme la personne à succès que vous savez être !

Chapitre 12

La colère constructive

En lisant le titre de ce chapitre vous avez peut-être été étonné par le mot « colère » ?

Voyons ce que dit l'encyclopédie en ligne Wikipédia sur la colère :

« En psychologie, la colère est considérée comme une émotion secondaire à une blessure, un manque, une frustration. Elle est l'affirmation de sa personne et sert au maintien de son intégrité physique et psychique ou alors elle est l'affirmation d'une volonté personnelle plus ou moins altruiste. Une colère saine est sans jugement sur autrui. Parce qu'elle peut faire souffrir celui qui l'exprime, elle peut être considérée comme une passion. »

Je vous ai parlé dans d'autres chapitres de relaxation pour rester « zen » devant n'importe quelle situation. Vous allez penser que ce n'est pas compatible ? Détrompez-vous, je vous parle de colère contrôlée et canalisée.

Je sais que la colère a très mauvaise réputation, elle fait partie des 7 péchés capitaux de la religion catholique. Et effectivement toute colère dont l'origine trouve son influence dans la méchanceté ou la haine est destructrice.

Mais comme une histoire vaut mieux qu'un long discours, laissez-moi vous raconter un passage de ma vie qui a eu une grande conséquence pour « forcer » le destin à aller dans mon sens.

J'étais un très mauvais élève et, en classe de 3ème, le professeur dit à mes parents que je ne pourrais aller qu'en seconde littéraire. Mon père, ouvrier et fils d'ouvrier et ma mère, femme sans emploi, lui répondirent qu'il était hors de question que je suive une filière de « gratte-papier ». C'est en effet dans les langues que je me maintenais à un niveau, disons acceptable.

Mes parents me dirent : « mon fils, tu feras un travail manuel », autre façon de me faire comprendre que je devais ramener, au plus tôt, une pension alimentaire au foyer...

Je me retrouve donc en Lycée d'Enseignement professionnel afin de préparer un BEP dans une filière technique que je n'aime pas. Comme mes notes de collèges étaient faibles, on m'intègre dans un lycée du Département de la Seine-Saint-Denis où la délinquance était majoritaire. Les autos radio circulaient librement dans la cour ainsi que les disques vinyles volés au supermarché, etc. Mes manteaux et blousons étaient régulièrement tailladés au cutter sur le portemanteau ou le dossier d'une chaise.

Sans rien dire à mes parents, je décide donc de faire l'école buissonnière, « la bleue », comme l'on disait à l'époque. Ils n'en ont jamais rien su vu que j'effectuais mes mots d'absence moi-même et ce « manège » dura 2 ans. Évidemment, je n'obtins pas mon diplôme. Mon père m'assena une phrase qui me réduisit à néant : « Mais que va-t-on va faire de lui ?! ». Comme si cet échec était uniquement de « ma faute »...

Sur les bulletins trimestriels officiels (puisque les bulletins que je remettais à mes parents étaient falsifiés...) était indiqué « absent » pratiquement dans toutes les matières. Personne ne s'attendait donc à un redoublement possible.

Suite à cette phrase de mon père, je m'enfermais dans ma chambre et je pleurais toutes les larmes de mon corps. Je ne peux pas dire pour quelle raison j'eus une réaction d'orgueil mais je me regardais dans la glace et je me fis peur. L'émotion était à son apogée, une colère énorme s'était emparée de moi. Un nombre incalculable de fois, je frappais contre un mur

avec la paume de la main en me disant à chaque fois, entre deux sanglots, que je réussirai !

Est-ce un hasard ou la force de la colère combinée à l'émotion, mais moins de deux semaines plus tard, on me proposait un travail et, contre toute attente, une lettre de l'établissement scolaire (alors que j'avais plus de 16 ans), acceptait mon redoublement. J'avais deux choix, alors que deux semaines auparavant, j'étais un boulet pour mes parents et la société.

Je choisis l'option redoublement et cette fois-ci, malgré l'ambiance délinquante de ce lycée professionnel, j'obtins mon diplôme.

Cette histoire est 100% authentique. On peut toujours penser qu'il y a une part de hasard ou de coïncidence, mais je ne le pense pas, je suis persuadé que dans des états émotionnels intenses, voire extrêmes, on peut avoir une influence sur les événements, telle une femme qui voyant son enfant écrasé par le poids d'une branche peut soulever plus de 100kg par l'émotion.

Il ne faut pas croire que les sportifs sont toujours calmes. Avez-vous remarqué les moments de colères sur un terrain de football ? Je ne parle pas du coup de tête de Zidane sur un joueur à la dernière coupe du monde. C'est l'exemple même de la colère destructive qui est sûrement une des causes de la défaite de l'équipe de France. Je vous parle d'une émotion positive qui suit immédiatement un événement qui est difficile à accepter.

Par exemple le cas Zidane. Après l'insulte reçue, il a oublié sous la pression cette colère constructive. Voilà ce qu'il aurait du avoir comme réaction : « Ok, on va s'expliquer sur le terrain, je regarderai ton visage après ta défaite, on va gagner ! »

Une réaction comme celle-ci aurait transcendé Zidane. Tout son talent et ses capacités sportives auraient été canalisés dans un seul but : gagner le match.

Comment se servir concrètement de cette formidable énergie qui est l'origine de beaucoup de victoire chez les sportifs ?

L'efficacité de ce qui est dit dans ce chapitre comme dans toutes les techniques que nous avons vu précédemment dépend d'une seule chose : l'émotion que vous mettrez dans vos engagements.

L'émotion est le facteur humain le plus puissant pour réaliser ce que vous désirez.

Rappelez-vous que rien dans ce monde n'a été réalisé de grand sans avoir mi l'émotion à sa réalisation.

L'atteinte de vos buts

Dans ce cas précis, vous n'avez pas de problèmes particuliers mais vous n'avez pas encore réalisé vos rêves ou le véritable objectifs de votre vie pour être complètement heureux.

Alors comment faire pour trouver une colère ?

Nous allons procéder à l'inverse de ce que recommandent les coachs en développement personnel. Ils vous disent habituellement de noter sur un papier tous ce que vous désirez avoir dans votre vie. Mais ce n'est pas le meilleur moyen de trouver la motivation de se transcender, puisque vous savez ce que vous voulez. Vous le dites généralement à vos amis : « Ah j'aimerais bien m'acheter une maison », « J'en ai marre d'être seul, je veux un compagnon » etc.

Donc vous allez noter sur une feuille non seulement ce que vous désirez obtenir mais en dessous notez aussi toutes vos frustrations. Tout ce qui paralyse votre vie, tout ce que vous ne pouvez pas faire car votre objectif n'est pas réalisé.

Une fois que vous avez terminé, posez votre crayon et lisez. C'est maintenant qu'il faut vous mettre en colère, c'est maintenant qu'il faut sentir la frustration de ne pas avoir réussi

ce que vous vouliez dans votre vie. Vous devez sentir l'émotion de la colère partir de votre ventre.

Vous pouvez comme dans mon histoire frapper un coussin pour faire ressortir cette colère physiquement ou vous aidez à la faire monter en vous.

Surtout ne vous arrêtez pas là ! C'est maintenant que la puissance de cette colère va se canaliser. Pendant cette montée d'émotion vous allez répéter des phrases positives. Par exemple, vous êtes seul et vous aimeriez rencontrer quelqu'un répétez vous sous cette colère : « Je vais rencontrer un homme que j'aime », « Un homme va tomber amoureux de moi » etc.

Si vous cherchez un travail, répétez-vous des phrases du genre : « Avant 3 mois, je trouverai un travail qui me conviendra, je le promets. »

En fait, la colère qui prend sa source dans la vengeance contre une personne est très nocive. Mais là, oui, vous allez vous venger, mais sur la vie, sur ce que vous n'avez pas eu l'occasion de réaliser jusqu'ici. Montrez à votre entourage de quoi vous êtes capable, comme un sportif qui veut prouver ses capacités physiques et montrer qu'il est le meilleur.

L'évènement indépendant de votre volonté

C'est le genre d'évènement qui vous tombe dessus sans crier gare, qui vous met dans l'embarras et qui peut être la cause de souffrance comme la perte d'un emploi, un divorce, perte financière, etc.

À la limite dans ces cas précis vous n'avez pas à faire une liste de vos frustrations pour faire monter votre colère, elle est bel et bien présente. C'est au point culminant, c'est-à-dire peu après ou vous avez reçu la mauvaise nouvelle que vous devez immédiatement réagir et vous servir de cette émotion de colère comme facteur de transcendance. Comme la fameuse mère qui sous le coup de l'émotion peut soulever une voiture pour sauver son enfant.

Il faut avoir la présente d'esprit à ce moment là de vous comporter comme lors du passage pour atteindre vos buts. C'est-à-dire votre réaction doit être immédiate : « Je vais réussir. » Ou la formule qui vous viendra à l'esprit à ce moment-là pour canaliser toute votre émotion et rebondir dans un sens positif.

Alors bien sûr, nous parlons de moment de colère. Il est hors de question de rester sous pression toute une journée ce qui occasionne du stress et ce n'est pas le but.

Vous pouvez pour atteindre vos objectifs vous mettre sous pression une fois par mois et pratiquer cet exercice.

L'idéal est immédiatement après de faire une séance de relaxation, car vous avez encore l'émotion qui est en vous et qui sera présente pendant votre séance, ce qui décuplera son efficacité : Tension – relaxation. Rappelez vous, vous pouvez utiliser et c'est même recommandé, la relaxation au quotidien mais la technique de la colère constructive ne doit pas être renouvelée trop souvent. Cela dépend évidemment des personnes. Certaines pourraient largement la supporter une fois par semaine alors que d'autres, plus fragiles, mettraient beaucoup plus longtemps à « redescendre » de cet état. C'est à vous de tester pour connaître votre rythme.

Pour terminer ce chapitre, voici un article que j'avais écrit sur le développement personnel avec encore une histoire sportive :

« Je me souviens d'une de mes premières courses cyclistes, j'avais l'habitude que ce soit à l'entraînement ou des courses classiques de faire 100Km sur le plat. Mais j'adorai la montagne pour sa beauté et l'impression pour le cycliste de gravir un obstacle incroyable.

Je ne sais pas ce qui s'est passé dans mon esprit lorsque j'ai accepté ce défi de 200Km avec 4 cols et l'arrivée au sommet légendaire de l'Alpe d'Huez. En fait, peut-être que je le sais. Les grands cyclistes m'avaient fait rêver avec ce col, je voulais connaître ce qu'il ressentait en pleine ascension et avec ces 21 virages célèbres.

Mais physiquement je n'étais pas près, pour faire ce genre de course il faut s'entraîner en altitude, s'habituer au manque d'oxygène, etc. Moi, parisien de naissance, il m'aurait fallu un long stage, mais je n'avais pas le temps, ni les moyens financiers pour le faire. Je me suis inscrit juste pour le rêve, pour le symbole...

J'étais conscient que je n'allais pas faire une bonne place, car je ne savais même pas si je pouvais aller jusqu'au bout de la course, le nombre d'abandons est énorme dans ce genre d'épreuve. J'ai pris le départ prudemment, c'était en été la chaleur était intense, la déshydratation nous guettait.

Effectivement, après 175 Km et 3 cols, je suis arrivé au pied de l'alpe d'huez, mais dans quel état ? J'étais totalement épuisé, mon premier regard se porte sur des cyclistes qui avaient abandonné, c'est très dur de regarder l'échec..., c'est tentant de faire la même chose...

Les premiers coups de pédale sur la première pente étaient indescritibles de souffrance, les jambes me brûlaient, physiquement j'étais vidé, la boisson sucrée ne passait plus, c'est ce qui se passe en cas de saturation de sucre.

Honnêtement, je ne sais pas comment j'ai appuyé sur les pédales avec la douleur que j'avais aux jambes et un sentiment de faiblesse dans tout l'organisme. À un moment je tourne la tête et je vois une spectatrice, assise sur le bas-côté sur une chaise longue avec une glacière en train de manger confortablement, c'est à ce moment que tout peut basculer et que les pensées négatives surgissent : « Mais qu'est-ce que je fais là ? ».

La différence entre le succès et l'échec est bien l'auto-suggestion ! Si une phrase ne me vient pas à l'esprit en me la répétant tout au long de l'ascension, j'aurai décroché c'est certain. Cette phrase est celle-ci : « J'irai jusqu'au bout ! ».

L'auto-suggestion, si la motivation l'accompagne peut soulever des montagnes. Je suis arrivé tout en haut, ma famille m'attendait, je n'ai pas pu descendre de vélo, puisque je suis

tombé sur le côté en arrivant, plus de force de décrocher la chaussure de ma pédale.

Je suis absolument incapable de vous dire comment j'y suis arrivé. Logiquement j'aurais dû abandonner. Quand le corps ne suit plus, il ne reste que la tête, c'est elle qui a soutenu l'effort jusqu'en haut et non mon corps.

Malgré les dizaines de courses participées, si je me souviens autant de celle-ci et des détails, c'est à cause de la satisfaction indescriptible d'être arrivé en haut.

Pourquoi ?

Je ne me suis pas battu contre les autres, je me suis battu contre moi-même. Gagner contre les autres n'a pas d'importance, on part tous avec un handicap plus ou moins important, l'essentiel est d'être satisfait de soi-même, d'avoir le sentiment d'avoir été au-delà de ses possibilités.

L'état d'esprit d'un sportif doit être la même dans la vie quotidienne, l'essentiel n'est pas d'être le meilleur, de se battre contre la concurrence, c'est d'être satisfait de soi-même. À partir de là, votre vie sera remplie de satisfaction. Faites en sorte de donner le meilleur de vous-même et la vie vous le rendra. »

Conclusion

J'espère qu'en lisant "COMMENT GAGNER !", vous avez commencé à vous demander comment ces techniques mentales peuvent vous aider à vous rapprocher de vos objectifs. Le concept de manipulation de l'esprit n'est pas nouveau. Comme je l'ai dit au début, s'aider soi-même est un gros travail.

Et encore une fois, les personnes qui ont "réussi" dans la vie vous diront que le travail acharné seul ne suffit pas. Pour réussir, elles ont également travaillé leur esprit.

Dans ce livre, j'ai tenté de montrer du doigt les corrélations entre l'entraînement mental et l'entraînement d'un sportif. En faisant cela, mon objectif était de vous aider à comprendre ce simple fait : si la préparation mentale peut permettre d'améliorer les performances d'un athlète, il n'y a aucune raison pour que cela n'améliore pas vos propres performances.

Le comité olympique des États-Unis est tellement convaincu de l'importance de l'entraînement mental qu'il met à disposition à plein temps, pour chaque participant olympique, un staff de psychologues sportifs entraînés ou coachs de participants olympiques.

Le comité va même plus loin en affirmant : "La recherche et notre expérience suggèrent fortement que quand les athlètes s'élèvent au rang d'élite, l'entraînement mental devient aussi important que le côté physique du sport".

Si vous prévoyez d'atteindre le rang d'élite dans votre vie – que ça soit grimper les échelons dans votre carrière, ou aider votre entreprise à être en phase avec ses objectifs de croissance dans le climat économique difficile de nos jours, ou quelque objectif que ce soit – vous y parviendrez plus rapidement si votre esprit est en phase avec vos objectifs.

Je vous ai raconté une anecdote dans l'introduction, comment j'avais supporté certaines souffrances. Évidemment, ces techniques m'ont largement aidé à certaines époques de ma vie ou d'autres personnes dans la même situation auraient fait « le grand saut ».

Je pense à un problème de santé qui m'a valu un an d'arrêt de travail. Au bout d'un an, la sécurité sociale m'a coupé mes indemnités, et mon employeur m'a envoyé une notification de licenciement. Je suis resté plusieurs mois sans salaires et donc plus aucun revenu pour vivre sauf celui de ma femme. Mais avec le crédit d'une maison et un enfant à charge, la situation était devenue délicate et le mot est faible.

C'est dans ces moments là que l'on se rend compte qu'il est très facile de devenir SDF du jour au lendemain.

Vous allez me dire, mais on parle bien de « Gagner » dans ce livre ? Oui, mais personne n'est à l'abri des épreuves indépendantes de notre volonté. Et c'est votre capacité à supporter les épreuves qui vous permettra de « Gagner ».

Pendant ces épreuves du destin, je pratiquais 2 relaxations par jour en visualisant ce que j'allais devenir. C'est-à-dire des images positives d'une future situation qui n'était pas encore présente. Mais j'étais tellement convaincu que mon sort allait s'améliorer à cause de mes exercices quotidiens, que j'arrivais malgré tout à rester calme. C'est un peu comme si un voyant avait vu mon avenir et m'avait redonné le moral.

Sauf que je n'avais consulté aucun voyant, c'est moi qui avais décidé que « la roue » allait bientôt tourner.

Et effectivement non seulement ma situation s'est améliorée, mais au-delà de ce que j'avais pu imaginer. Comme si le destin m'avait récompensé de ne pas avoir lâché pendant les périodes où il était facile de dire : « Je laisse tomber ».

En tant qu'éditeur en développement personnel je reçois beaucoup de courrier par email de personnes qui vont très mal. Certes c'est vrai ils ont quelques problèmes mais qui sont

loin de justifier la dépression dans laquelle ils sont plongés depuis des mois.

Ils me demandent donc de les aider. Je précise que ces personnes ont le plus souvent dans leur bibliothèque des livres de développement personnel comme celui-ci. Je leur demande s'ils font des exercices quotidiens pour se sortir de leur situation. La réponse est pratiquement toujours la même : « Non je ne fais rien ».

Voyez-vous ou je veux en venir ?

Vous pouvez avoir les meilleurs livres du monde sous la main qui vous dit quoi faire et comment le faire pour avoir une vie meilleure, personne ne va venir chez vous, pour vous prendre par la main et vous dire : « Allongez vous et respirer c'est un ordre ! »

Voilà pourquoi le sport est pris comme exemple dans ce livre car il est 100% ACTION.

Énormément de personnes aiment être écoutées, parler de leur problème, mais très peu se donne les moyens de s'en sortir comme s'ils se complaisaient dans leur situation ou qu'on les plaigne.

Attention, je ne dis pas qu'il faut sous-estimer certains événements qui peuvent vraiment plonger dans la tristesse. Je dis simplement que tous les événements peuvent être surmontés.

À votre avis pourquoi certains parents surpportent, la perte d'un enfant alors qu'une personne va faire une tentative de suicide parce que son conjoint l'a quitté ?

Une seule réponse : La capacité à supporter le stress d'un événement imprévu.

Comme il vaut mieux évidemment prévenir que guérir ce n'est pas les médecins qui me diront le contraire, tous les exercices de ce livre doivent se faire non pas lorsque vous n'êtes pas très bien mais MAINTENANT.

Il existe une hygiène de vie pour le physique, c'est ce que vous lisez un peu partout pour préserver votre capitale santé. Mais très peu parle de l'hygiène mentale qui est tout aussi importante pour vaincre tous les obstacles qui se trouveront sur votre chemin.

Et c'est pour cette raison que vous allez « gagner ». Car vous trouverez très peu de personnes sur votre chemin qui utilise ces techniques. On a parlé des épreuves, mais vous allez aussi les utiliser pour réaliser vos projets et vos rêves les plus secrets... Vous passerez devant ceux qui baissent les bras avant d'avoir atteint leur objectif.

Rêvez-vous d'être le PRÉSIDENT d'une grande compagnie qui a fait Fortune ? Peut-être que vous voulez une nouvelle maison, celle dont vous avez rêvé depuis tant d'années ? Quelle est votre idée exacte du succès ?

Le succès est de réaliser ce que vous avez toujours eu envie de faire dans votre vie !

C'est à VOUS de déterminer ce que le succès représente. Il n'est basé sur aucun autre jugement que le vôtre. Il ne dépend pas uniquement de biens matériels. Et, pour certains, le succès peut même être d'arriver à se payer un voyage.

Le succès peut être quelque chose de matériel, comme l'argent ou une nouvelle maison. Il peut être quelque chose plus égoïste, comme la puissance et la notoriété qui est liée avec la position d'avoir un bon statut social.

Il peut être émotionnel, comme trouver l'amour ou s'engager dans une relation à long terme. Le succès peut même être altruiste, en aidant des enfants dans des pays du tiers monde. Le succès n'a aucun nom ou identité particulière. Il n'y a pas une seule méthode pour décrire ce qu'est le succès, autre que la définition ci-dessus. Il est différent selon chaque individu.

Trouvez vos succès à vous et foncez pour y parvenir avec l'entraînement préconisé dans ce livre.

Maintenant, préparez-vous à gagner !

Bonne chance !

Ressources

Livres :

Chambers, Dave. (1997). Coaching: Winning Strategies for Every Level of Play. Buffalo, NY: Firefly Books, Inc.

Dick, Frank W. (2002). Sports Training Principles. London, England: A & C Black (Publishers) Ltd.

Maltz, Maxwell. (1960). Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living out of Life. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.

Ungerleider, Steven. (1996). Mental Training for Peak Performance: Top Athletes Reveal the Mind Exercises They Use to Excel. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press, Inc.

Sites Web :

http://www.usoc.org/teamusanet/TeamUSAnet_46377.cfm

<http://bostontrials2008.com/index.cfm?cdid=10465&pid=10247>

<http://www.diablogam.com/Diablo-Magazine/January-2008/Beijing-Bound/>

<http://www.optimalperformanceconsulting.com/news/mentaltough.pdf>

<http://www.jandacri.com/New%20Sample%20Chapter%20Self-Talk2.pdf>

<http://www.emofree.com/>