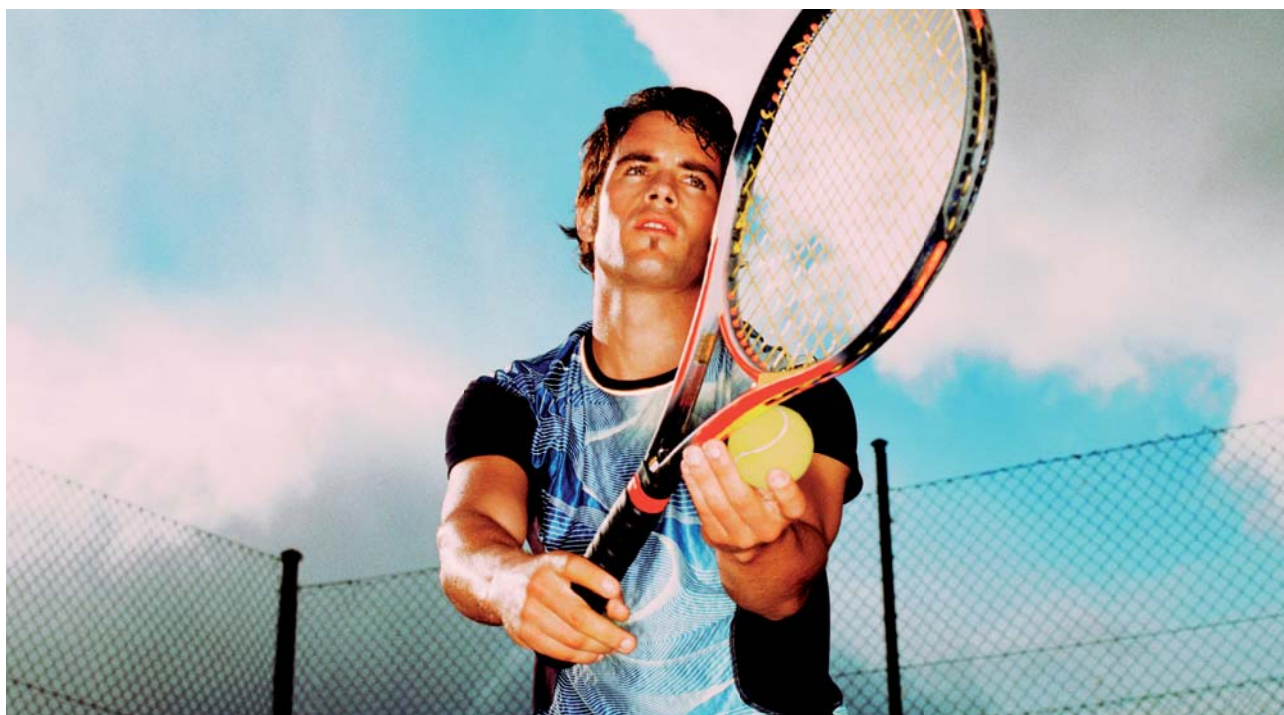


La force mentale

Réussir, ça commence dans la tête!



Thèmes du dossier

Gestion

Personnel

Direction

Succès & Carrière

Communication

Marketing & Vente

Finances

IT & Office

Avantages immédiats

Vous savez:

- ce que la force mentale apporte au quotidien.
- comment pratiquer la préparation mentale.
- comment obtenir rapidement des choses simples.
- comment transformer vos croyances.
- comment écrire votre propre scénario au moyen de représentations visuelles.

Vous pouvez:

- programmer mentalement vos objectifs.
- utiliser à bon escient la technique des 3 doigts.
- libérer vos croyances bloquantes.
- recharger vos batteries avec PEP (psychologie de l'énergie axée sur les processus).
- dompter votre nervosité à l'approche de discours importants.

Auteur

Heike Eberle

Dipl.-Betriebswirtin, Kommunikationstrainerin
Im Schallschen Garten 2
D-76829 Landau

Téléphone: +49 (0)6341 9555 10

Fax: +49 (0)6341 9555 39

E-Mail: Heike.Eberle@eberlebau-landau.de

www.eberlebau-landau.de

www.klug-managen.de



Heike Eberle, née en 1967, est une cheffe d'entreprise, une animatrice et une auteure passionnée.

Elle est engagée depuis douze ans dans sa propre entreprise de construction qui, malgré bien des turbulences, obtient de bons résultats. C'est bien là une preuve incontestable de force mentale. Elle sait que seules les personnes profondément équilibrées surmontent les turbulences externes.

Elle est entre-temps considérée comme une spécialiste de la construction. Son implication, corps et âme au sein de l'entreprise familiale, la pousse à transmettre ses acquis sous forme de trainings et de conseils aux entreprises ouvertes et désireuses d'évoluer.

Personne très active, elle est heureuse de pouvoir faire bouger les lignes et de faire avancer les choses. Elle aime la lecture, joue au tennis, blogue, fait du jogging, surfe sur Internet et enrichit ainsi ses connaissances jour après jour.

Impressum

WEKA Business Dossier

Gestion des entretiens

Composition: Peter Jäggi

Traducteur: Jean-Michel Saulière

Révision: WEKA Business Media SA

WEKA Business Media SA

Hermetschloostrasse 77

Case postale

8010 Zurich

Tél. 044 434 88 35

Fax 044 434 89 99

info@weka.ch

www.weka.ch

1^e édition 2015

VLB – Reprise du titre dans le répertoire des œuvres disponibles

ISBN: 978-3-297-00583-5

© WEKA Business Media SA, Zurich

Tous droits réservés. Toute reproduction complète ou partielle uniquement avec l'autorisation de l'éditeur.

Table des matières

La force mentale – Réussir, ça commence dans la tête!

Préface mentale:

le training mental est depuis longtemps une pratique courante dans le sport..... 4

La force mentale 5

Que signifie être mentalement fort(e)? 5

Pourquoi souffrons-nous d'un déficit de force mentale? 6

On gagne d'abord dans sa tête..... 8

L'attitude mentale..... 11

Définir les objectifs 11

L'énergie résulte de l'attention..... 14

La respiration est pure énergie vitale..... 15

Éliminer les blocages (les pensées libèrent la voie)..... 16

Les voies menant à la force mentale 22

Dialogue intérieur 22

Regard intérieur 23

Conduite intérieure..... 25

Visualisation mentale 25

La force mentale au quotidien 26

Dans les embouteillages – la technique des 3 doigts..... 26

Dans les entretiens clients difficiles..... 27

Avant toute intervention importante en public..... 28

Pour conclure: résumons l'essentiel 30

Littérature..... 31

Préface mentale: le training mental est depuis longtemps une pratique courante dans le sport

Chaque été tout recommence. Avant leur premier match interclub, joueurs et joueuses sont pris de petits frissons et la tension est à son comble. Quels sont mes adversaires? Comment jouent-ils/elles? Pourrais-je maintenir mon niveau de performances? Suis-je physiquement prêt(e) à soutenir un match interminable dans la fournaise? Voici bien des questions que chacun(e) se pose maintes et maintes fois avant le tournoi. Puis le premier match arrive.

Diarrhée, jambes flageolantes, main de frappe fragilisée – voici quelques-uns des effets corporels ressentis. Nombre de joueurs et de joueuses ont une telle peur au ventre que leur performance reste bien en deçà de leurs possibilités. Pendant l'entraînement, ils/elles jouent à un niveau international, mais ils/elles n'arrivent pas à imposer ce jeu au cours du match. Quel dommage! Désespéré(e), ils/elles ne comprennent pas pourquoi leur qualité de jeu est devenue si médiocre. Leurs coups atterrissent dans le carré de service de l'adversaire qui lui, porté par un mental d'acier, effectue des retours imparables.

Celui/celle qui se voit à l'avance perdre, perdra inmanquablement son match, même s'il/elle est techniquement et physiquement mille fois supérieur(e) à l'adversaire. Est-ce à tort?

La condition physique et la technique de frappe ne sont pas les «coupables» de ces processus. La disposition mentale est en réalité la seule responsable. Au moment décisif, le jour de la compétition, des processus négatifs déroulent leurs effets dans les têtes, empêchant joueurs et joueuses de développer leurs meilleures performances.

Le bon joueur, qui évolue à l'entraînement tel un champion du monde, éprouvera de la déception et de la frustration. Pendant le match, il se sent souvent glisser dans un puits sans fin qui parvient même à lui ôter tout plaisir à jouer au tennis.

Nous savons entre-temps que dans le sport non seulement la condition physique mais aussi les dispositions mentales jouent un rôle déterminant pour la victoire. L'élite mondiale du tennis: Becker, Agassi et Federer en a à maintes reprises apporté la preuve. En faisant appel à leur propre force mentale, ces joueurs sont en mesure de retourner à leur profit un jeu dans lequel ils sont dominés dans la première partie et c'est en vainqueurs qu'ils quittent le court.

Tout comme dans le sport de haut niveau, il n'est pas rare que la réussite dans les affaires ne tienne qu'à un fil «mental». Un étudiant universitaire échoue à son examen oral au moment décisif, un manager prend subitement un teint de craie devant un groupe de personnes et un chirurgien «bâcle» une intervention des plus importantes.

L'influence du training mental a longtemps été minimisée et mise de côté. Nous savons aujourd'hui que la force mentale nous permet de vaincre nos saboteurs intérieurs, scepticisme et démons intérieurs.

Entraîner sa force mentale est possible. La mauvaise nouvelle: elle ne nous est pas donnée. La bonne nouvelle: tout un chacun peut y arriver. Celui qui a un fort mental obtient plus. Il repousse ses limites. Ne dit-on pas si justement: «On joue avec son corps, on lutte avec ses tripes, on gagne avec sa tête.»

La force mentale

Que signifie être mentalement fort(e)?

L'adjectif «mental» vient du nom latin «mens», en Français «esprit». Pour être mentalement fort, il faut donc que la tête, la raison et l'esprit soient pleinement investis dans une situation donnée. Car ce ne sont pas les seules compétences techniques mais aussi la condition mentale qui décide de la réussite ou de l'échec. James E. Loehr, coach mental renommé, écrit: «La force mentale est la faculté que l'on a, en dépit des contraintes inhérentes à la compétition, d'évoluer à la limite supérieure de ses capacités.»

Avoir un mental solide n'est de toute évidence pas si simple. De multiples circonstances, phénomènes marginaux et interférences nous mettent souvent en difficulté précisément au moment crucial.

Les sportifs, en particulier, en savent quelque chose, lorsqu'il s'agit pour eux de gagner le point décisif du match ou de trouver la lucarne lors d'un tir au but. La seule pensée «quelle conséquence si j'échoue» fait perdre aux sportifs la notion de l'instant présent. La concentration sur l'instant présent est repoussée à plus tard – une faiblesse fondamentale de force mentale.

Tout particulièrement à notre époque agitée et fébrile dans laquelle des performances élevées sont attendues et exigées du matin au soir, où les bonnes décisions doivent être prises d'un coup de dés, il devient de plus en plus important de se recentrer sur soi et d'occulter les influences négatives.

L'individu, qui sait gérer au mieux les interférences et dont le mental est équilibré, fait partie des plus talentueux. Les personnes expérimentées savent au bon moment comment puiser dans leurs ressources mentales et comment dominer leurs faiblesses.

La force mentale est la capacité à:

- évoluer dans un état optimal de performance indépendamment des **contraintes externes**. Les erreurs, les déceptions, les obstacles et les blocages ne déstabilisent pas les personnes au mental fort.
- **maîtriser sereinement les situations** difficiles. Les personnes au mental fort sont émotionnellement fortes et stables, flexibles et engagées. Elles sont très résistantes au stress et adaptées aux normes élevées imposées par notre société.

- rester imperturbable dans les situations de **stress**. Une carapace mentale «épaisse» protège des situations critiques et du burnout tant redouté.
- **prendre des décisions** plus adaptées. Celui ou celle qui puise en son for intérieur sait pertinemment quelles décisions sont les bonnes, quelles sont conformes à son éthique. Il fait confiance à son intuition.
- faire preuve d'une grande **compétence pour résoudre les problèmes**. Sortir des limites de l'ordinaire donne à ces personnes accès à des voies de solutions innovantes. Les personnes à fort mental repoussent leurs limites.

Les personnes à fort mental sont sûres d'elles, confiantes, calmes et détendues. Elles sont chargées d'émotions positives, particulièrement résistantes et montrent un esprit combatif. Elles font preuve de grande concentration et de présence d'esprit. Elles se relèvent aussitôt après avoir subi un échec. Leurs actions sont instinctives, elles suivent leur intuition et ont grand plaisir à travailler. Elles dégagent beaucoup de chaleur humaine et attirent le succès comme par magie.

Vous voici donc sollicité(e): analysez votre force mentale:

- Arrivez-vous, sur commande, à mobiliser l'ensemble de vos capacités?
- Comment gérez-vous vos propres variations quotidiennes et les facteurs perturbateurs externes?

Le training mental est la clé de la force mentale

Vous parvenez à la force mentale grâce au training mental. Vous avez besoin de cette force si vous souhaitez mettre fin aux blocages provoqués par les processus de sabotage intérieurs. Le training mental vous enseigne comment faire obstacle aux conditions défavorables et aux facteurs de résistance intérieurs. Vous revêtez, en quelque sorte, un épais film protecteur qui vous protège contre toute attaque extérieure ou intérieure. Vous pouvez ainsi affirmer votre personnalité, la vie commence à devenir un plaisir et votre créativité progresse.

Pourquoi souffrons-nous d'un déficit de force mentale?

Confronté(e) à des situations difficiles, nous sommes désarçonné(e)s. Nous ne savons plus que faire. Notre expérience semble avoir été effacée par un virus, nous sommes agité(e)s et perdons toute concentration. Bref: nous véhiculons une mauvaise image de nous-mêmes. S'ensuit une montée de colère contre nous-mêmes pour la façon ô combien stupide, malhabile et déplacée dont nous nous sommes comporté(e)s ou de la manière dont nous nous sommes vendu(e)s.

Pourquoi en est-il ainsi? Pourquoi notre force intérieure nous fait-elle défaut juste à l'instant crucial? Pourquoi, en quelques secondes, nous mettons-nous dans tous nos états et perdons-nous notre sang-froid? Qu'est-ce qui nous sabote ainsi dans l'action?

Lorsque colère, crispation et pression montent, il est tout à fait normal que les tensions intérieures augmentent. La pression entraîne une pression en retour.

Chacun de nous connaît bien ces journées où, levé(e) du mauvais pied, on se rend au bureau l'esprit tout engourdi et on découvre sur le pas de la porte le premier client tyrannique qui attend.

Sa mauvaise humeur rejaillit sur nous – et la journée semble bien compromise. Les scènes négatives se succèdent. Nous sommes chargé(e)s d'une telle énergie négative que nous ne sommes plus à prendre avec des pincettes.

Nous alimentons encore cette mauvaise humeur en encombrant notre cerveau avec des phrases négatives telles que «J'ai tout de suite senti que cette journée ne pourrait pas finir autrement.» Ajoutés aux conditions extérieures, ces saboteurs intérieurs ainsi que les croyances imaginaires accumulées avec le temps nous tiennent en haleine.

Nous croyons à ce qui nous est arrivé mille fois ou à ce que nos anciens nous ont seriné des années durant. Peurs, doutes et soucis se sont accumulés en nos cœurs pendant des années et refont régulièrement surface, alors que nous pensions les avoir réglés et dépassés depuis longtemps. Mais ces blocages demeurent actifs aussi longtemps qu'ils n'auront pas été effacés ou définitivement guéris. Partant de là, examinez vous-même le degré de nuisance des peurs, des doutes ou des soucis qui vous rendent la vie infernale?

- Doutez-vous de votre réussite personnelle?
- Avec quelle intensité apparaissent vos saboteurs intérieurs et vous mettent-ils en échec?
- Avec quelle intensité vos peurs se manifestent-elles au niveau corporel?
- Souffrez-vous de diarrhée, de palpitations ou avez-vous les mains moites avant une intervention en public?
- Ou bien le fameux «chat dans la gorge» vous accompagne-t-il durant vos présentations importantes?

Le trac est justifié face à toute situation inédite. Il est un moteur mais une surcharge peut en inverser les effets. Notre esprit se bloque, nous échouons. Notre seule envie est ensuite de disparaître six pieds sous terre. Très souvent, nous nous justifions ensuite avec des arguments cousus de fil blanc tels que:

«Aujourd'hui, ma journée n'était pas ce que j'avais espéré, il semble que les mauvaises nouvelles de la veille aient fortement perturbé ma concentration.»

Ce ne sont toutefois que faux-fuyants, prétextes et justifications.

C'est le comportement typique d'un «loser». Un gagnant pense et agit ainsi:

«Je suis mentalement à la hauteur des défis, je rassemble mes énergies au moment opportun. Les échecs ne me mettent pas à terre, au contraire: je les analyse et j'apprends de mes erreurs.»

Prendre enfin conscience du contexte de vie dans lequel nous évoluons et exerçons quotidiennement notre force mentale, c'est faire un premier pas responsable, la compétence réfléchie.

Pour mieux déjouer les ruses de nos destructeurs mentaux, remémorons-nous les situations dans lesquelles nous avons accroché notre force mentale au clou.

Pression due aux attentes, peur de l'échec, peur de perdre la face – oui, ce sont là les blocages et les freins au succès qui nous compliquent inutilement la vie.

Ainsi, pour la première fois, nous pouvons enfin comprendre pourquoi l'énergie positive vient à nous manquer avant une intervention en public importante. La pression est trop forte et le pire est que, dans la plupart des cas, nous nous mettons nous-même cette pression.



Exemple

Lorsque nous sommes sous la pression des résultats:

Je joue moi-même en interclub. Il y a quelques semaines, mes coéquipières m'ont tellement mise sous pression que j'ai quasiment raté toutes mes balles dans le premier set. Les filles étaient persuadées que, ayant tout gagné l'année dernière, j'étais une partenaire de premier plan pour l'équipe. Je suis entrée en jeu sous le poids de cette forte attente. Mais la pression extérieure m'a poussée à m'imposer à moi-même une pression supplémentaire: «Je n'ai pas d'autre choix que de gagner.» Je me suis tellement crispée dans le premier set, que j'ai évolué bien loin de mon niveau de jeu habituel. Une ampoule s'est alors formée sur ma main de frappe, perturbant continuellement ma concentration. Tout en me répétant constamment: «Joue un point après l'autre!», je n'étais mentalement pas dans le match. J'ai ainsi perdu le 1^{er} set.

Vous voici à nouveau sollicité(e): analysez votre force mentale:

- Remémorez-vous les 3 à 5 situations dans lesquelles vous avez perdu pied.
- Revivez-les intensément et analysez les émotions qui vous envahissent?
- Ressentez ces émotions «peur, pression, colère, honte et culpabilité». Dans quelle partie de votre corps en ressentez-vous les effets?

On gagne d'abord dans sa tête

«Notre vie est ce qu'en font nos pensées.»

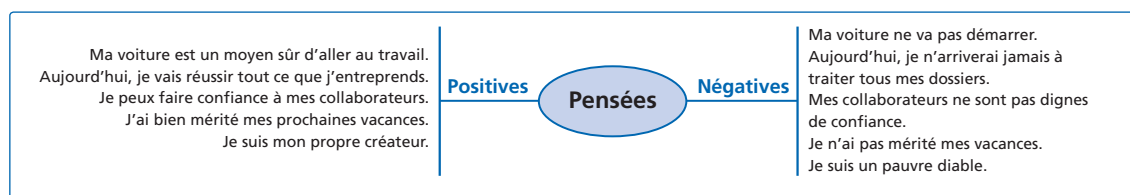
Marc Aurèle

Il est écrit dans la Bible: «Au commencement était la Parole,...». Puis, phrase après phrase, l'Écriture développa des pensées.

Mille pensées nous habitent. Déjà au réveil, un flux incessant de pensées circule dans et hors de notre cerveau. Ces pensées peuvent prendre des formes variées. Elles sont tantôt mélancoliques, tantôt légères et relâchées. Parfois violentes, puis à nouveau ridiculement banales. De temps à autre elles se fixent en nos cœurs, nous pouvons parfois nous en débarrasser facilement. Globalement les pensées sont positives ou négatives.

Vous savez tous d'expérience à quoi ressemble votre propre questionnement. Surtout plutôt destructif que constructif. Ou bien vous arrive-t-il de vous complimenter? Ne vous adressez jamais à une personne comme vous le faites à vous-même, vous qui tendez à vous tirer vers le bas et à vous rabaisser. C'est la 1^{ère} leçon que vous devriez maintenant digérer: parlez à votre subconscient en positivant. Adressez-vous des compliments: «Tu as été top aujourd'hui!» Vous méritez amplement d'avoir une bonne opinion de vous-même.

Positivez! C'est l'invitation que lancent les optimistes aux pessimistes à débiter leur journée avec plus de bonheur. Vouloir gagner se passe tout d'abord dans la tête, quelque part entre les deux oreilles.



Si nous sommes persuadé(e)s que la journée va être mauvaise, elle le deviendra à coup sûr. Pensons-nous au contraire que la journée sera ensoleillée, le soleil sera alors au rendez-vous.

La vie émane de nos pensées

Robert Betz dit: «Chaque individu est le créateur et le compositeur de sa réalité existentielle. Nous la modelons très souvent inconsciemment par les pensées, les paroles et les actes que nous répandons quotidiennement autour de nous.»

Tout ce que nous émettons sans cesse en pensée se reflète dans notre vie. Par nos pensées, nous sommes créateurs de notre propre existence. Ainsi nos pensées ont une force et une emprise énorme sur notre vie. Ce que nous pensons se concrétise dans la «prophétie auto-réalisatrice». Nous sommes les meilleurs prophètes de notre propre existence.

Une personne de mon entourage s'exprime presque quotidiennement de la sorte: **«Aujourd'hui, c'était à nouveau un vrai combat.»** Savez-vous quel signal émet cette personne? Vous n'allez pas en croire vos oreilles, mais avec ce leitmotiv cette personne «souhaite» que son quotidien soit un combat perpétuel. Elle ne doit donc pas s'étonner de ce que la vie la confronte à de multiples situations dans lesquelles elle doit effectivement se battre.

Un exemple connu de représentations autodestructrices est l'histoire du marteau évoquée dans l'ouvrage «Faîtes vous-même votre malheur» de Paul Watzlawick. Un homme ne peut absolument pas s'imaginer devoir emprunter un marteau à son voisin. Il anticipe en pensée l'issue que pourrait avoir sa démarche et par une réaction hâtive et irréfléchie en rajoute à ses difficultés.