

ATELIER

Atelier n°1 : la confiance en soi, un vain mot sans les piliers qui constituent son socle.

Les ateliers
Performance
de
Sois une Voix,
pas un écho.

Atelier n°1 :
La confiance en soi ?
Un vain mot sans
les piliers
qui constituent
son socle.

Interactivité

Be yourself!
YVELINE
GLAUDE
BRÉCY

**SOIS UNE VOIX
PAS UN ÉCHO**

Yveline Glaude-Brécy
- Auteure du livre **UNE VIE POUR DEVENIR SOI**
- Coach Sois une voix pas un écho | Be yourself
- Coach certifiée de performance DreamBuilder
de la méthode de Mary Morissey

UNE VIE POUR DEVENIR SOI

SOIS UNE VOIX PAS UN ÉCHO

UNE VIE POUR DEVENIR SOI

Pour avoir confiance en soi, il faut être convaincu que nous méritons d'être heureux.

Nathaniel Branden

Qu'est-ce qu'un coach ?

Un coach professionnel est un quelqu'un qui emmène son client d'un point A à un point B défini ensemble et selon le désir de ce dernier.

Le coach utilise de outils qu'il a étudiés et appris à maîtriser au cours d'une ou de formations solides. Le coach est dans l'**ACTION**. Il aide à faire faire et amène le client à se connecter à ses propres ressources internes.

J'ai été certifiée coach de performance DreamBuilder de la méthode de Mary Morrissey, méthode qui m'a été enseignée par le Pr. Dr. Adriana Ardelean. Je complète aussi quotidiennement mes formations par des apprentissages, lectures, écoutes, mises en pratique émanant de sommités du développement personnel.

Dans le cadre de la méthode de Mary Morrissey, le processus transformationnel interne prend en compte le client dans sa globalité et non sur un seul aspect, mais bien sur quatre axes !

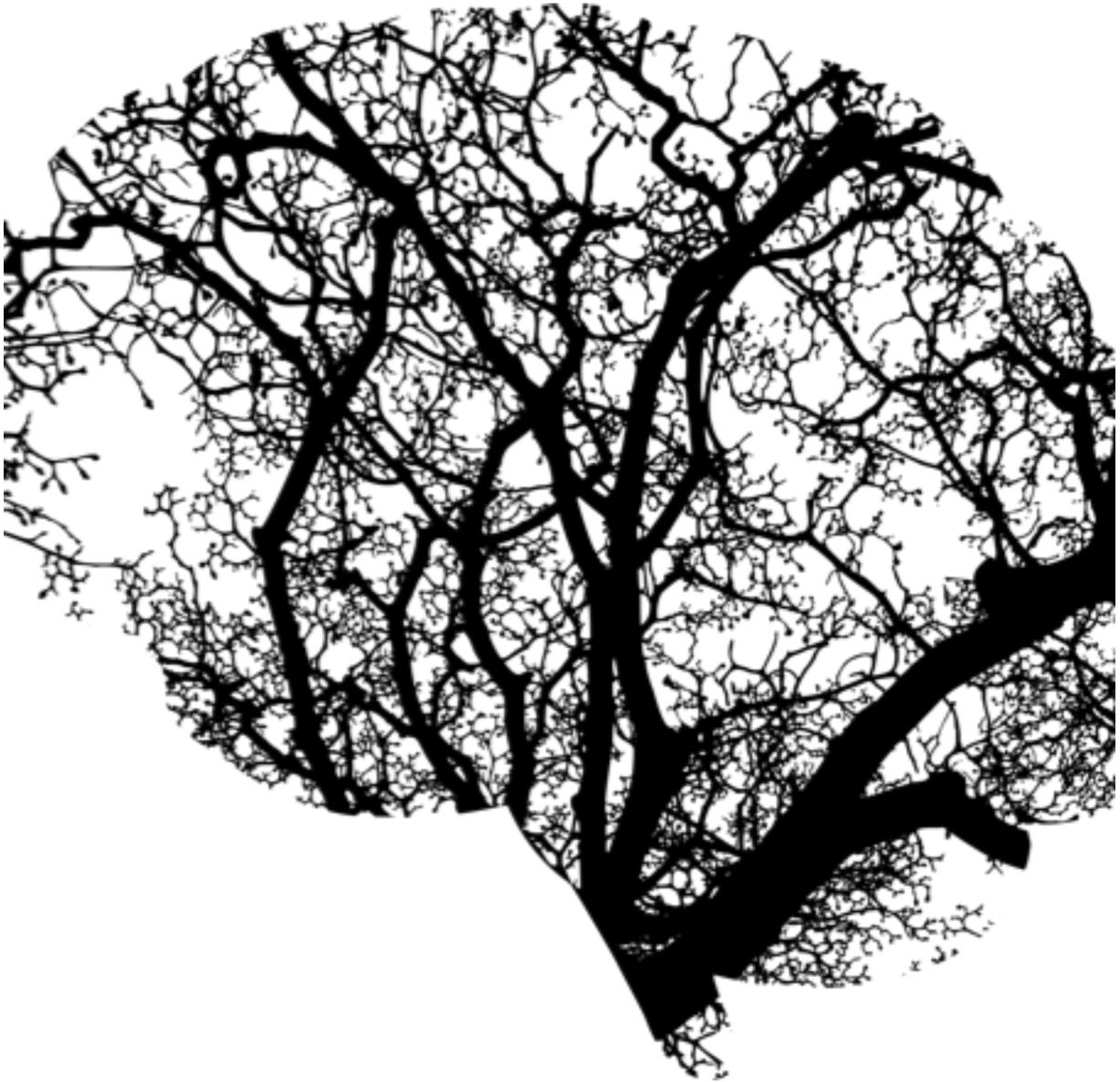
Quels sont ces quatre axes ? Les voici :

- Les relations humaines améliorées,
- L'argent avec une vision concrète,
- La santé,
- La valeur de Soi, les talents et la spiritualité.

Le coach est un faiseur ! Il développe le « comment » pour vous aider à atteindre votre but.

1

Schémas mentaux et émotionnels



“Nos pensées au sujet de ce que nous sommes et de ce que nous pouvons être, déterminent précisément ce que nous pouvons être.”

– Anthony Robbins

Notre pouvoir



Apprendre à nous aimer. La pensée crée l'émotion qui à son tour engendre notre réalité.

Nous sommes des êtres en constante évolution, transformation. Le changement est une donnée inhérente à notre condition humaine. Nous blâmer ou juger défavorablement l'autre ne nous fait pas vraiment progresser, mais contribue à diminuer notre estime personnelle et celle d'autrui.

Comprendre et accepter notre propre responsabilité dans les situations que nous vivons est un acte plus constructif, car nous ne nous positionnons plus en victime, mais en tant que personne responsable avec notre pouvoir décisionnaire.

Apprendre à nous aimer de manière inconditionnelle avec nos erreurs, nos qualités est un pas essentiel vers l'estime de soi et le développement de notre potentiel.

Quel est ce pouvoir dont nous disposons tous ?

Notre pensée est créatrice de notre réalité. Nos schémas mentaux, construits en grande partie dans l'enfance, conditionnent la perception que nous avons de nous-mêmes, du monde qui nous entoure, de notre place et pire de nos possibilités et deviennent nos croyances

limitantes. Rarement, ces schémas nous donnent à croire dans l'abondance de la vie, dans la multitude de nos possibilités, dans notre propre pouvoir créateur et co-créateur avec la puissance universelle.

Nous pouvons nous créer la vie que nous désirons par notre pensée.

Croire que c'est possible... oui, mais à condition d'avoir repéré, compris notre mode de fonctionnement. Après avoir entendu notre bavardage intérieur. Après avoir accepté la possibilité d'envisager le monde avec un autre regard que celui qui nous a été transmis. Après avoir dépassé la peur du changement. Après nous être donné les moyens de progresser dans une bienveillance envers nous-mêmes. Après avoir compris que quel que soit le passé et les diverses expériences négatives ou traumatisantes, l'avenir nous appartient, par la maîtrise de nos pensées et de nos croyances dans le présent. **Nos pensées, nos émotions, nos actes de maintenant, nos décisions tissent notre futur.**

Comprendre nos schémas mentaux et émotionnels constitue une clé majeure pour nous mener à plus de liberté, d'épanouissement, de réalisation de soi, de nos projets. Nous détenons le pouvoir d'apporter des changements dans nos vies.

Ce qu'un homme pense de lui-même, voilà ce qui règle ou plutôt indique son destin.

Henry David Thoreau



Reprenez le pouvoir sur votre mental

Lorsque vous serez conscient de votre langage intérieur et également de mots négatifs, choisissez d'adopter une autre approche et d'autres formulations. Ne vous positionnez pas en juge désapprobateur envers vous, mais dites-vous simplement : « Je m'entends, mais je décide d'élargir mes perspectives, de croire en ma capacité de créer et de visualiser des circonstances et situations bien meilleures ».

Remplacez votre pensée négative par une autre affirmative teintée des couleurs chatoyantes, réfléchissant votre confiance lumineuse. Elle renverra un écho d'ondes positives et vibrantes dans l'Univers.

Reprenez le contrôle de votre mental, reprenez votre pouvoir créateur, de décision. Vous pouvez décider d'être aux commandes de votre vie. Vous êtes capable de réagir aux circonstances et aux défis que la vie met sur votre chemin avec une ouverture d'esprit, avec une énergie, une attitude positive. Vous pouvez choisir un comportement constructif qui vous permettra d'adopter les changements nécessaires face à une situation compliquée, désagréable. Vous démontrerez ainsi que vous êtes en mesure de tirer les leçons de tout événement, ou incident.

Faites confiance à votre pouvoir supérieur

Apprenez à découvrir votre force intérieure, votre pouvoir supérieur. Vous êtes une individualité plus grande que vos soucis. Vous êtes unique et rattaché au Cosmos. Votre pensée est une projection vibrante, vivante, influente, retentissante ! Elle a des répercussions sur le cours des événements de votre vie, car elle est créatrice et se manifeste dans votre réalité.

« Nous nous posons la question...Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Notre peur la plus profonde n'est pas de ne pas être à la hauteur ; notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées. Rien ne vous limite excepté vos peurs. Et rien ne vous contrôle excepté vos croyances.

L'amour est ce avec quoi nous sommes nés. La peur est ce que nous avons appris ici. Le chemin spirituel est de désapprendre la peur et d'accepter l'amour de nouveau dans nos cœurs.

Le monde se guérit par des pensées d'amour, une pensée à la fois. Mère Térésa dit qu'il n'existait pas de grandes actions, juste des petites actions accomplies avec un grand amour. Ce n'est pas l'amour que nous n'avons pas reçu dans le passé qui nous handicape, mais bien l'amour que nous ne donnons pas dans le présent.

La pratique du pardon est notre plus importante contribution à la guérison du monde.

Je vois également à quel point je résiste à l'expérience de l'amour, quand il me semble plus important de retenir un grief que de m'en défaire. Tout un monde s'est bâti sur la peur. Le

système de la peur ne sera pas démantelé en une fraction de seconde. Nous pouvons travailler sur nous-mêmes à chaque instant de notre vie.

Lâche prise sur ton histoire afin que l'Univers en écrive une nouvelle pour toi.

On ne guérit pas le passé en s'y éternisant : on guérit du passé en vivant pleinement le moment présent.

Le présent est le seul point de rencontre entre l'éternité et le temps. Le présent est le seul temps qui existe.

Marianne Williamson

Apprendre à s'aimer soi, à se pardonner pour pouvoir aimer aussi les autres et leur pardonner

Nous avons vu que notre propre structure mentale donne naissance aux expériences que nous vivons, aussi bien les mauvaises que les bonnes et c'est là une bonne nouvelle ! Nous pouvons changer le cours d'une condition défavorable.

L'habitude qui consiste à nous dénigrer nous-mêmes est néfaste. La culpabilité est également une manière de nous punir. Non pas bien sûr que nous ne devons pas à travailler sur nous-mêmes, mais nous pouvons le faire avec bienveillance, non en nous flagellant ainsi qu'il nous a été appris à faire. Il nous faut nous aimer beaucoup plus que nous le faisons si nous voulons augmenter notre estime de nous-mêmes et être confiants. Il nous faut assainir notre mental, notre corps aussi, car par nos pensées et notre atmosphère mentale, nous pouvons créer également nos maladies.

« Sois doux, bienveillant et patient. Sois doux avec toi-même. Sois bienveillant avec toi-même, tandis que tu apprends les nouvelles façons de penser. Traite-toi comme quelqu'un que tu aimes profondément ».

« Cesse toute critique. La critique ne change jamais rien. Refuse de te critiquer. Accepte-toi exactement comme tu es. Tout le monde change. Quand tu te critiques, tes changements sont négatifs. Quand tu t'approuves, tes changements sont positifs ».

« Sois bienveillant envers ton mental. T'auto-détester n'est que détester tes propres pensées. Ne te hais pas d'avoir ces pensées. Change doucement tes pensées ».

« Aime tes côtés négatifs. Reconnaiss que tu les as créés pour remplir un besoin. Maintenant, tu es en train de trouver des moyens nouveaux et positifs pour remplir ces besoins. Avec amour, laisse partir ces anciennes tendances négatives ».

« Prends soin de ton corps. Etudie l'alimentation saine. De quel genre d'alimentation ton corps a-t-il besoin pour avoir de la vitalité et une énergie optimale ? Etudie le mouvement. Quel genre d'exercice te donne du plaisir ? Chéris et vénère le temple dans lequel tu vis ».

« Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme ».

Louise L. Hay

Notre subconscient répond à toutes nos croyances, erronées, véridiques, positives, négatives. Il ne fait pas la différence. L'image que nous avons de nous-mêmes est vraie, réelle pour lui et il nous donne à vivre ces expériences. Aussi, nous avons le choix de laisser se perpétuer le cycle infernal qui ne nous permet pas d'exprimer notre plein potentiel, qui crée les expériences que nous vivons en relation avec nos propres croyances ou d'être la vraie version de nous-mêmes, entière et épanouie, et de nous ouvrir à tous les possibles.

Choisissons-nous de révéler notre potentiel pour notre succès et notre prospérité dans tous les domaines de notre vie ou laisserons-nous nos vieux schémas mentaux nous faire expérimenter encore et encore des instants que nous ne désirons plus ?

N'oublions pas que la bonne nouvelle est que nous pouvons modifier notre pensée et par conséquent les sentiments qui s'y rattachent. Dans cette quête vers plus d'estime de soi, vers plus de confiance, nous pourrions arrêter de croire que nous ne sommes pas suffisamment bons !

Vous êtes suffisamment bon et prêt !

Nous pourrions arrêter de nous juger défavorablement, croire que nous ne sommes pas suffisamment prêts pour nos projets, que nous ne sommes pas suffisamment intelligents, que nous ne maîtrisons pas suffisamment la prise de parole en public, croire que nous n'avons pas suffisamment de culture générale, croire que nous ne rencontrerons jamais quelqu'un pour nous aimer et nous comprendre, que nous ne sommes pas suffisamment créatifs, que nous ne sommes pas en capacité de générer nos propres sources de revenus en vivant de nos passions, croire que la prospérité, ce n'est pas pour nous.

Pas assez, pas assez ? D'où nous viennent ces croyances ? Quels sont nos critères ? Pas assez... par rapport à qui ?! L'authenticité est notre meilleure alliée. L'authenticité est l'émotion qui touche les autres. Il nous suffit d'être authentique, de faire confiance à notre bon sens et à notre propre expertise de vie. Ce dont nous sommes tous avides, c'est de sincérité et d'intégrité.

Pour le reste, nous sommes perfectibles, et ce, toujours avec bienveillance. Nous pouvons nous entraîner, faire de petites vidéos, pour être plus à l'aise dans la prise de parole, etc. Quant à mériter d'être aimé à notre juste valeur, commençons par nous aimer, commençons à ne pas nous dénigrer, à ne pas manquer d'estime envers nous-mêmes en acceptant par exemple des situations qui traduisent notre propre manque de respect envers l'individu que nous sommes et soyons certains que nous méritons le meilleur.

Décidons maintenant d'être responsables à 100% de tout ce qui nous arrive, et / ou de la manière dont nous y réagissons. Sortons du rôle de victime. Respectons-nous. Ne laissons pas notre structure mentale nous cantonner à une vie que nous ne méritons pas. Osons la transformation de nos schémas par un travail sur nous-mêmes.

Oui, commençons par nous aimer... et transformons nos pensées négatives par des pensées et des affirmations positives, formulées au présent. Regagnez votre Puissance, votre Force,

vos Pouvoir et votre Beauté. Faites de votre inconscient votre allié en y cultivant de belles, bienveillantes et constructives pensées.

Connaissez-vous la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi ?

Je vais vous proposer un seul exercice pour regagner en estime de soi qui m'a fait beaucoup de bien lorsque je l'ai pratiqué. Cet exercice nous avait été proposé par Jean-Pierre Gagné, lors du séminaire de Sylvain Carufel dont j'étais inscrite à la formation.

Focalisez vos pensées sur les choses positives et ce que vous voulez, non sur le contraire.

Ne portez pas toute votre attention sur ce que vous ne voulez pas, mais au contraire sur ce que vous désirez.

Par exemple, ne dites pas : « Je ne veux plus manquer de confiance en moi », car votre inconscient entend que vous manquez de confiance en vous. En vous focalisant sur votre manque, vous l'alimentez par l'énergie de votre pensée. Au contraire, il est plus efficace de formuler votre désir de la manière suivante : « Je suis un être authentique. Je m'estime et j'ai confiance en moi. Je suis bienveillant avec moi-même ».

Par ailleurs, cessez de vous concentrer sur les manques, mais voyez plutôt tout ce qu'il y a de beau et de positif dans votre vie, et ainsi par la pratique de la gratitude, vous vous attirerez de plus en plus d'expériences satisfaisantes, car vous les aurez alimentées.

« Ce sur quoi vous vous concentrez, vous créez. Donc concentrez votre attention consciemment, et ne laissez pas votre attention errer vers des résultats que vous n'êtes pas intéressé à manifester. Parce que vous pouvez, et allez créer plus de ce sur quoi vous vous concentrez ».

« Peindre des images dans notre esprit de ce que nous voulons sert de fondement pour une vie plus grande et de meilleures relations ».

« L'inspiration, sans action, n'est qu'un divertissement. AGISSEZ sur votre inspiration aujourd'hui ! ».

« Pensez au-delà de la douleur. Pensez au-delà de la difficulté. Engagez-vous à avoir une bonne idée tous les jours. Quelle nouvelle idée allez-vous revendiquer aujourd'hui ? ».

« La nature elle-même ne distingue pas quelle graine elle reçoit. Il pousse n'importe quelle graine plantée ; C'est ainsi que la vie fonctionne. Soyez conscient des graines que vous plantez aujourd'hui, car elles deviendront la récolte que vous récoltez ».

« Ne pas pardonner c'est boire un peu de poison chaque jour et attendre la mort de l'autre ».

« Commencez à vivre maintenant. Arrêtez de sauvegarder la bonne porcelaine pour cette occasion spéciale. Arrêtez de retenir votre amour jusqu'à ce que cette personne spéciale se matérialise. Chaque jour où vous êtes en vie est une occasion spéciale. Chaque minute, chaque respiration est un don de Dieu ».

« Souvent, nous perdons notre identité en essayant de plaire ou d'apaiser les autres ».

« Vous bloquez votre rêve lorsque vous permettez à votre peur de devenir plus grande que votre foi ».

« La mine d'or de Création est en vous. La clé est l'intention délibérée. Quel que soit votre rêve en ce moment, identifiez-le. Si vous ne pouvez pas définir votre désir, cela ne peut jamais devenir une réalité ».

« N'attendez pas quelque chose de grand pour se produire. Commencez où vous êtes, avec ce que vous avez, et cela vous mènera toujours vers quelque chose de plus grand ».

« Pratiquer la gratitude régulièrement ne signifie pas que vous ne reconnaissez pas les aspects de votre vie qui peuvent vous sembler difficiles. La vie peut parfois être difficile ! Mais sachez qu'il y a en vous un pouvoir bien plus grand que n'importe quelle circonstance, situation ou condition à laquelle vous serez confronté ! ».

« L'un des plus grands avantages de la gratitude est de l'utiliser pour apprendre de vos erreurs. Vous pouvez pratiquer la gratitude pour les possibilités d'apprentissage ou les changements de mentalité qui résultent de situations difficiles ! ».

Mary Morrissey

2

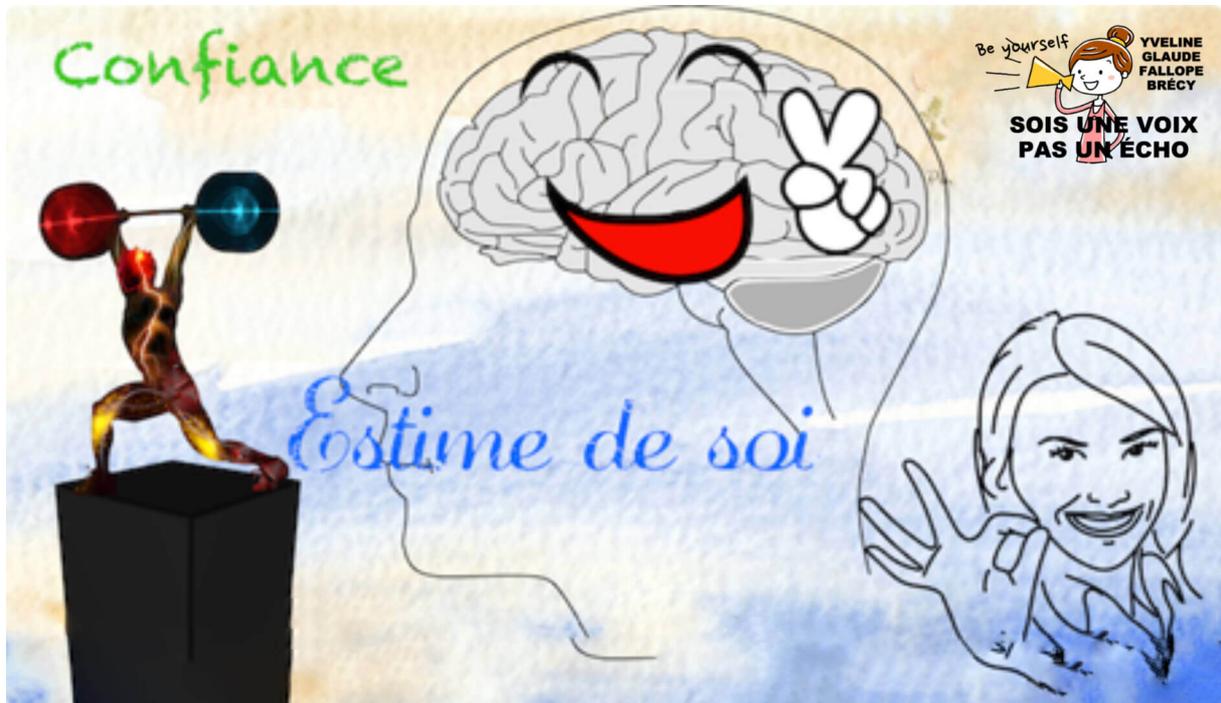
Les piliers de la confiance en soi

“L’estime de soi, c’est la réputation qu’on a de soi-même”.

– Nathaniel Branden



La performance mentale



Comprendre les mécanismes de la confiance en soi

La confiance en soi, en elle-même, est un concept creux, car elle n'existe pas seule et repose sur plusieurs piliers, performances mentales et émotionnelles qui doivent exister simultanément. La confiance en soi, c'est d'abord un ressenti, très volatile, qui dépend essentiellement d'autres facteurs.

Pourquoi est-il si important pour vous de bien comprendre les mécanismes qui rentrent en jeu dans le sentiment de confiance en soi ?

Parce-que la confiance en soi donne l'énergie nécessaire pour se dépasser, mener à bien ses projets, pour faire face aux défis qui se présentent, pour sortir vainqueur des circonstances, pour construire et aller de l'avant.

Mais quelquefois, lorsque votre détermination diminue, vous attribuez votre baisse d'énergie à une perte de confiance, alors que ce peut être simplement, l'un des piliers nécessaires à la confiance en soi qui est temporairement défaillant.

Comment identifier ce pilier pour pouvoir ensuite agir efficacement dans toutes les situations ? C'était le thème annoncé du premier atelier de « Sois une voix, pas un écho | Be yourself ».

Selon Christian Target dont je vais vous présenter le modèle de performance mentale¹, il existe six piliers essentiels qui permettent à la confiance d'être présente. Mais qu'est-ce que la performance mentale ?

Six piliers essentiels qui permettent à la confiance d'être présente.

Qu'est-ce que la performance mentale ?

Toujours selon Christian Target, la performance mentale est l'actualisation des compétences mentales.

Qu'est-ce qu'une compétence mentale ?

La compétence mentale est définie comme « un ensemble de comportements potentiels permettant à un individu d'exercer efficacement une activité généralement considérée comme complexe ». L'ensemble de ces compétences, lorsqu'elles sont optimisées, constitue la performance mentale. La « performance » de chacun d'entre nous est à l'œuvre lorsque nous sommes confrontés à un défi de la vie, quel qu'il soit.

I. La motivation, premier soutien de la confiance

Pour que la confiance présente une certaine solidité et une résistance à l'usure du temps, il est indispensable qu'elle s'appuie d'abord sur un projet personnel, c'est-à-dire sur des objectifs bien définis qui permettent de voir loin, clair et juste. Le premier endroit à explorer dans le cas d'une perte de confiance est de rechercher du côté des objectifs. Cela donne une perspective, à court, moyen et long terme. Cela rassure et redonne de l'énergie et donne aussi un « sens » à la vie. La motivation est donc un des premiers fondamentaux de la confiance.

Si je prends mon exemple, lorsqu'il y a deux ans, j'ai décidé de m'engager dans la voie de vouloir apporter ma contribution à un monde meilleur, à diminuer la souffrance, ma motivation était profonde, réelle, inébranlable. C'est elle qui m'a permis de résister au parcours parfois difficile.

Qu'est-ce que vous voulez ? Et lorsque vous avez trouvé ce que VOUS VOULEZ, ne le lâchez pas ! Revenez-y, même si l'on tente de vous en éloigner, même si les circonstances extérieures vous testent, ne lâchez rien ! C'est VOTRE POURQUOI, VOTRE RAISON !

Redonnez du volume à votre avenir. Un vrai projet de vie vous permettra de mettre l'énergie nécessaire à sa réussite. La motivation nourrit la confiance. Elle est le fondement et le soutien de la confiance.

¹ Référence à l'excellent livre de Christian Target - La bible de la préparation mentale : La méthode Target - de la théorie à la pratique

La MOTIVATION, premier soutien de la confiance



Pour développer sa MOTIVATION : identifier, organiser et gérer des OBJECTIFS. Voir loin, clair et juste.

II. Le triangle Energie-Émotion-Estime

La motivation n'a sa pleine force que si le triangle de base est solide. Les potentiels d'énergie, d'émotions et d'estime de soi sont les autres facteurs qui peuvent soutenir ou au contraire détériorer le couple motivation-confiance.

L'énergie

L'énergie d'abord réagit directement sur la motivation. Si vous êtes malade ou montrant une grande fatigue, cela rend le pilier « énergie » indisponible et fragile. La motivation est affaiblie par manque ou absence de dynamisme comportemental.

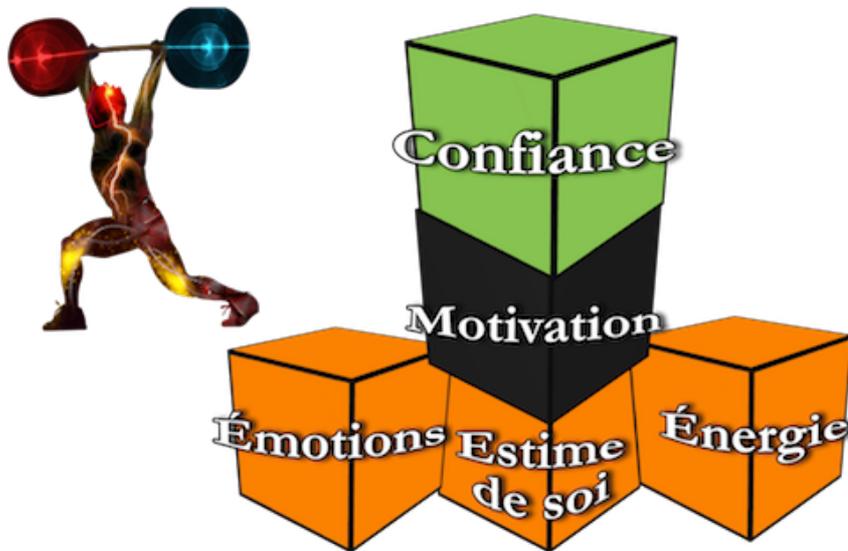
Les émotions

Les émotions ont un rôle également prépondérant dans cet équilibre. Votre pôle émotionnel doit être disponible pour pouvoir vous concentrer efficacement. Si votre pôle émotionnel est déséquilibré, cela déséquilibre la motivation et la confiance et vous ne pouvez pas donner votre pleine mesure. Par exemple, dans le cas d'une personne énervée ou stressée, la disponibilité émotionnelle devient précaire, peut contaminer l'énergie et déstabiliser l'ensemble de la personne.

L'estime de soi

L'estime de soi entretient des relations étroites avec la confiance. Une mauvaise estime de soi interdit l'engagement nécessaire à la réalisation des défis et à la persévérance indispensable pour la réussite. Un discours interne négatif tel que « je n'y arriverai pas » ou plus fréquemment « je dois arriver », signe d'une estime de soi insuffisante, perturbe la maîtrise des émotions et des actions qui lui sont liées.

Le triangle d'appui : Émotions - Estime – Energie



Pour gérer ses émotions et être disponible émotionnellement :

- Identifier, reconnaître et MAITRISER ses émotions. Être capable de SWITCHER et de LACHER PRISE.
- Maîtriser le STRESS de SURPRESSION et ses manifestations de panique.
- Maîtriser le STRESS de SOUS-PRESSION et ses manifestations de démotivation.

Pour gérer son ESTIME DE SOI

S'AIMER et avoir une vision positive de soi :

- Réoxygéner l'estime de soi. Détecter ses raisons d'être.
- Reconstruire ses croyances négatives.

Pour gérer son ENERGIE et être disponible physiquement :

- Se relâcher pour être disponible.
- Se relaxer pour récupérer de la fatigue.

Ces trois piliers sont très interdépendants. Lorsque l'un de ses piliers est fragilisé, les autres le deviennent aussi par contamination et c'est l'ensemble du fonctionnement normal de l'individu qui est mis en difficulté. Le travail du coach mental, comme celui de l'individu est de déceler le pilier fragilisé pour le « réparer ». Indisponibilité physique et indisponibilité émotionnelle sont parfois difficile à dissocier : par exemple, une forte fatigue rend nerveux en diminuant le contrôle émotionnel et à l'inverse, un stress est très exigeant en énergie.

Ces trois piliers peuvent être consolidés avec les techniques mentales.

L'entraînement mental peut avoir une puissante action sur la gestion du stress et des émotions par l'utilisation du switch et des contrôles de la réalité. L'estime de soi peut également se reconstruire pas à pas par une action au quotidien grâce aux raisons d'être.

Les baisses temporaires de confiance.

Elles sont fréquentes et trouvent toujours une solution dans le triangle d'appui ou dans le pôle de la motivation... et se restaurent par la pratique au quotidien. Nous sommes tous sujets à des mal-être temporaires que nous attribuons à des baisses de confiance devant des défis incertains. La cause en est toujours une fragilité temporaire dans un des pôles du triangle d'appui ou dans le pôle motivation.

Les pôles émotions, énergie et estime de soi sont naturellement très vulnérables aux différents aléas de la vie. Ce ne sont pas des blocs bétonnés et inattaquables. Il faut accepter la volatilité naturelle de ces éléments de potentiel. Mais surtout, il est indispensable de se prémunir contre ces baisses temporaires et conjoncturelles.

Une bonne connaissance de soi.

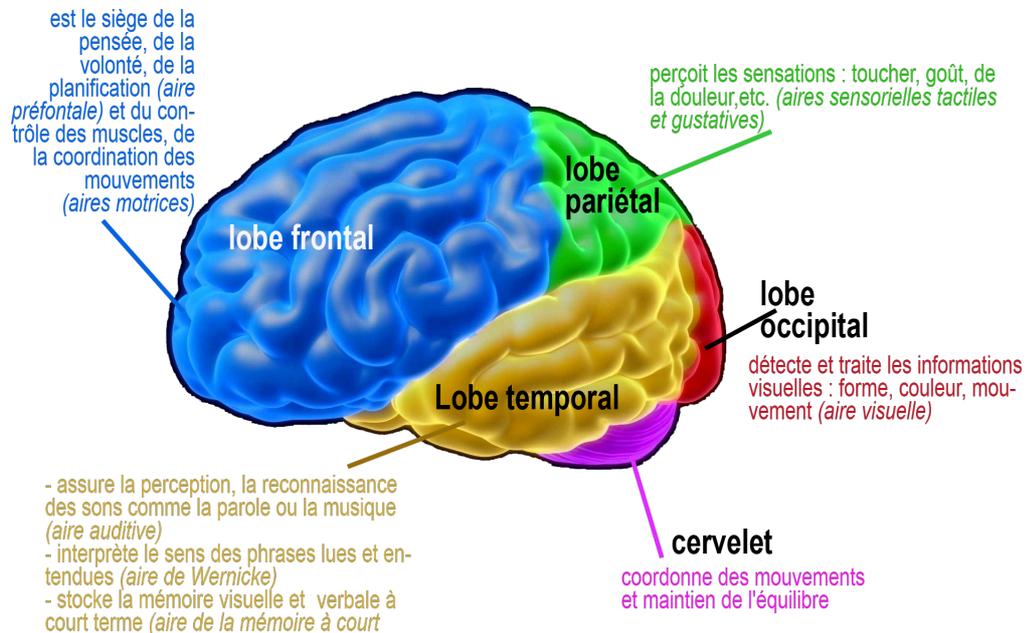
Une bonne connaissance de soi, associée à l'utilisation des outils mentaux permet de retrouver rapidement sa pleine efficacité et son bien-être. Cela implique un travail au quotidien : pour rester en bonne santé il faut une bonne connaissance de soi au quotidien et la mise en œuvre de solutions simples.

III. Pour une action réussie, confiance et CONCENTRATION

Le cerveau supérieur permet une action volontaire sur notre mental

L'étage de la concentration est celui de l'action parce qu'il est en prise directe avec nos deux cerveaux supérieurs : le cortex et le préfrontal, ce dernier étant caractéristique de l'être humain et placé, comme son nom l'indique, sous notre front. Le cortex est notamment le lieu de l'attention, de la réception des sensations, des automatismes, de nos mémoires d'action et d'une partie de notre histoire personnelle. Le préfrontal est le haut lieu de nos intelligences, mais aussi l'initiateur et le moteur de nos décisions. A ce titre, il est essentiel à nos activités d'être humain. A ce titre également, de nombreuses stratégies mentales lui sont associées.

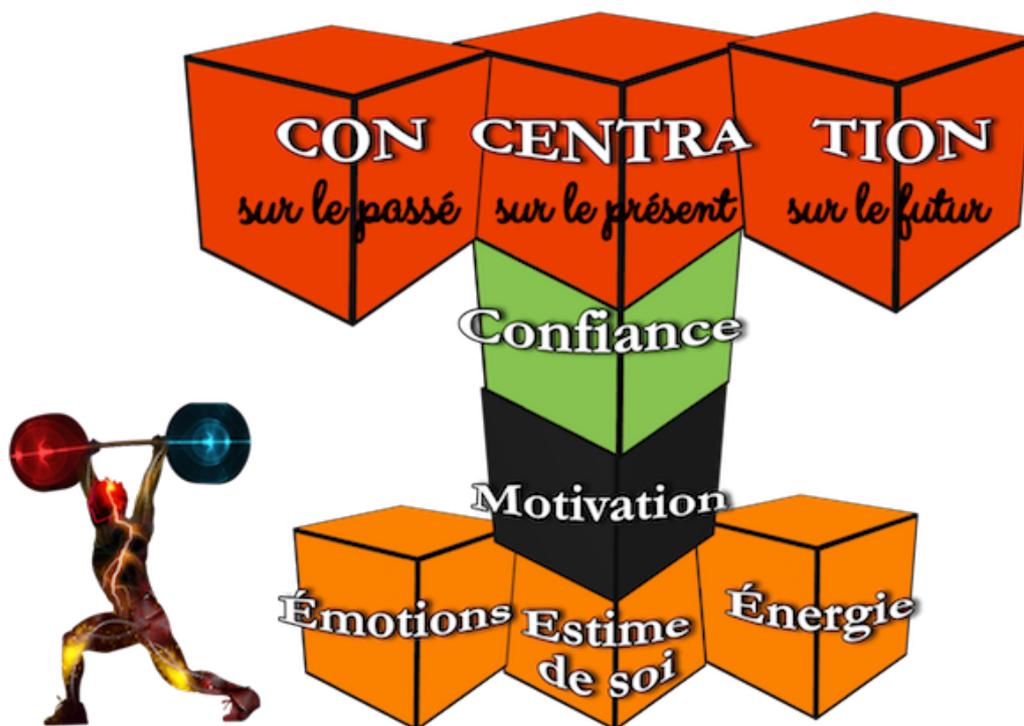
Le cerveau humain



Nous pouvons nous concentrer sur notre passé, notre présent et notre futur. Nous verrons que pour être performant, il est indispensable d'être concentré sur l'action immédiate à venir. Cela est aussi vrai dans la réalisation d'une performance sportive que dans l'accomplissement d'une tâche professionnelle ou dans le bonheur de se sentir bien. Pour donner une plus grande force à cette concentration sur le présent, nous pouvons auparavant nous enrichir de notre passé et nous projeter dans notre futur.

La concentration : l'étage de l'action et du traitement des informations

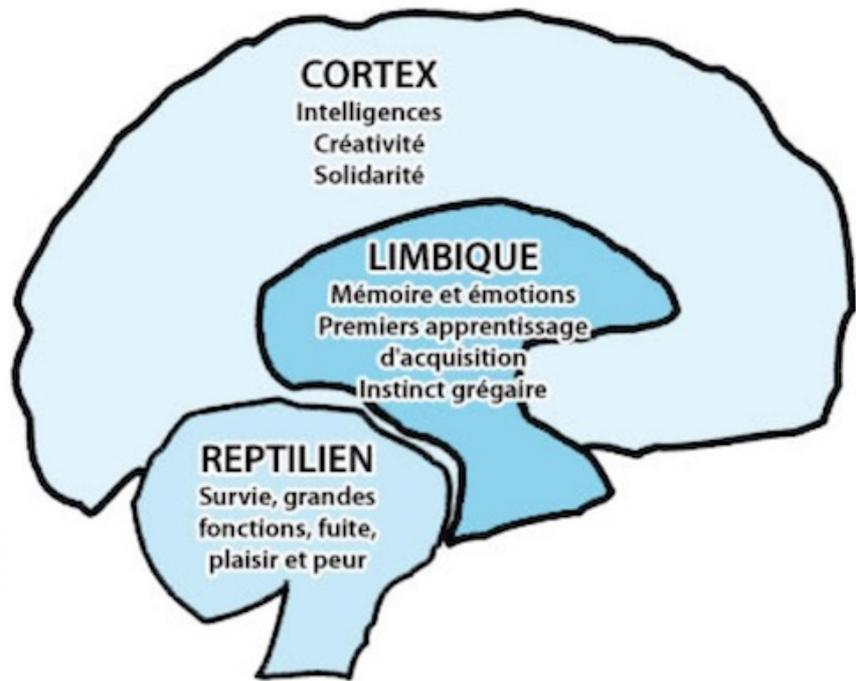
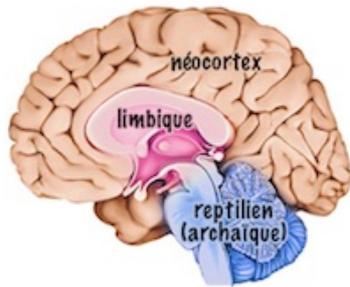
Les trois temps de l'action et de la concentration



La justesse de nos actions dépend de la différenciation de trois temps de la concentration. Si notre cerveau nous permet de nous concentrer indifféremment sur le passé, le futur et le présent, on ne peut le faire dans le même temps, car sa structure biologique ne nous le permet pas. Si vous voulez que votre action soit réussie, vous concentrer sur le passé, ou au contraire sur le futur, ne vous permettra pas d'être en prise directe avec l'action présente.

Dans le modèle, la concentration est sous la dépendance des éléments de potentiel qui la soutiennent (énergie, émotions, estime de soi et motivation). Une fragilité dans la disponibilité émotionnelle est fatale à une bonne concentration dont une des fonctions est de chercher et de trouver les automatismes adaptés à la réussite de l'action engagée. Cela n'est pas toujours évident car justement les centres émotionnels se trouvent dans un autre cerveau, le limbique, bien plus ancien, situé au-dessous du cortex et parfois jaloux de ses prérogatives anciennes au détriment du préfrontal.

3
cerveaux



IV. COMMUNIQUER c'est insuffler à l'autre sa propre confiance

L'étage de la communication est celui de la relation avec les autres. C'est l'étage de l'empathie, des influences réciproques, de la dynamique de groupe et des relations sociales et de leurs aléas : les pressions positives et négatives. Une évidence s'impose : la communication ne sera efficace que si les étages situés au-dessous sont en équilibre.

L'étage de la communication

