



Pour avoir un mental gagnant... même quand nous perdons

Maria Anell: Vous êtes étudiant et la période des examens approche, vous ou quelqu'un de votre entourage est en difficulté dans l'obtention du permis de conduire, vous avez un entretien prochainement, ou vous en avez eu un récemment qui ne s'est pas très bien passé? Les rendez-vous amoureux ne sont pas votre fort?

Vous voyez qu'il n'y a pas besoin d'être athlète de haut niveau pour avoir des épreuves à affronter au quotidien. Sans entraînement, comment être à la hauteur le jour J? Comment faire face à tous ces adversaires que nous pouvons rencontrer dans différentes situations?

Notre intervenant vient justement du milieu sportif de haut niveau et il s'est dirigé vers l'entraînement, le coaching et la préparation mentale, aussi bien dans le sport que dans le milieu des entreprises. Au contact des athlètes, il s'est rendu compte que les difficultés liées à la compétition sportive sont finalement présentes dans de nombreuses situations de notre quotidien. Dans cette présentation, il nous expliquera les commandements qu'il a pu identifier pour avoir un mental gagnant, quel que soit le résultat de votre épreuve.

Si vous êtes prêt à devenir le champion de votre vie, vous êtes au bon endroit! J'ai le plaisir de vous présenter Alexandre Wattier. Bonjour, Alexandre!

Alexandre Wattier: Bonjour Maria, bonjour à tous. Merci de votre présence. Je suis ravi d'être avec vous, c'est vraiment une super opportunité de pouvoir expliquer tout cela à un maximum de personnes qui nous écoutent, et peut-être à toi aussi, également!

Maria: Bien sûr!

Alexandre: Nous allons voir ensemble ce soir comment avoir un mental gagnant, même quand nous perdons. Simplement, pourquoi? Deux catégories de personnes existent: celles qui veulent gagner et celles qui vont perdre. Nous allons donc voir comment cela se passe, justement quand cela ne se passe pas forcément bien. Quand tout se passe bien, c'est génial, tout est beau, tout est rose, mais quand cela se passe mal, je l'ai vu de très nombreuses fois dans mon expérience professionnelle et sportive, nous avons du mal à refaire surface. Du coup, il est important de voir comment y remédier.

Je vais bien sûr parler aux sportifs, puisqu'il y en a forcément qui nous écoutent et qui sont confrontés constamment en compétition à ce que nous allons voir.

Maria: Cela ne concerne-t-il que les sportifs?

Alexandre: Bonne question. Bien sûr que non! J'ai commencé ma carrière en tant qu'entraîneur et quand je me suis dirigé vers la préparation mentale, j'ai commencé à observer d'autres sportifs. Le constat était déjà là. Quand j'ai monté mon cabinet d'activités pour les entreprises, le constat est également arrivé – nous allons le voir juste après.

Soyez attentif. Si vous êtes étudiant, si vous passez des examens, mais aussi si vous êtes professionnel et que vous avez de gros clients que vous allez rencontrer lors de contrats importants, si vous avez des rendez-vous amoureux, tout ce style de catégories – je pourrais même dire les casquettes que nous mettons – est important. Après avoir passé des années en tant que sportif de haut niveau, ce qui m'a le plus frappé chez les athlètes – qui peut surprendre et être difficile à croire – est qu'ils ne prennent même pas le temps de réfléchir au fait que la compétition en elle-même demande des « commandements ».



Si nous ne le comprenons pas, très souvent, nous nous faisons happer, nous entrons dans un cercle vicieux et souvent, la compétition se passe mal.

Que sont ces « commandements » ? Il s'agit du droit à l'échec, par exemple, ou encore le fait que l'adversaire – ou les adversaires en fonction du sport que nous exerçons – a le droit d'être bon, ou que le stress sera présent, ou la réalité des enjeux, etc.

Nous pourrions nous dire que c'est facile, quand nous en parlons comme cela. Mais je me suis rendu compte que ce n'est pas le cas. Après tous les entretiens que j'ai eus avec toutes ces personnes, sportifs ou non, je me suis rendu compte qu'il existait un gros souci dans la réflexion des gens.



Maria: Tu as vu que ce constat touche de nombreuses personnes, que ce soit des athlètes, des dirigeants d'entreprise ou des mères au foyer ?

Alexandre: Bien sûr ! Au début, quand j'étais dans le monde du sport, je me disais : « OK, je comprends. » Mais quand j'ai commencé à rencontrer d'autres casquettes professionnelles, ou monsieur et madame « tout-le-monde » qui avaient des examens, des permis de conduire à passer, etc., et que nous en discutions, je me suis dit : « C'est dingue ! Les commandements sont tout le temps présents, que nous le voulions ou non, ils existent. Si nous n'en prenons pas soin, et que nous ne les acceptons pas – j'en reparlerai plus tard – forcément, c'est difficile. » Dès que quelqu'un est confronté à un événement, professionnel ou personnel, ils sont là.

Que font ces « commandements » ? Ils déstabilisent les personnes, tout simplement parce qu'elles ignorent leur existence, comme si à leurs yeux, ils n'existaient pas. Du coup, ils ont du mal à s'y confronter.

Maria: Habituellement, les gens prennent-ils le temps de réfléchir à ces choses-là ?

Alexandre: Pas vraiment, en fait ! Ils n'acceptent pas ces commandements, tout simplement parce qu'ils n'acceptent pas leur existence. Quand j'en discutais avec les personnes, c'était assez fou ! Finalement, lorsque nous prenons conscience et que nous acceptons ces « commandements », nous partons sur la base d'un esprit très sain, très clairement volontaire et totalement confiant dans ses capacités du moment, c'est-à-dire le jour de l'événement. Quand l'acceptation de ces « commandements » est faite, je peux vous en parler en termes d'expérience, que ce soit sur moi ou sur les personnes qui les ont acceptés, c'est la porte ouverte au lâcher prise permettant aux sportifs ou aux autres de s'appuyer sur leurs automatismes, c'est-à-dire leur savoir-être et leur savoir-faire qui sont l'une des clés de la réussite d'un événement.

Le constat important qui m'a le plus marqué est que quand un individu a l'impression de ne pas être au niveau d'une épreuve – je ne parle pas forcément de sport – un sentiment s'invite à la fête : l'angoisse. Quand la personne sait qu'elle doit « s'arracher », en gros faire ce qu'elle peut, la peur la guette. Du coup, que se passe-t-il ? Elle entre en mode « survie ». Elle délaisse ses bons automatismes et fait des tentatives désespérées pour ne pas perdre.

À quoi cela ressemble ? Un sportif ou une personne qui passe le permis, c'est la même chose, ils oublient techniquement ce qu'ils savent faire. Un sportif ne sait plus taper dans un ballon ou autre, pendant un match de foot ou une compétition, un conducteur ne sait plus conduire normalement, il ne connaît plus les bases alors que cela se passe très bien lors des séances d'entraînement. Une personne en entretien en face-à-face, que ce soit avec un examinateur, un recruteur, la personne que nous convoitons amoureusement, d'un seul coup, elle ne sait plus quoi dire, plus quoi faire, elle bégaye et tente des justifications qui ennuient la personne en face...

Maria: Oui, nous perdons nos moyens pour faire face à la situation, en fait.



Alexandre: Exactement. C'est très important. Plus l'enjeu est important pour la personne – un sportif de très haut niveau, une personne qui passe des entretiens à échelons pour obtenir un très gros poste à pourvoir, une autre qui a passé énormément de temps pour son permis de conduire, etc. –, plus l'importance est grande, plus les personnes refusent et n'intègrent pas ces commandements dans leur philosophie, plus cela devient problématique.

A contrario, quand j'ai pu les faire comprendre aux personnes, qu'elles ont pu les distinguer et prendre la décision de les analyser, les comprendre, les accepter, s'en libérer et de les intégrer, l'évolution a été très rapide. Je pourrais même parler de transformation. J'ai vu des sportifs devenir des champions, des personnes avoir leurs examens avec des notes extraordinaires, alors que lorsque nous nous étions rencontrés, elles avaient un gros problème avec certains commandements toute l'année, c'était une catastrophe scolaire, ce qui leur causait un vrai souci; même chose pour des personnes célibataires qui le sont restées, mais qui ont eu des conquêtes, alors qu'à la base, c'était un vrai gros problème; ou encore des chefs d'entreprise qui ont augmenté leur chiffre d'affaires parce que d'un seul coup, les clients en face n'avaient plus la même perception de leur être. Tous ont fait l'objet de vraies transformations. Pour d'autres, cela a mis un peu plus de temps, parce qu'ils devaient digérer et intégrer tous ces commandements. Chacun évolue différemment, certains vont très vite et tant mieux, d'autres vont un peu moins vite – et c'est important.

Maria: Oui, parce que qui dit peur, dit forcément réveil des souvenirs, rappel des situations d'échec ou de réussite du passé. Il peut y avoir de nombreuses choses à digérer, comme tu dis. Cela peut être un travail à faire aussi, à creuser plus en séance habituelle avec un praticien.

Alexandre: Complètement.



Maria: Dans les grandes lignes, quels sont ces fameux « commandements » dont tu parles?

Alexandre: Vous qui êtes derrière l'écran et qui nous écoutez, je vous invite à prendre une feuille. Je ne vais rien vous « conseiller », parce que neuf conseils sur dix ne sont pas appliqués. Prenez une feuille et écrivez-les un par un. Ils vous serviront ensuite. Le premier qui est important, et la base de tous les autres, s'appelle « Se donner le droit à l'échec ». Notez simplement sur votre feuille un petit tiret.

Maria: « Je me donne le droit à l'échec. »

Alexandre: Exactement. « Se donner le droit à l'échec » ou « Je me donne le droit à l'échec ». L'important est que la formulation vous corresponde; cela peut être général, comme un peu plus spécifique avec un « je ». Celui-ci a un grand ennemi: la fierté! Chez les sportifs et les athlètes, c'est extrêmement facile, mais chez les autres aussi, finalement. Avec l'égo en tête d'affiche, un autre prend bien le dessus: « Échouer? Non, mais franchement, cela ne va pas ou quoi?! » Chaque fois, les gens me disent: « Mais moi, je ne peux pas échouer! »

Maria: « Mais je ne suis pas là pour échouer! Je suis là pour réussir! »

Alexandre: Exactement. « Ah mais moi, si je vais à la compétition, je veux gagner. » « Impossible que je rate le permis de conduire. » « Je ne peux pas rater ce client, non, non. » Tout simplement parce que le résultat est trop important. Parce que cela fait des mois que la personne travaille dessus, des mois qu'elle se prépare, etc. L'échec est banni, cela ne fait même pas partie de leur dictionnaire, du langage.



Ne pas envisager une contre-performance ou en tout cas ce que nous pourrions appeler un « manqué » ou un « loupé », est la porte ouverte à l'anxiété et à un stress très fort.

Pourquoi l'ai-je remarqué? Parce que l'objectif du résultat et ses conséquences sont bien plus forts que le reste. Le résultat de l'examen, le score au permis de conduire, l'apport en chiffre d'affaires, le fait d'être professionnel, sont extrêmement importants pour les personnes. Du coup, ils ne sont pas concentrés sur ce que j'appelle les objectifs de réalisation ou de moyens, ou même l'objectif quotidien en lui-même. Sur quoi vais-je me concentrer? Simplement sur la réussite de l'événement. Dans leur tête, elles n'ont que deux options: réussir ou échouer. Aucune demi-mesure. Tout cela est très compliqué.

Être « ici et maintenant », cela veut dire se concentrer. Combien de fois ai-je entendu sur les abords de circuits ou autres: « Pense à te concentrer ». Quand je demande aux personnes ce que cela veut dire, elles ne parviennent pas forcément à donner une définition. Qu'est-ce que la concentration? Il s'agit de focaliser son attention sur une chose à la fois, sans penser au résultat. Quand je me concentre sur le résultat, est-ce que je me concentre vraiment sur quelque chose qui me permet de l'atteindre sans y penser? Bien sûr, cela s'apprend, il ne faut pas croire que c'est inné.

Quand je suis en entretien avec quelqu'un et que je demande: « Quel est ton objectif? », la première chose que j'entends, à 98% du temps: un score, une position, un numéro, un chiffre d'affaires, etc. Je rebondis toujours en riant – ce qui peut agacer certaines personnes – et en demandant: « Et si tu n'y arrives pas? Il se passe quoi? » La réponse est sans appel: « J'aurai échoué, j'aurai perdu, voilà... »

Maria: D'accord. Et après?

Alexandre: Le constat est que le sportif s'éloigne lui-même de l'événement. Le résultat est tellement important qu'il n'y a plus rien d'autre, il s'entoure d'une bulle très négative et du coup, il perd de sa lucidité et il entre en mode survie, oubliant ce qu'il sait faire de mieux: ses fondamentaux. Qu'est-ce qu'un sportif? Sa technique en lui-même. Qu'est-ce qu'un apprenti conducteur? Sa technique de conduite. Qu'est-ce qu'un étudiant? Le savoir qu'il doit retranscrire en fonction des questions. Ceux qui ont des entretiens de travail ou de clientèle essayent simplement de mettre en avant les points forts de leur entreprise ou de leur capacité de salarié à pouvoir évoluer.

Je vous propose de faire une petite ronde générale, simple. Je vous invite, et toi aussi Maria, à penser à un événement qui arrive. Pour les sportifs, cela peut être une compétition, pour certains, un entretien, pour d'autres, un gros client à décrocher, pour d'autres encore un rendez-vous amoureux, etc. Je vous invite tous à prendre quelques secondes de réflexion pour penser et écrire l'événement important qui arrive dans quelques jours, quelques semaines ou peut-être quelques mois.

Maria: D'accord. Je l'ai noté.

Alexandre: Très bien. Tu peux te poser cette question – et j'invite nos auditeurs à en faire de même: « Puis-je échouer à cet événement? Échouer est-il impossible? »

Maria: Je me relis: « Je me donne le droit à l'échec pour cet événement. »

Alexandre: Oui.

Maria: Non, pas vraiment!

Alexandre: C'est bien, tu es honnête!

Maria: Comment pourrions-nous l'évaluer?



Alexandre: En regardant son événement: « Je suis sportif, j'ai une compétition dans pas très longtemps... j'ai un examen... le permis de conduire arrive le mois prochain... »

Maria: J'en ai un qui arrive bientôt.

Alexandre: Il arrive bientôt et j'y pense. Des ressentis apparaîtront forcément dans le corps si cela devient un « problème ». Est-ce que je me donne le droit de rater? Est-ce que je me donne le droit d'échouer? Est-il possible que j'échoue? Posez-vous cette question: puis-je échouer à cette compétition? Puis-je échouer à cet événement?

Maria: Je vais faire ta cliente idéale de tout à l'heure: « Mais non, ça va pas la tête! »

Alexandre: D'accord. Il est intéressant d'essayer de voir à combien, entre 0 et 10, cela vous embête de dire: « Non, non, je ne peux pas échouer, ce n'est pas possible, c'est trop important, je ne peux pas échouer. » Quand vous vous dites cela, plus vous êtes proche de 10, plus l'embêtement est important, plus vous êtes proche de 0, moins il l'est – et tant mieux. Si ce n'est pas le cas, à combien vous situez-vous? Notez ce score à côté pour avoir une auto-évaluation.

Nous allons faire une petite ronde ensemble, justement pour voir si cela baisse. Ensuite, vous pourrez bien sûr continuer chez vous pour baisser au maximum jusqu'à 0. Nous y allons? Tu es prête?

Maria: Je suis prête. Allez! Tapotez avec nous, si vous voulez obtenir des résultats.

Alexandre: Bien sûr. Jouez le jeu, il s'agit de votre vie, de vos événements, et c'est important. Si cela fait longtemps que vous galérez, franchement, servez-vous de cette clé pour vous aider! Personnellement, cela me va bien, je m'en suis servi pendant des années, donc je vous invite vraiment à le faire, je peux vous assurer que cela fonctionne.

Nous allons prendre tout simplement le point karaté que nous allons stimuler. Nous allons répéter cette phrase tranquillement. Pendant quelques secondes, nous allons penser à cet événement qui va survenir. Peut-être des images arriveront, peut-être un ressenti physique. Soyez observateur simplement, sans jugement. Nous allons répéter cette phrase.



Tapping: Se donner le droit à l'échec

Point Karaté: « Même si je ne me donne pas le droit d'échouer à cet événement parce que c'est impossible, c'est trop important pour moi, je m'accepte entièrement et j'accepte que l'échec soi une possibilité. »

Point Karaté: « Même si je ne me donne pas le droit d'échouer à cet événement parce que l'échec ne fait pas partie de mon vocabulaire, je m'accepte complètement et je donne une nouvelle perspective au mot échec. »

Point Karaté: « Même si je ne me donne pas le droit d'échouer, je m'accepte entièrement et complètement comme je suis. »

Dessus de la tête: « Je ne peux pas échouer à cet événement. »

Début du sourcil: « Échouer ne fait pas partie de mon vocabulaire. »

Coin de l'œil: « Échouer, il en est hors de question! »

Sous l'œil: « Il y a trop d'enjeux si j'échoue. »

Sous le nez: « Échouer, ce n'est pas possible pour moi. »

Creux du menton: « Si j'échoue, je vais mal le vivre. »

Sous la clavicule: « Je me suis bien préparé, je ne vois pas pourquoi j'échouerais. »



Sous le bras: « Mais franchement, il est hors de question que j'échoue. »
Sous le sein: « Mais à quoi je vais ressembler si j'échoue? »
Point Karaté: « Échouer, c'est pour les "losers". »
Point Karaté: « Mais franchement, il faut être bête pour penser à l'échec. »
Point Karaté: « Il faut être faible d'esprit pour penser à l'échec. »
Dessus de la tête: « Et moi je suis fort et je ne penserai pas à l'échec. »

Alexandre: Pensez à nouveau à cet événement et voyez si le fait de penser à l'échec a changé des choses. Peut-être cela a-t-il réanimé quelque chose? Le niveau d'embêtement a-t-il changé? En plus? En moins? Et pour toi, Maria?

Maria: Je ne peux partager que pour moi. Tu as mentionné les enjeux – « Il y a beaucoup trop d'enjeux si j'échoue ». Cela m'a activée plus fort.

Alexandre: D'accord.

Maria: Mais en général, le tapping a quand même apaisé l'appréhension.

Alexandre: Ce que tu dis sur les enjeux est intéressant. À mon avis, tu ne dois pas être la seule à avoir eu ce genre de réflexion. Cela tombe bien car nous allons parler des enjeux un peu plus tard. En tous cas, je vous invite à continuer puisque finalement, ce serait bien de le rendre un peu général, parce que cela permet vraiment ensuite de spécifier ce qui se passe et de voir dans les autres commandements ce que nous pouvons toucher de beaucoup plus précis.

Maria: Donc pour les autres exercices, nous garderons le même événement?

Alexandre: Exactement. Il est plus intéressant de garder le même événement puisqu'il se peut que nous touchions finalement la bonne cible avec les derniers commandements.



Maria: Qu'il s'agisse d'une compétition ou de n'importe quelle situation que nous avons citée, nous sommes rarement seuls à décider du résultat: « D'accord, je vais donner le meilleur de moi, je vais performer, mais l'adversaire, ou les autres interlocuteurs, mon partenaire, mes collègues... que fais-je avec eux? »

Alexandre: Il s'agit justement du deuxième commandement. Reprenez votre feuille et notez-le juste en dessous. Le deuxième commandement est simplement « L'adversaire a le droit d'être bon. » Je parle bien d'adversaire, comme celui que nous avons en compétition. Pour les autres également, il devient une catégorie de personnes, alors qu'en face, il ne s'agit que d'êtres humains.

Pourquoi? Je pose souvent la question, que ce soit aux sportifs ou aux autres: « Qu'est-ce que tu penses de tes adversaires (pour le sport)? Ou de tes interlocuteurs, ceux que tu vas rencontrer, ou du recruteur, ou de l'examineur, ou de la demoiselle, ou du garçon, etc.? »

Souvent, les gens répondent: « Il est vrai que je pense souvent à mes adversaires; je me demande quel niveau il a, si le recruteur est très pointilleux, si l'examineur n'est pas trop dur, etc. Franchement, de toute façon, je ne suis pas au niveau. » Du coup, l'adversaire ou la personne en face commence à avoir un enjeu ou en tout cas, nous avons l'impression qu'il a un niveau surdimensionné – c'est en tous cas dans la perspective ou la réalité des personnes, qui l'appréhendent de cette façon.



Vous me direz que c'est intéressant, mais pendant l'événement, si le très bon niveau de l'adversaire, du compétiteur, de l'examineur, du recruteur, de la personne que nous avons en face – peu importe –, risque de vous déconcentrer, vous donne la boule au ventre avant même de l'affronter, cela veut dire que vous oubliez de faire un constat, à savoir que vous n'acceptez pas vraiment la réalité.

Dans ce cas-là, je vais être clair – ce que je vais dire est un peu méchant – restez chez vous ! Parce que, malheureusement, que va-t-il se passer ? Quand nous mettons quelqu'un sur un piédestal, du coup, nous nous oublions.

Très souvent, les personnes se mettent en colère – c'est la première émotion négative qui arrive en surface. Surtout, quand elles ont raté l'événement et que l'adversaire en a été la « cause », elles se mettent en colère et du coup, elles baissent les bras ou sont moins enthousiastes pendant l'événement. Dès lors, elles font apparaître une autre émotion négative. Attention, roulement de tambour... la frustration ! Nous devenons hyper frustrés. Il est important de le savoir.

J'ai remarqué que dans l'adversité, quand nous sommes en entretien, dans une compétition ou autre, nous sommes face à quelqu'un avec l'impression d'être dans un combat. Les personnes font le choix d'adopter une attitude mentale ou morale parce que l'adversaire – ou la personne – continue à prendre le dessus. En fait, c'est comme si nous tendions un bâton à la personne : « Voilà, je suis sportif, prenez un bâton, tapez-moi dessus, cela va me faire du bien » ou « Je vois que le recruteur m'a mis sur un piédestal, du coup, je vais encore m'enfoncer... » Nous nous enfonçons et nous nous sentons mal. C'est la même chose avec l'examineur du permis de conduire ; j'en ai parlé avec de nombreuses personnes qui sont tellement stressées qu'elles ont l'impression que l'examineur est trop dur, et du coup, malheureusement, cela ne se passe pas bien.

Bien sûr, il est important d'apprendre à mieux se connaître en tant que sportif, en tant que personne, simplement en tant qu'être humain, pour voir pour quel style de situation, quel style d'attitude j'opte, face à des échecs – pour ceux qui disent le mot « échec » –, pour moins subir ce genre de situation.

Dans certains cas, il se peut que concernant les sportifs, les adversaires soient effectivement très forts, que l'examineur soit très dur, le recruteur très pointilleux, que la personne rencontrée pendant le rendez-vous amoureux ait une intelligence surdimensionnée ou un quotient émotionnel très développé, et que du coup, il soit difficile d'être enthousiaste ou joyeux à ce moment-là. Il est vrai que ce n'est pas simple. Par contre, donner son maximum, ne rien lâcher, avoir un comportement irréprochable est l'attitude à prendre en compte pour que la victime – parce que les gens aiment se victimiser – soit mise au placard et retrouve sa fierté.

Je souhaite à tout le monde de rencontrer des gens beaucoup plus performants qu'eux. Il est important aussi de rencontrer des recruteurs – je vais le dire de manière un peu péjorative – très pénibles qui nous mettront dans une situation hyper difficile, de prendre des râteaux en rendez-vous amoureux, en entretiens de clientèle, parce que du coup, cela fait avancer.

Sinon, que se passe-t-il ? Les personnes ne font finalement aucun travail intérieur, aucune libération émotionnelle au sujet de la personne. Si ce problème n'a pas été travaillé en amont, que se passe-t-il ? Nous recommençons le même schéma, et à chaque fois, c'est la même chose : « Je ne comprends pas, pourtant, je suis au top, et quand j'arrive ce jour-là, je perds tous mes moyens. » Si ce n'est pas travaillé en amont, par exemple avec l'EFT, il se passera forcément toujours le même schéma.

Pour cela, nous n'allons pas faire de ronde. Si l'adversaire ou la personne, à chaque fois que vous la voyez, est un problème pour vous, vous pouvez faire des rondes basiques : « Même si j'ai l'impression que mes adversaires sont plus forts que moi, même si j'ai l'impression que... »

Maria : « Même si l'examineur m'impressionne, que j'ai l'impression qu'il n'est là que pour m'écraser... »

Alexandre : Exactement. Il s'agit vraiment d'une direction. Vous pourrez le voir dans le Bonus où un tapping sera exclusivement consacré à ce sujet, si vraiment c'est un problème.



En tout cas, vous pourrez le faire en autonomie. Mais soyez honnête avec vous-même. Si c'est vraiment un problème pour vous, et même le problème principal, prenez la responsabilité de votre bien-être. Dites-vous que vous allez vous libérer émotionnellement pour pouvoir affronter ce genre de personnes et comprendre que vous valez autant qu'elles.

Maria: Un dicton dit à peu près: « Nous avons toujours l'adversaire que nous méritons ».

Alexandre: C'est vrai. Cette réflexion est très drôle parce que j'utilise souvent des phrases – je vous les partagerai dans ma conclusion – qui reviennent exactement à ce que tu as dit tout à l'heure. Cela fonctionne pour tout, en fait.

Maria: Peut-être le résultat n'a-t-il pas été obtenu, mais quelque chose doit certainement être obtenu, en tout cas.

Alexandre: Complètement!



Maria: Chaque événement, chaque compétition que nous envisageons, sont-ils à voir comme un problème ou plutôt un challenge?

Alexandre: Ta question est très intéressante. Elle rejoint exactement le troisième commandement, que vous pouvez noter sur votre papier. Vous pouvez marquer l'événement ou si c'est vraiment spécifique parce que vous êtes sportif ou étudiant, etc., « Mon (mes) événement(s) est (sont) un (des) challenge(s). » Il est important que vous le notiez à votre manière.

Quand tout ne va pas comme les personnes ont pu l'espérer à un moment, l'événement, les enjeux, le stress, l'adversaire ou les personnes deviennent des problèmes, comme par exemple, l'adversaire examinateur. Alors nous devrions l'accepter comme un challenge et l'affronter, ou en tout cas y faire face. Pour la plupart des gens, challenge égale défi. Si je prends une équipe qui rencontre une autre équipe, il va y avoir un résultat. Du coup, elle a eu le défi de battre cette équipe. Cela fonctionne.

Je veux vraiment faire comprendre aux personnes que le mot « challenge » est opposé au mot « problème », tout simplement parce que la rencontre sportive ou les aléas de la vie quotidienne se placent sur le plan psychologique et non sur l'objectif de résultat proposé par l'adversaire, c'est à dire un défi.

Le challenge est psychologique parce que c'est au moment où nous sommes dans la compétition, dans l'entretien, en train de passer le permis, etc., et que nous devenons fébrile parce que nous avons du mal, que nous allons chercher les ressources nécessaires au fond de nos tripes ou plutôt, dans notre tête pour aller au bout de l'effort, au bout de l'examen, pour repousser nos limites. Il est là le challenge!

Une chose m'a marqué, il y a des années. Une grande sportive aux Jeux Olympiques de Los Angeles, qui était la numéro 1 mondiale, est arrivée dans le dernier 400 mètres et d'un seul coup, son corps s'est arrêté. Elle ne pouvait plus courir. Par contre, elle a continué à marcher, mais elle avançait à peine. Elle a expliqué: « J'ai gagné de nombreux championnats, j'ai été la meilleure du monde. Par contre, ce que je voulais simplement, là, c'était finir mon tour de piste. »

Le challenge, il est là. Elle a dit: « Mes muscles ne répondaient plus et je me battais simplement pour aller à mon objectif: la ligne d'arrivée. Je me fichais d'arriver dernière, je voulais simplement finir. » C'est très parlant! Voilà où se trouve le challenge. À chaque fois que j'ai un événement à affronter, je le prends comme un challenge. Je dis à chacun: « OK, c'est sympa de pouvoir – pas défier, mais – me challenger par rapport à cet examinateur qui est peut-être très dur, etc. » « Ah, je vais concourir contre telle et telle personne, génial, je vais donner mon meilleur! Qu'est-ce que j'en sais que je ne vais pas le battre! » « Qu'est-ce que j'en sais que je ne vais pas avoir ce job? »



Cette simple prise de conscience est le début d'une réflexion qui permet de mettre en action, pour commencer, son changement de perspective. Parce que si vous le voyez comme un défi, cela devient difficile. Le voir comme un challenge est la porte ouverte pour trouver des solutions et cela devient beaucoup plus facile.

Maria: J'entends que « problème », cela enferme, alors que « challenge », j'ai un pouvoir.

Alexandre: Bien sûr.



Maria: Nous avons vu ces quelques commandements qui peuvent empêcher d'être en pleine possession de ses moyens et de donner sa meilleure performance, quelle que soit l'épreuve. Existe-t-il d'autres raisons d'avoir une bonne approche mentale?

Alexandre: Bien sûr. Il reste trois commandements que nous allons voir ensemble. Et là, je parle vraiment à tout le monde; peut-être que pour les deux commandements au-dessus, certains se sont sentis un peu moins « ciblés ». C'est possible, peut-être que cela touchait un peu plus les sportifs, par exemple. Là, vraiment, sur ce que nous allons voir, cela touche tout le monde.

Sur l'événement que vous avez choisi, certainement, à un fort pourcentage de chance, un des commandements est peut-être vraiment très poussé et vous empêche que cela fonctionne comme vous le voudriez. Du coup, nous allons prendre un peu plus de temps sur le tapping pour essayer de se libérer, ou d'avoir en tout cas un début de libération qui permette d'apporter de nouvelles croyances, ou en tout cas de nouvelles prises de conscience qui permettent vraiment de se sentir bien par rapport à cet événement. Le quatrième commandement... – j'aurais dû mettre un jingle...

Maria: Je prends mon stylo!

Alexandre: ... « J'ai le droit de mal faire ». Je l'ai entendu dans tellement de discours, sportifs ou autres, au sein du cabinet et même en entreprise. À chaque fois, la peur de mal faire interdit la performance. Vraiment. Ou le bon examen, le bon entretien, le bon rendez-vous amoureux.

Avec une telle attitude, l'anxiété et le stress s'invitent à la fête. Parce que les gens voient la perfection: « Ce jour-là, je vais être parfait. Je vais être au top. C'est génial, etc. »

Vous connaissez certainement ce dicton: « La perfection n'existe pas. » Pour toutes les personnes que j'ai rencontrées qui ont le syndrome du perfectionnisme, la crainte de mal faire est un vrai problème. Du coup, la confiance, la concentration, la lucidité sont sérieusement mises à mal. Vraiment.

Pourquoi avons-nous peur de mal faire? Très honnêtement – je suis sincère car l'une des choses qui m'a le plus abîmé, à l'époque, avant de comprendre tout cela, est l'un des premiers commandements – quand nous nous donnons le droit à l'échec, quand nous l'avons accepté, digéré, la crainte de mal faire est beaucoup plus acceptable.

En effet, les gens se refusent à échouer, à rater lors d'une mauvaise « prestation ». Quand j'emploie ce mot, j'englobe tout le monde, il ne s'agit pas que des sportifs pour se dire qu'échouer n'est pas possible. « Tu te rends compte, si je fais mal, comment cela va se passer? etc. »

L'égo et la fierté en prennent un coup à ce moment-là, parce que « Oh, j'ai mal fait! » Et nous tapons dessus tout seul. Parce que c'est trop important, il faut que tout soit fait parfaitement.

Quand j'étais entraîneur, je faisais exprès de prendre les vidéos des meilleurs mondiaux, et je demandais à des sportifs amateurs: « Dis-moi si ce qu'ils sont en train de faire est parfait ». D'un seul coup, ils se rendaient compte: « Ah ben, il a gagné... Oh dis donc, il en a fait, des erreurs! » Si le meilleur mondial fait des erreurs, nous pouvons en faire aussi. C'est extrêmement important.



Certains se disent : « OK, j'ai vraiment peur de mal faire, c'est vraiment une crainte, une peur chez moi. Parce qu'à chaque fois que j'y vais, je veux être à 100 %, je veux être parfait, et à chaque fois, cela part en sucette avec un effet boule de neige énorme, jusqu'à une énorme déception au final. » Quand nous nous libérons, que nous nous autorisons à dire : « OK, j'y vais, peut-être je vais mal faire, mais peut-être que je vais réussir finalement, même si je fais mal », il est important de pouvoir lâcher, d'être vraiment soi-même et d'être dans ses capacités.

Je vous propose donc une petite ronde sur le sujet. Nous allons faire deux tours pour justement, entrer dans les détails. Je vous invite à poser les crayons et les feuilles et à reprendre votre événement de tout à l'heure – une compétition, un examen, un entretien important, qu'importe. D'accord? Nous allons stimuler le point karaté. Répétons cette phrase sur le point karaté.



Tapping: La crainte ou la peur de mal faire

Point Karaté : « Même si j'ai peur de mal faire, je m'accepte entièrement. J'accepte que je ne suis pas parfait. »

Point Karaté : « Même si j'ai peur de mal faire, je m'accepte totalement et je comprend que la perfection peut m'empêcher de réussir. »

Dessus de la tête : « J'ai peur de mal faire. »

Début du sourcil : « Je me suis bien préparé. »

Coin de l'œil : « J'ai peur que ce jour-là, j'oublie ce que je sais faire. »

Sous l'œil : « J'ai peur de mal faire. »

Sous le nez : « J'ai peur de ne plus savoir ce que je sais faire à 100% tous les jours. »

Creux du menton : « Je ne peux pas mal faire parce que je le fais bien tous les jours. »

Sous la clavicule : « Mais j'ai une grande appréhension parce que je me demande si ce jour-là, je vais pouvoir faire la même chose. »

Sous le bras : « J'ai peur de mal faire et de perdre tous mes moyens. »

Sous le sein : « Si cela se passe mal, je ne sais pas comment je vais réagir. »

Le pouce : « J'ai peur de mal faire, de ne pas reproduire ce que je sais bien faire et de rater cet événement. »

L'auriculaire : « Parce que j'aurai mal fait. »

Alexandre : Arrêtons-nous. Petite pause. Recentrons-nous un peu sur nous et repensons un peu à cet événement qui arrive. Cette peur de mal faire a-t-elle un peu diminué chez toi?

Maria : Oui. Je sens un peu plus d'acceptation, en effet.

Alexandre : D'accord. Chez vous, je vous le souhaite aussi. Nous allons faire un deuxième tour sur cette peur de mal faire, tout simplement. Nous allons essayer de rentrer un tout petit peu plus en détail, de façon à ce que les auditeurs puissent s'en resservir et jongler un peu avec les mots que nous avons vus ensemble quand ils réécouteront chez eux la conférence. Nous y retournons.



Point Karaté : « Même si je me dis que je ne dois pas être parfait, mais que j'ai peur de ne pas l'être, je m'accepte infiniment et je comprends que je peux faire des erreurs et être performant. »

Point Karaté : « Même si je me dis que je dois être parfait ce jour-là, parce que c'est de cette façon que je vais réussir mon événement, je m'accepte et j'accepte que je puisse faire des erreurs et réussir mon événement. »

Dessus de la tête : « Je veux être parfait ce jour-là. »

Début du sourcil : « Je veux faire tout à la perfection. »



Coin de l'œil: « Je ne peux pas faire d'erreur. »
Sous l'œil: « Sinon je vais échouer. Et c'est inacceptable. »
Sous le nez: « Il est évident que si je fais mal, je vais échouer. »
Creux du menton: « Je ne peux pas mal faire. Je ne me le permets pas. »
Sous la clavicule: « Si je fais mal, je vais me louper. »
Sous le bras: « J'ai très peur de mal faire. »
Sous le sein: « Que va-t-il se passer si je fais mal, alors que je connais tout sur le bout des doigts? »
Point Karaté: « Je ne peux pas mal faire. »
Point Karaté: « Mal faire? C'est inconcevable. »
Point Karaté: « Si je fais mal, je vais échouer. »

Alexandre: Repensons à cet événement. Je t'invite également à le faire, Maria. L'acceptation a-t-elle encore augmenté?

Maria: Oui, et la peur s'est apaisée.

Alexandre: Du coup, si tu me permets de partager ton ressenti concernant l'acceptation par rapport à ton événement, sur cette « peur de mal faire », ou cette crainte, l'ouverture se passe comment?

Maria: Au début, avant les deux rondes, j'avais noté 7. Et là, je dirais que la peur est à 2. Donc l'acceptation est à 8!



Alexandre: Passons maintenant au cinquième commandement: « la peur ou la crainte de décevoir ». Vous pouvez reprendre votre crayon et votre papier. Maria, je t'invite également à le faire.

Maria: Ils n'étaient pas loin.

Alexandre: J'ai le droit de décevoir et de me décevoir. Comment l'écrire? Nous pouvons simplement dire: « J'ai le droit de décevoir » en nous incluant dans la phrase, ou « J'ai le droit de me décevoir et de décevoir les autres ». Les personnes feront le choix en fonction de ce qui leur parle le plus. Je répète: « J'ai le droit de Me décevoir – avec un M majuscule – et de décevoir les autres » ou « J'ai le droit de Décevoir... » – avec un D majuscule. Nous pouvons inclure dans la phrase nous-même ou autrui.

Maria: Cela s'enchaîne avec ce qui précède, est-ce en lien avec la peur de mal faire?

Alexandre: En effet, c'est extrêmement lié. Très souvent, les personnes entrent dans la séance, nous discutons et elles disent qu'elles ont peur de mal faire. « Oui, si je fais mal, c'est sûr, je vais me décevoir. » Ces notions sont souvent très liées. Il peut arriver que ce soit différent, mais cela ressort souvent dans un grand pourcentage parmi les personnes que j'ai rencontrées. Je vais être très clair avec tout le monde. Tant que cette crainte existera, il sera très difficile de se lâcher et d'être soi-même, en fait. Quand nous choisissons d'affronter un événement, quand nous prenons la responsabilité de « Je suis compétiteur, je fais une compétition, je suis étudiant, je sais que j'ai des examens et des révisions à faire, et que je vais aller les passer... Je sais que j'ai le permis à passer, je sais que j'ai en entretien et je sais que je dois aller chercher un gros client pour faire augmenter ma boîte... Je sais que ce rendez-vous amoureux est important parce que je veux avancer avec cette personne dans la vie, etc. » À la fin, qu'est-ce qui arrive?



Si cela se passe mal, les personnes sont déçues et ont l'impression de décevoir la planète entière, d'avoir une épée de Damoclès au-dessus d'elles, et de s'en prendre plein la tête par de nombreuses personnes, etc. Cela arrive souvent, c'est vraiment le cas.

Je vais être très clair. Si nous échouons, si nous ratons, bien sûr que nous serons déçus, nous sommes des êtres humains. Quand tout ne se passe pas comme nous le souhaitons, nous sommes déçus et bien sûr que nos proches le sont également – je parle peut-être pour les sportifs, certainement pour les étudiants, parce que les parents sont là, pour le permis de conduire, les associés, les professionnels, etc. Bien sûr que nous pouvons décevoir les gens – et c'est bien.

L'EFT permet vraiment de l'accepter, d'accord? Par contre, c'est une vraie réalité. Vous échouez? Bien sûr que vous serez déçus, bien sûr que vous allez décevoir votre entourage. Mais à cela, il faut dire: « D'accord, je comprends. Je ne suis pas obligé d'accepter tout de suite, parce que si c'est vraiment un problème, je ne vais pas l'accepter maintenant, mais je comprends qu'il s'agit de la réalité. »

Avec l'EFT, nous pouvons vraiment nous libérer, avoir une vraie perspective et nous sentir soutenus, plutôt que de penser que nous allons nous faire taper sur les doigts.

Je prends très souvent l'exemple des adolescents qui sont peut-être parmi nous, ainsi que des parents qui nous écoutent. Nous avons tous été jeunes. J'étais sportif et bien sûr que j'ai déçu mes entraîneurs – et mes parents qui faisaient beaucoup de kilomètres – quand cela ne se passait pas bien, ou ensuite lors de conférences, d'entretiens, etc. Il arrive d'être déçu, c'est normal.

Il faut savoir une chose: si nous ne nous en libérons pas, cela peut nous suivre pendant très longtemps. J'ai déjà reçu des personnes d'une cinquantaine d'années qui se sont rendu compte que décevoir papa et maman était quelque chose qui datait de millions d'années.

Par exemple, l'un de mes clients faisait du sport et était resté bloqué avec un traumatisme important. Plus tard, en tant que chef d'entreprise, il avait toujours l'impression que ses parents étaient derrière lui à chaque rendez-vous. Forcément, cela ne marchait pas et sa boîte était en train de couler.

Le jour où nous avons mis le doigt dessus et que nous avons continué, nous nous sommes rendu compte que c'était terminé, au bout d'un moment, le chiffre d'affaires s'est mis à augmenter et tout est devenu beaucoup plus facile.

Je vous propose de faire un peu de tapping là-dessus, parce qu'il est très important de pouvoir se libérer de cette histoire de déception, cela permet vraiment de planer comme un petit papillon et d'accepter la réalité des choses.

Maria: Super. Pouvons-nous faire une version courte du tapping?

Alexandre: Bien sûr!

Maria: J'aimerais vraiment que tu abordes les derniers commandements.

Alexandre: Très bien. Nous allons faire un tapping tout simple et les personnes pourront jouer avec. Allons-y.

Maria: Rappelons que dans le Bonus, de toute façon, un tapping spécifique sera disponible en fichier audio pour chaque commandement.

Alexandre: Tout à fait.

Pensez à votre événement en même temps, et commençons à nous stimuler.



Tapping: La peur ou la crainte de décevoir

Point Karaté: « Même si j'ai peur de la réaction des autres, si je me plante, je m'accepte totalement et j'accepte de prendre des risques pour agir. »

Dessus de la tête: « J'ai peur de décevoir mes proches si je me loupe. »

Début du sourcil: « J'ai peur de me décevoir à nouveau parce que cela dure depuis longtemps. »

Coin de l'œil: « Prendre des risques n'est pas facile. »

Sous l'œil: « Prendre des risques, cela veut dire peut-être être déçu. »

Sous le nez: « J'ai peur de décevoir mes proches si je ne suis pas à la hauteur. »

Creux du menton: « J'ai peur de prendre des risques. »

Sous la clavicule: « J'ai peur de sortir de ma zone de confort. »

Sous le bras: « Je me demande ce que les autres penseront de moi si j'échoue. »

Sous le sein: « J'ai peur de recevoir encore des réflexions. C'est toujours le même cinéma. »

Point Karaté: « J'ai peur de mal faire. »

Point Karaté: « J'ai peur de décevoir. »

Index: « Prendre des risques est très important pour moi. Même si j'ai peur de décevoir. »

Dessus de la tête: « Ce que les autres pensent de moi, c'est important. »

Début du sourcil: « J'ai peur de les décevoir. »

Alexandre: Nous allons avancer un peu. Je voudrais simplement expliquer que très souvent, en tout cas pour beaucoup, c'est l'entourage – pour les adultes, souvent le compagnon ou la compagne, et en redescendant un peu, les parents – que nous avons peur de décevoir parce qu'ils sont importants.

Dans une entreprise où plusieurs personnes gèrent, nous pouvons décevoir notre entourage, ou en tout cas décevoir nos chefs quand nous sommes salariés, etc. Vraiment, essayez de voir, une ou plusieurs personnes ressortent en général très vite. Du coup, il peut être intéressant de voir ce qui se passe et ce qui est peut-être arrivé dans votre passé pour comprendre ce qui a déclenché cette peur de décevoir.

Maria: Très bien.



Alexandre: Dernier commandement: « la peur de l'échec, la peur de perdre ». Celui-ci, je l'aime beaucoup. « La peur de l'échec », c'est un peu différent du premier qui est: « Se donner droit à l'échec ». La peur de l'échec ou la peur de perdre vont exactement ensemble. Si nous l'expliquons comme un commandement: « Je m'autorise à perdre », nous pouvons dire « Je m'autorise à échouer », « Je m'autorise à ». « J'ai le droit » est une chose. « Je m'autorise à perdre » en est une autre. Le premier est la tête du serpent et le sixième est la queue. Pour une fois, ils vont aller ensemble.

Maria: Nous allons boucler la boucle.

Alexandre: « Je m'autorise à échouer », « Je m'autorise à perdre », nous pouvons mettre les deux ensemble ou simplement l'un ou l'autre, chacun fait sa petite cuisine personnelle. Comme pour ces deux commandements du dessus, la peur de l'échec ou la peur de perdre influence négativement les performances. C'est extrêmement important. Je l'ai remarqué de nombreuses fois. Si j'avais un pourcentage sur un camembert, cette peur reviendrait le plus souvent.

Maria: Un gros morceau du camembert !

Alexandre: Comme je l'ai dit tout à l'heure, finalement, nous pourrions nous dire que l'échec fait partie des commandements.



Déjà si en tête de liste nous nous donnons le droit à l'échec, il peut être beaucoup plus facile de l'accepter. Par contre, concernant cette peur de l'échec, cette peur de perdre, il est important d'y mettre des mots. Ce qui pousse les personnes à craindre autant l'événement est bien le mot « échec », cela permet de prendre conscience de la perception que les personnes ont de l'événement en question. « As-tu envie de réussir? » « Oui, mais si j'échoue... » Le négatif arrive toujours en premier, sauf quand ils ont compris. Alors, nous n'entendons plus parler d'« échec » et de « défaite ». Nous entendons toujours : « J'ai gagné » ou « J'ai appris quelque chose ». Pour y parvenir, un grand travail doit être fait, bien sûr.

En vous donnant droit à l'échec, vous allez vraiment vous donner une chance d'atteindre vos objectifs et même vos rêves.

Quand nous ne nous autorisons pas à échouer ou à perdre, il est très difficile d'atteindre la victoire. C'est vraiment ce que je veux expliquer aux personnes. J'ai vu tellement de personnes se détruire, tellement de sportifs arrêter, tellement de personnes sortir du système scolaire parce que justement, elles avaient tellement peur d'échouer, cela prenait tellement d'ampleur que certains faisaient presque des dépressions à cause de ce commandement.

Nous ne changeons pas aussi facilement ces croyances limitantes, peut-être enfouies depuis longtemps, qui y ont malheureusement été mises par nos parents ou un système éducatif qui prône la performance. Du coup, nous oublions un peu le côté humain qui nous permet de réussir.

Il faut avoir une véritable volonté de changer. Nous allons le faire – nous avons commencé ensemble. Nous allons terminer en tapotant ensemble sur cette peur de l'échec ou cette peur de perdre, brièvement. Encore une fois, dans le Bonus, un tapping exclusivement sur ce commandement sera disponible. Allons-y, pensez à votre événement, Maria aussi.



Tapping: La peur de l'échec, la peur de perdre

Point Karaté: « Même si j'ai peur de l'échec, je m'accepte totalement. J'accepte de mettre toutes les chances de mon côté. »

Point Karaté: « Même si cette peur d'échouer est présente en moi parce que j'ai peur de ne pas être à la hauteur, je m'accepte avec toutes mes forces et toutes mes faiblesses pour donner le meilleur de moi-même. »

Dessus de la tête: « J'ai peur de perdre. »

Début du sourcil: « Accepter l'idée d'échouer est difficile pour moi. »

Coin de l'œil: « Ce n'est pas ce qu'on m'a appris. »

Sous l'œil: « On m'a appris à être un gagnant. »

Sous le nez: « J'ai peur de perdre. »

Creux du menton: « J'ai peur de ne pas réussir à surmonter cette peur de perdre. »

Sous la clavicule: « Cela fait bien longtemps qu'elle est présente. »

Sous le bras: « Et qu'elle me nargue. »

Sous le sein: « Je ne sais pas quoi faire pour l'affronter. »

Point Karaté: « J'ai peur d'elle. »

Index: « Elle m'a déjà fait tellement de mal. »

Majeur: « Et m'a empêché(e) de réussir. »

Dessus de la tête: « Je veux vraiment réussir, mais j'ai peur de perdre. »

Alexandre: Nous l'avons fait pour finir de manière un peu générale, mais très souvent, de ce que j'ai pu voir, la peur de perdre arrive. Et du coup, tout l'arbre fleurit et nous comprenons ce qui se passe, très souvent. Au début, « j'ai peur de perdre » ; mais ils ne disent pas quoi, puis comme nous sommes un peu plus apaisés avec les stimulations. Puis d'un seul coup: « j'ai peur de perdre quoi... » et cela devient très spécifique. Voilà pour ces six commandements!





Maria: En guise de conclusion, pourrais-tu simplement nous dire quelques mots sur l'importance des enjeux ?

Alexandre: Bien sûr. Craindre l'échec, avoir peur de perdre, peur de ne pas être à la hauteur, etc.

Maria: Nous l'avons déjà abordé.

Alexandre: Exactement. Cela nous tétanise. Quand en plus, nous mettons l'enjeu de la compétition, de l'événement, sur un piédestal avant même d'y aller, pour notre santé, ce n'est vraiment pas bon. Imaginez que vous êtes sportif et en même temps vous passez le permis de conduire, vous passez un examen, vous êtes célibataire et vous n'avez pas encore rencontré ce type de personne... Comment cela va-t-il se passer? Nous allons peut-être nous diriger vers une maladie, plus tard, dans quelques années, si tout cela n'est pas réglé.

Nous pouvons être de nombreuses casquettes en même temps, et si à chaque fois les enjeux sont surdimensionnés, cela devient encore plus compliqué et difficile.



Maria: Car si nous donnons trop d'importance aux enjeux, cela influence les performances et, plus profondément, la confiance ?

Alexandre: Complètement! Nous pourrions presque le mettre en septième commandement, finalement. Si certains veulent, ils peuvent l'ajouter en disant: «J'ai une bonne perception de mon événement.» Si vous le voulez, mettez-en un septième, mais cela n'a rien d'obligatoire. Il s'agit simplement de s'ouvrir l'esprit, ce qui est très important.

Il peut arriver de ressentir un sentiment d'incompétence à un moment, c'est très lié. Ce n'est pas parce que nous sommes très fort dans un domaine que nous ne pouvons pas avoir un petit manque de confiance en soi, et c'est normal, nous ne sommes pas malades pour autant.

Douter de ses qualités à un moment fait partie du jeu, cela nous arrive tous. Généralement, ce n'est pas vraiment fondé, mais cela vient des petites choses qui existent encore et pour lesquelles nous avons besoin de nous stimuler. En fonction de la casquette que nous mettons et des résultats que nous voulons créer dans notre vie, ce sont les croyances que nous fondons dessus qui font que cela fonctionne ou pas. Forcément, si nous partons avec de mauvaises croyances sur la perception que nous avons de notre réalité, cela devient difficile, et des peurs peuvent se coller et créer une véritable armure, que nous portons et qui est très lourde.

Dès que vous pensez à la compétition, à votre événement, peut-être pouvez-vous relativiser en vous disant que sur la planète, des personnes ont de vraies difficultés pour manger, etc. Ce n'est pas la solution en soi, mais cela peut permettre de relativiser en nous disant: «Voilà, j'ai peut-être de la chance de passer un entretien, parce que cela m'amène un meilleur salaire, ou j'ai la chance de faire de la compétition, alors que des jeunes de mon âge sont peut-être en guerre, etc.» Nous pouvons nous servir de cela. Bien sûr, ce n'est pas la solution à tous les problèmes, mais cela peut aider.

J'ai parlé de tout cela, mais il faut aussi tenir compte de la personnalité des gens, à la base. Il se peut que nous ayons eu une enfance tellement difficile, que nous ayons vécu des traumatismes très durs, et si ces choses n'ont pas été libérées et que nous parvenons à accepter tous ces commandements, il se peut que ce soit bien plus profond que simplement cette petite directive à mettre en place dans sa vie.



Maria: Merci beaucoup, Alexandre, pour toutes ces clés de performance dans tous les domaines. Un mot pour la fin ?



Alexandre: En deux phrases, voici les philosophies de vie que j'explique à tout le monde, qui résument un peu la phrase que tu m'as lancée tout à l'heure: «Tout ce sur quoi je porte mon intention, je lui donne de l'énergie. Et si je lui donne de l'énergie, je lui permets d'exister.» C'est la première. La deuxième: «Je suis responsable de tout ce qui arrive dans ma vie. Je n'accuse ni les autres, ni les circonstances.» Voilà.

Maria: Si je suis le champion de ma vie, c'est grâce à moi!

Alexandre: Exactement!

Maria: Merci, Alexandre.





7^e Congrès Virtuel Francophone d'EFT - 15 au 21 mai 2017

www.leCongresEFT.com

Notes