

SÉBASTIEN THOMAS

Sous la direction de
Stéphanie Brouard

ET SI

J'AVAIS

UN MENTAL

DE GAGNANT !

Les secrets
de la préparation
mentale



EYROLLES

ET SI

J'AVAIS UN MENTAL

DE GAGNANT !

Il faut que j'assure ! Suis-je compétent ? Suis-je assez préparé ?
Je ne peux pas décevoir mon boss... Comment faire pour enrayer
ce stress et ces pensées négatives ?

Dans notre vie professionnelle ou personnelle nous sommes nombreux à nous demander comment faire pour avoir un mental de gagnant et être prêts le jour J. Car comme les sportifs de haut niveau nous devons régulièrement atteindre des objectifs, gérer la pression, réussir nos négociations, assurer une présentation orale, oser demander une augmentation...

En s'inspirant des techniques de préparation mentale utilisées par les grands champions, cet ouvrage vous aidera à renforcer votre mental et à mobiliser vos ressources pour gagner !

Sébastien Thomas accompagne des athlètes dans leur préparation mentale depuis plus de quatorze ans (Jeux olympiques, championnats du monde, etc.), ainsi que des entraîneurs pour gagner en efficacité et optimiser leurs relations avec les athlètes. Cette expertise auprès des athlètes l'a conduit à élargir son champ d'intervention auprès des dirigeants, des managers et de leurs équipes. Il donne également des conférences auprès d'entreprises et d'organisations où il partage sa vision de la performance sous un angle pragmatique et holistique.

www.editions-eyrolles.com

ET SI
J'AVAIS
UN MENTAL DE GAGNANT !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

La collection est dirigée par Stéphanie Brouard
<https://etsimodedemploi.wordpress.com>

Création de maquette : Hung Ho Thanh www.hungbook.com

Illustrations réalisées par Valérie Leblanc

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son deuxième tirage
(nouvelle couverture et nouvelle maquette intérieure).

Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

© Groupe Eyrolles, 2014 (pour le texte de la présente édition)

© Groupe Eyrolles, 2016 (pour la nouvelle présentation)

ISBN : 978-2-212-56572-0

SÉBASTIEN THOMAS

**ET SI
J'AVAIS
UN MENTAL DE GAGNANT !**

Les secrets de la préparation mentale

Deuxième tirage 2016

EYROLLES



SOMMAIRE

Introduction.....	VII
-------------------	-----

Chapitre 1

(POUR) BIEN SE PRÉPARER. . .

Les clés pour changer	5
■ Êtes-vous prêt à avoir un « mental haut » ?.....	5
■ S'autoriser à.....	10
■ ... se donner du temps.....	11
■ Et prendre du recul.....	11
■ S'adapter à son environnement.....	12
■ Ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier.....	17
■ Les grands mots qui font les gros maux !.....	19
■ Ma petite voix intérieure : amie ou ennemie ?.....	24
■ Où est-ce que j'en suis aujourd'hui ?.....	25
Et pourquoi changer ?	28
Essayez quand même	29

Chapitre 2

DÉFINIR SES OBJECTIFS ET SA STRATÉGIE

Les clés pour changer	37
■ Croire en ses rêves.....	37
■ Déterminer son objectif.....	42
■ Quel est mon plan d'action ?.....	57
■ Se jeter à l'eau.....	63

SOMMAIRE

Et pourquoi changer ?	65
Essayez quand même	66

Chapitre 3

MOBILISER SES RESSOURCES, DÉVELOPPER SES TALENTS ET DÉPASSER SES FREINS

Les clés pour changer	76
■ Dans tous nos états	78
■ Visualisation : se faire le bon film	95
■ Gérer son dialogue interne	100
■ Rester dans le moment présent	109
■ Le corps et l'esprit, un tout indissociable	118
Et pourquoi changer ?	124
Essayez quand même	125

Chapitre 4

ANALYSER POUR REBONDIR ET MAINTENIR L'ÉLAN

Les clés pour changer	134
■ Débriefing pour progresser	134
■ Développer vos « routines »	143
■ Maintenir l'élan	145
Et pourquoi changer ?	146
Essayez quand même	146

Pour conclure	149
Table des exercices	151
Bibliographie	153
Remerciements	155

INTRODUCTION

Il est 8 heures du matin, je suis fatigué, j'ai mal dormi, je me sens fébrile. Dans moins de deux heures, je dois négocier un contrat important avec un des gros clients de mon entreprise. Mes pensées sont confuses : « Il faut que je sois bon. Suis-je compétent ? Que vont penser les autres si j'échoue ? Je ne dois pas décevoir mon boss... » Je doute de moi : « Me suis-je assez préparé ? » Mais comment font les champions pour être prêts le jour « J » ? Comment faire pour enrayer ce stress, ces pensées négatives ?

Combien sommes-nous tous les jours, que ce soit dans notre vie professionnelle ou personnelle, à nous demander comment faire pour avoir un « mental de gagnant » comme ces champions que l'on voit dans les médias, ou nos collègues qui ont toujours l'air de maîtriser les événements ? Sont-ils plus intelligents ? Ont-ils des aptitudes que je n'ai pas ? Suis-je condamné à subir les événements toute ma vie ?

Autant de questions que je me suis posées, que vous vous êtes sûrement posées dans certaines situations. Il n'y a pas si longtemps de cela, quand on m'a proposé d'écrire cet ouvrage, je me suis interrogé sur mes aptitudes à le faire. Il a fallu que je me prépare du mieux possible afin d'être capable d'écrire ce livre. Il m'a fallu dépasser mes freins, mobiliser mes ressources, maintenir ma motivation et rester concentré dans la durée pour atteindre cet objectif important pour moi.

Tous ces exemples tendent à confirmer que ce qui fait souvent la différence, c'est le mental.

La préparation mentale est une discipline fréquemment associée au monde sportif et à la performance. En effet, aujourd'hui, la préparation mentale fait partie intégrante de la préparation des athlètes. Beaucoup de sportifs, d'entraîneurs ont recours à un psychologue du sport ou à un préparateur mental pour les accompagner et les aider à renforcer leur mental, faire face et s'adapter à leur environnement tout en mobilisant leurs ressources vers un objectif qu'ils se sont fixé. La préparation mentale s'est développée dans le monde de l'entreprise, notamment auprès des dirigeants et des managers par l'intermédiaire du coaching. Cependant cette discipline a, encore de nos jours, mauvaise presse. On lui attribue une dimension de « manipulation » mentale, souvent associée à d'autres termes plus forts encore comme « gourou », « secte »... Oui, cela existe, mais ce n'est pas l'objet de ce livre.

Car, la préparation mentale, ce n'est pas ça. Mon ambition, dans cet ouvrage que je veux pragmatique, pratique et efficace, est de vous accompagner, de vous aider à renforcer votre mental, comme les champions.

Oui, nous ne sommes pas tous des athlètes de haut niveau, mais, comme eux, nous devons régulièrement faire face à des événements, atteindre des objectifs, gérer la pression et mobiliser nos ressources pour « gagner ». Nos défis ne sont pas de gagner Roland Garros, une médaille olympique, ou quelque championnat que ce soit. Mais nous devons réussir nos négociations, réussir une présentation orale, atteindre les objectifs annuels, oser demander une augmentation à notre manager, réussir à obtenir notre prêt immobilier... réussir notre vie.

INTRODUCTION

La préparation mentale peut servir dans toutes les situations professionnelles et personnelles que nous rencontrons au quotidien, et il n'est pas besoin que ces dernières soient « extraordinaires » pour que la préparation mentale soit utile.

Bien évidemment, il serait prétentieux de ma part d'imaginer faire un ouvrage exhaustif sur la préparation mentale. Ma seule ambition est de vous donner les premiers outils que j'estime être essentiels pour renforcer son mental et mieux se préparer au quotidien, mais aussi susciter votre curiosité.

Je souhaite pouvoir mettre toute mon expérience auprès d'athlètes, de managers ou d'entreprises à votre service pour que vous puissiez atteindre vos objectifs, réaliser vos rêves, renforcer votre mental et faire face.

Vous trouverez dans ce livre les clés pour renforcer votre mental, à votre rythme et surtout avec plaisir. Car, comme le dit Yannick Noah : « *Le plaisir précède la victoire.* »

CHAPITRE 1

(POUR) BIEN SE PRÉPARER...

Au cours de ce chapitre, vous allez appréhender les premières étapes nécessaires pour entamer votre préparation dans les meilleures conditions, tout en réalisant un état des lieux de départ, indispensable avant de commencer votre renforcement mental.

Sylvie souhaite réussir sa présentation devant ses collègues demain matin. Elle y travaille depuis des semaines, souvent le soir en rentrant chez elle, car sur son lieu de travail elle n'arrive pas à dégager un peu de temps de son planning. Elle n'est pas très sûre d'elle, on lui a toujours dit qu'elle n'avait pas suffisamment confiance en elle pour réussir. Hier encore, son responsable lui a lancé : « *Faites-vous confiance Sylvie, sinon, vous n'allez pas y arriver. Aujourd'hui pour réussir, il faut avoir confiance en soi et s'affirmer.* » Cela ne l'a pas rassurée. Au contraire, elle doute encore plus, d'elle et de sa présentation. Il a sûrement raison, c'est son responsable, il sait de quoi il parle. Il a l'air si sûr de lui, toujours motivé et d'égale humeur.

Elle pourrait demander de l'aide à certains de ses collègues, mais elle n'ose pas : « *Qu'est-ce qu'ils vont penser de moi si je leur avoue que je n'arrive pas à faire mes diapositives ?* »

Sylvie se demande également si elle va parvenir à surmonter non seulement sa peur de décevoir et sa peur de l'échec, mais aussi le regard de ses collègues... Cela représente un tel enjeu pour elle !

Elle aimerait réussir à affronter les nombreuses situations qu'elle rencontre au quotidien, dans son environnement professionnel. Surtout, elle aimerait être plus forte dans sa tête. Mais elle ne sait pas par quel bout commencer... Cela lui paraît presque impossible.

Et pourtant, se préparer mentalement n'est pas l'apanage de quelques privilégiés. Nous pouvons tous, si nous le voulons,

ET SI J'AVAIS UN MENTAL DE GAGNANT !

progresser dans ce domaine. Cela demande, dans un premier temps, de bien intégrer les fondamentaux qui faciliteront le travail et l'entraînement mental.

VU ET ENTENDU

Mais qu'est-ce qu'il t'est arrivé pendant ta présentation ?



J'ai une fois de plus perdu mes moyens.



Tu ne peux pas rester comme ça, il faut que tu fasses un travail sur toi.



Tu as sûrement raison, mais je ne sais même pas comment m'y prendre pour apprendre à savoir comment m'y prendre.



LES CLÉS POUR CHANGER

■ Êtes-vous prêt à avoir un « mental haut » ?

Avant d'emprunter ce formidable chemin du développement de votre potentiel qui vous amène à mieux vous connaître, posez-vous ces questions :

- Est-ce que je veux vraiment progresser dans tel ou tel domaine au niveau mental et m'investir ?
- Est-ce que je suis prêt à affronter les différentes situations professionnelles et personnelles que je rencontre au cours de ma vie ?
- Est-ce que cette envie est une réelle motivation ?
- Développer mes qualités mentales et mieux me préparer, qu'est-ce que cela va m'apporter ?

Mais peut-être estimez-vous que tout va bien dans ce domaine et qu'il y a d'autres choses plus importantes à régler ? Là encore, chacun doit faire ce qu'il estime être le meilleur pour lui à ce moment de sa vie.

Peut-être êtes-vous de ceux qui pensent que les qualités mentales sont innées et qu'« *on les a, ou on ne les a pas* » ? Ou peut-être, au contraire, estimez-vous que ce domaine de la performance peut se travailler et se renforcer, et que l'on peut devenir fort mentalement à n'importe quel âge ? Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre, tant que c'est votre choix, votre envie, votre besoin.

Dans la même collection





