

Raphaël Homat
PRÉPARATEUR MENTAL

8 CLÉS

POUR

GÉRER SON STRESS

COMME LES CHAMPIONS

« Une méthode extraordinaire ! »

*Olivier Magne, rugbyman,
quatre fois vainqueur du Grand Chelem*

LEDUC 

AVEC LA PRÉPARATION MENTALE, APPRIVOISEZ VOTRE STRESS ET RETROUVEZ LA SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN !

Vous aimeriez avoir davantage confiance en vous, mieux gérer vos émotions, savoir prendre du recul dans les situations de stress ? Et si vous essayiez la préparation mentale ? Initialement conçue pour les grands sportifs ou entrepreneurs, elle s'invite dans nos foyers grâce à Raphaël Homat !

- » **Une méthode en 8 étapes clés**, élaborées à partir d'études en psychologie cognitive.
- » **28 outils pratiques** pour gérer son stress, booster sa confiance en soi, élargir sa zone de confort, etc.
- » **Des témoignages variés** de sportifs professionnels, d'entrepreneurs, et plus encore...
- » **Un ton pédagogique et humoristique** pour une approche ludique et facile !



RAPHAËL HOMAT est préparateur mental depuis 2012. Responsable pédagogique d'un D.U. de préparation mentale intégrée, il a travaillé 9 ans en école d'ingénieurs où il a enseigné la gestion du stress et mis en place la semaine du bien-être. Il accompagne des sportifs professionnels et des entrepreneurs dans leurs défis quotidiens, propose des conférences, anime des ateliers en entreprises et est le fondateur du réseau Mental 2 Pros.

17 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2569-9



editionsleduc.com
LEDUC

éditeur écoresponsable
Rayon : Santé,
Bien-être

Raphaël Homat
PRÉPARATEUR MENTAL

8 CLÉS

POUR

GÉRER SON STRESS

COMME LES CHAMPIONS

LEDUC ↗

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Emilie Choupin
Relecture : Christine Cameau
Maquette : Patrick Leleux PAO
Design de couverture : Caroline Gioux
Photographie de couverture : Betül Balkan

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2569-9

Sommaire

| | |
|---|-----|
| Avant-propos | 5 |
| Quelques définitions... | 13 |
| Clé 1. Est-ce important ?..... | 25 |
| Clé 2. Éclairez vos points forts..... | 55 |
| Clé 3. Le résultat ne vous appartient pas..... | 85 |
| Clé 4. Où êtes-vous ? Ici, maintenant..... | 107 |
| Clé 5. Marquez... une pause !..... | 137 |
| Clé 6. Faites comme si..... | 157 |
| Clé 7. Jouez avec les tensions..... | 177 |
| Clé 8. Vous prendrez bien une dose de stress !?..... | 189 |
| Conclusion | 215 |
| Remerciements | 219 |

Avant-propos

Mardi 16 novembre 2021, 15 h 05

Voici deux jours que je suis à Angoulême.

J'y enseigne, à une vingtaine d'étudiants, les premiers cours du diplôme universitaire de préparation mentale intégrée.

Ces moments sont des privilèges : enseigner, partager sa passion.

En attendant que la connexion, assurée par une intervenante à distance, soit effective pour le prochain cours, je propose aux étudiants qui le souhaitent un temps de questions-réponses.

Une main se lève au fond de la salle, celle d'Olivier Magne, 89 sélections en équipe de France de rugby, aussi doué sur le terrain qu'humble en dehors. La première question pose le cadre :

« Peux-tu partager avec nous, Raphaël, les raisons personnelles qui t'ont amené à faire ce métier ? »

Nous venons d'avoir un cours sur la méthodologie de la préparation mentale et la posture du préparateur mental. Nous avons débattu sur le fait que certains professionnels évoquent durant leur séance des éléments de leur vie personnelle.

En entendant la question d'Olivier, je ne peux m'empêcher de sourire tout en disant : « Je vais être obligé de vous parler un peu de moi ! »

Trois raisons font qu'aujourd'hui je fais ce métier qui me passionne.

– Ma pratique sportive, adolescent.

Mes plus mauvais souvenirs d'enfance concernent le tennis. J'ai eu une enfance heureuse, ne manquant de rien et avec des parents qui ne m'ont jamais poussé à obtenir de bons résultats sportifs. Pour autant, je me mettais une énorme pression lors des matchs de compétition. Cela se traduisait par un jeu saccadé, « petit bras », un corps tendu, des propos très durs vis-à-vis de moi et, très rarement, une raquette cassée. Je n'étais tout simplement pas capable de supporter la pression que je m'infligeais. Une voix me disait fréquemment : « *Qu'est-ce que tu fais là ? Il n'est plus qu'à deux jeux de te battre !* » ou encore : « *Gagne encore un jeu et tu passes au tour suivant.* » Cela me handicapait, réduisait mes possibilités de performance et confirmait, une fois le match perdu, mes pensées et mes propos parfois dévalorisants. Selon le contexte et l'histoire que je me racontais, la même activité, en l'occurrence le tennis, était un fabuleux moment avec les copains ou des instants de tension intense en compétition.

Ce manque de « mental » a suscité chez moi une curiosité, une appétence, quelques années plus tard, lorsque j'ai

découvert cette discipline à l'université, pour la préparation mentale. J'ai alors compris que le stress ressenti dans ces moments-là n'était pas une fatalité.

– L'empathie avec les athlètes de haut niveau.

La deuxième raison découle directement de la première. Ayant ressenti dans mon esprit et dans ma chair les méfaits du stress dès l'adolescence, et découvert la préparation mentale quelques années plus tard, j'ai eu envie d'être utile en accompagnant d'autres athlètes dans leur quête. C'était une telle joie d'apprendre qu'il était possible de travailler sur « son stress », ses croyances limitantes, sa confiance... Je dis parfois que j'aide des personnes ordinaires à atteindre des objectifs extraordinaires, à devenir des champions. Être préparateur mental me permet de contribuer, modestement, au bien-être et à la performance des personnes que j'accompagne. Étudiant en STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives), j'ai pu me questionner sur la place donnée aux sportifs professionnels dans notre société, vus parfois encore comme des demi-dieux. Comment se montrer vulnérable alors que l'on est censés être *mens sana in corpore sano* ? Comment se plaindre alors que l'on est souvent perçus comme des privilégiés ? Aujourd'hui encore, même si la parole se libère, nous voyons comme il est difficile pour des sportives et des sportifs de haut niveau d'exprimer une faiblesse, une difficulté, voire un mal-être, dans une société où leurs faits et gestes sont disséqués, commentés à maintes reprises. J'ai eu envie d'être utile à ces « gens-là » comme disait Brel.

– Nous sommes tous des athlètes.

Bien sûr, j'adore mon métier ! Je suis ravi de pouvoir accompagner des sportifs dans leurs projets ambitieux.

Quand on m'a enseigné la préparation mentale à l'université, il y a maintenant plus de dix ans, il n'était question que d'une application dans le champ sportif. Dans le même temps, j'enseignais l'EPS dans une école d'ingénieurs en horticulture et paysage. Après ma formation en préparation mentale, j'ai mis en place des cours facultatifs d'une vingtaine d'heures sur la gestion du stress. Ils furent complets dès la première année. Plus tard, des enseignants et des personnels de l'administration vinrent me voir en me disant : « Tu ne pourrais pas proposer des cours aussi pour nous ? »

C'est ainsi que naquit « la Semaine du bien-être », ouverte aux étudiants et aux adultes. À chaque rentrée scolaire étaient proposées des interventions sur la gestion du stress, la visualisation, la relaxation. Chaque année, les sessions étaient complètes. Cela montrait un attrait pour cette discipline.

Plus tard, je fis mes premiers accompagnements auprès d'entrepreneurs ou de salariés. J'échangeais de plus en plus avec des « professionnels » et l'intérêt se confirmait, s'intensifiant même avec la pandémie.

Là, un comptable m'expliquait qu'il faisait des crises d'urticaire à force d'accompagner et de soutenir des entrepreneurs au bout du rouleau. Ici, un notaire me disait : « Il serait bien de vous faire intervenir dans notre étude, les collaborateurs sont usés à force de gérer principalement des divorces et des successions ces temps-ci. » Ou encore cette entreprise me demandait de préparer pendant deux jours ses salariés au procès intenté par un ancien client : « Nous ne sommes pas habitués à ce genre de situation et cela génère un stress supplémentaire. »

C'est avec soulagement que les participants découvraient les outils leur donnant accès à une meilleure confiance en eux, un meilleur contrôle émotionnel, etc. Nous restions néanmoins toujours dans la sphère publique, qu'elle soit sportive, scolaire ou entrepreneuriale. Je voyais l'utilité de la préparation mentale dans ma vie quotidienne et familiale mais pas dans celle des autres. En tant que papa, j'étais heureux de faire un peu de visualisation avec mon fils aîné lorsque celui-ci avait mal au ventre et de constater que sa perception de la douleur s'estompait. Nous avons également fait quelques séances, ma compagne et moi, lorsqu'elle préparait l'agrégation et que cela générait du stress. Nous associions des outils de visualisation, respiration, activation et confiance.

TOUT A CHANGÉ DEPUIS

Puis, à l'été 2016, nous avons été « famille vacances » pour le Secours populaire. Deux années de suite, cela a été l'occasion pour nous d'accueillir pendant quelques jours un enfant qui ne partait pas en vacances. Ce furent des moments merveilleux et profitables pour l'enfant accueilli, nos enfants et nous. Cela faisait bouger nos lignes. C'était une ouverture à l'autre, à l'échange, avec beaucoup de moments de joie. J'eus l'impression de prendre un uppercut lorsque l'une d'entre eux nous raconta un jour ce qu'il se passait chez elle lorsque sa maman se mettait en colère, pour des broutilles semblait-il. Je crois que c'était la première fois que j'étais confronté si intimement à la maltraitance d'enfants.

Le deuxième uppercut est arrivé quelque temps après le confinement avec les premières études montrant l'impact de celui-ci sur l'augmentation des violences domestiques.

Ces deux faits, l'un proche, incarné par cette petite fille que nous avons accueillie plusieurs fois chez nous, et l'autre, distant, entendu, analysé à maintes reprises dans les médias, ont développé chez moi une nouvelle approche de la préparation mentale. Alors que je n'envisageais initialement mon métier que dans la sphère professionnelle des personnes avec lesquelles je collaborais, la volonté de contribuer, modestement, à un mieux-être personnel a émergé. Ma réflexion vis-à-vis de la préparation mentale et des préparateurs mentaux est à présent celle-ci : si nous accompagnons des managers, des entrepreneurs, des sportifs, des étudiants pour atteindre leurs objectifs, nous aidons également le parent, le voisin, le conjoint, l'enfant, à mieux gérer ses émotions, sa confiance, son stress lorsqu'il est dans sa sphère privée.

Cela a eu pour effet, entre autres, de développer chez moi une nouvelle volonté en lien avec la préparation mentale : aider quotidiennement les autres, dans les sphères publiques comme privées dans leurs rôles de parents, enfants, salariés, entrepreneurs, sportifs, enseignants, concubins, soignants. Si la préparation mentale peut aider des personnes à mieux gérer leurs émotions, leur confiance, leur estime, leur stress, c'est gagné ! C'est ainsi qu'est né *Le Smoothie*¹, un podcast hebdomadaire dans lequel je parle, parfois avec un invité, de préparation mentale. J'aime me dire que cela peut aider une personne à prendre un peu de recul sur ce qu'elle vit

1. <https://smartlinks.audiomeans.fr/l/le-smoothie-80d3514fb972>

et à agir différemment, à intégrer dans son smoothie de la performance² ou du bien-être de nouveaux ingrédients.

Il y a quelques mois, toujours pendant le premier confinement, j'avais partagé sur les réseaux sociaux une image de moi tirillé par mes trois enfants, mais souriant tout de même. En dessous, le texte suivant : « Quand j'étais jeune et rêveur, j'étais convaincu que la préparation mentale allait me permettre de collaborer avec de grands champions ! En fait, elle me permet surtout de supporter mes trois enfants pendant le confinement ! »

C'est l'un des posts qui a suscité le plus de réactions à mon petit niveau. Je crois que la préparation mentale doit s'inviter de plus en plus dans nos foyers. C'est ce qui a motivé l'écriture de ce livre.

POUR ALLER PLUS LOIN



2. Cela peut-être une performance scolaire, personnelle, entrepreneuriale, sportive, artistique.

Quelques définitions...

MAIS AU FAIT : QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE ?

Voici ma définition : la préparation mentale est le recours à un ensemble d'outils mentaux, cognitifs, émotionnels et somatiques visant à permettre à un individu ou un collectif, d'améliorer ses performances et son bien-être dans des domaines variés.

Elle s'appuie sur des outils comme la visualisation, la pleine conscience, la fixation d'objectifs, le contrôle respiratoire... nous aurons l'occasion d'y revenir.

Certes, elle s'est beaucoup développée d'abord dans le milieu sportif et militaire. À l'époque, lorsque je disais que j'étais préparateur mental et que je travaillais notamment avec des footballeurs professionnels, on me répondait

souvent : « Ils en ont bien besoin ! » Sous-entendu : « C'est très bien pour cette population. Moi, je n'en ai pas d'utilité. » Aujourd'hui, la préparation mentale est de plus en plus admise dans de nombreuses sphères. D'ailleurs, lorsque je dois présenter mon activité à de nouvelles personnes, le discours n'est plus du tout le même. J'entends régulièrement : « J'en aurais bien besoin » ou encore : « C'est exactement ce qu'il faudrait à ma femme/mon mari/mon patron/mon voisin/mon enfant. » J'observe une considération plus importante, dans toutes les sphères de la société pour les compétences que la préparation mentale permet de développer. Elle n'est plus réservée à une élite sportive. Et c'est tant mieux ! La préparation mentale est aussi utile à un entrepreneur, un étudiant, un urgentiste, un parent qu'à un sportif de haut niveau. Vous allez vous en rendre compte tout de suite.

J'ai par exemple eu le plaisir de collaborer il y a quelque temps, lors d'un atelier, avec une société qui aide ses clients à trouver l'âme sœur. Je n'aurais jamais cru être sollicité pour ce type de demande. Pourtant, cela a été plaisant et pertinent. Nous avons ainsi réfléchi sur des notions d'estime de soi, de confiance en soi, de gestion du stress, de l'anxiété... Les personnes présentes ont aimé travailler sur ces thèmes et surtout sur elles !

Cela m'a fait penser à une réplique de Younès Boucif dans *Drôle*, la série de l'excellente Fanny Herrero¹ : « *Plus une fille me plaît, plus je suis timide avec elle. Ça n'aide*

1. OK, je l'avoue, je suis fan de ses deux séries *Dix pour cent* et *Drôle* qui montrent bien l'importance des habiletés mentales telles que la confiance, la gestion du stress, le contrôle émotionnel.

pas, parce que moi, si vous voulez, mes moyens c'est : ma tchatche, mon humour, ma répartie. Quand la peur m'enlève ces moyens, que me reste-t-il ? » Je suis tellement d'accord avec lui. Contrairement à un sportif de haut niveau, notre corps n'est pas toujours là pour nous « rattraper ».

Quand je vous dis que les domaines sont variés !

Je vous propose de vous montrer que la préparation mentale, loin d'être réservée aux champions, est votre alliée au quotidien.

FERNAND

Tout le monde connaît le stress, mais connaissez-vous Fernand ?

Peut-être avez-vous vous aussi votre Fernand personnel ?

Je vois mon stress comme un ami, un vieil oncle ou un grand-père protecteur. Appelons-le Fernand. Fernand veut mon bien, cependant, il peut devenir oppressant, têtu, vieux jeu, étouffant, s'invitant chez nous sans sonner à des heures parfois inappropriées où même le pipiri² chantant dort. Pourtant, il ne veut que nous préserver, nous protéger.

Est-il de vos amis ? Je pense que oui car il est très sociable et populaire. Selon une étude de 2017 menée par OpinionWay, 9 Français sur 10 se disent stressés. Ce chiffre a-t-il baissé selon vous dernièrement ? À en croire différentes

2. Oiseau des Antilles qui chante au lever du jour.

études nationales et internationales³, non. Dans cette période fortement imprévisible, où le sentiment de contrôle est minime, Fernand se fait de plus en plus entendre. Par exemple, ces derniers mois, lorsque je mettais en place des séminaires de formation pour de futurs préparateurs mentaux ou des entrepreneurs en activité, souvent Fernand venait me chuchoter à l'oreille : « *T'es sûr de toi ? Tout peut être annulé à la dernière minute ! Et si les gens ne viennent pas car ils ont peur d'être contaminés ?!* »

Ne comptez pas sur moi pour vous proposer une énième méthode antistress. Il ne vous viendrait sans doute pas à l'idée de rayer de votre vie un ami, un vieux parent. Contentons-nous d'apprendre à le raisonner, à prendre parfois nos distances avec lui quand ses propos nous semblent absurdes, à le remettre à sa place comme un ami envahissant.

Le stress est défini par Hans Selye⁴ comme « *l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un événement* ».

Notre ami Fernand ne semble donc pas être une mauvaise fréquentation. Il nous informe de la nécessité d'être vigilant dans telle ou telle situation, nous permettant ainsi d'être parés, sur le qui-vive.

3. Vigo D., *et al.*, « Mental Health of Communities During the COVID-19 Pandemic », *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2020. Ils montrent que connaître un proche atteint de la Covid-19 a augmenté les syndromes anxieux. ; Xiong J., *et al.*, « Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review », *Journal of Affective Disorders*, 2020. La Covid-19, augmente la probabilité de voir sa santé mentale se dégrader : davantage de stress, d'anxiété ou de troubles du sommeil.

4. Hans Selye, *Le Stress de la vie (The Stress of Life)*, 1956), Gallimard, 1962.

D'ailleurs, c'est parce que nos ancêtres ont eu un Fernand protecteur il y a plusieurs dizaines de milliers d'années que vous pouvez lire ces lignes aujourd'hui, je l'espère dans un cadre sécurisé. Il y avait à l'époque un enjeu vital à être stressé aux moments opportuns à bien « *s'adapter à un événement* ». Cela permettait d'agir parfois rapidement, d'être vigilant et... de rester en vie. Le corps est alors prêt au combat, à la fuite, voire à l'inhibition si les deux premières stratégies ne semblent pas ou plus adaptées : le rythme cardiaque s'accélère, les bronches se dilatent, les muscles lisses sont moins irrigués (ce qui peut favoriser le mouvement, mais crée des troubles digestifs).

Aujourd'hui, l'enjeu n'est heureusement plus vital (dans des conditions de vie occidentales normales). Pour autant, notre cerveau et notre corps semblent réagir de la même manière devant un lion sauvage qui voudrait faire de nous son repas, un auditoire qui attend tranquillement notre prise de parole, ou une file trop longue à la caisse alors que nous sommes attendus (peut-être pour une prise de parole, qui plus est même devant un auditoire tranquille). Fernand semble s'inquiéter sans discernement que notre vie soit en jeu ou qu'il s'agisse d'un simple premier rendez-vous amoureux.

Les occasions d'être stressé ou anxieux (anticiper un problème à venir ou ruminer un problème passé qui pourrait revenir) ne manquent pas. Contexte économique, sanitaire, médiatique, exposition accrue aux écrans... tout cela peut nous tendre de manière chronique et notre corps nous le fait savoir par, notamment, une baisse du système immunitaire ; normal, ça fatigue d'être constamment hypervigilant ! Ce qui provoque davantage de maladies infectieuses, une hausse de

la pression artérielle, une modification de notre humeur, une augmentation du risque d'infarctus...

Bref, Fernand est certes un ami qui nous veut du bien, mais il est important de savoir parfois le rassurer et le raccompagner à la porte afin qu'il nous laisse tranquille et qu'on récupère un peu d'énergie. Sans cela, nous ne sommes plus capables de faire face, de nuancer, de relativiser et sommes alors constamment « tendus comme un string⁵ ».

Votre balançoire fonctionne-t-elle encore ?

Il est tout à fait possible de comparer notre organisme à ce jeu enfantin que l'on trouve souvent dans les squares ou les jardins : la balançoire.

J'utilise très souvent cette métaphore auprès des sportifs et entrepreneurs. En effet, la raison pour laquelle ils entament un travail en préparation mentale est souvent qu'ils veulent « plus ». Plus de contrats, plus d'efficacité, plus de buts marqués, plus de clients, plus de records c'est comme si leur balançoire devait monter de plus en plus haut sur la gauche (voir le schéma plus loin) sans pour autant prendre de l'élan. Pourtant, « *pour aller de l'avant, il faut prendre du recul, car prendre du recul, c'est prendre de l'élan⁶* ». Et je suis certain que vous auriez la même analyse si un enfant vous demandait comment faire en sorte que sa balançoire monte plus haut. Or dans notre quotidien, et lorsque nous sommes

5. Le mot « stress » vient du latin *stringere* : rendre raide, presser, mettre sous tension. Il explique certaines blessures musculaires chez des sportifs stressés qui ont alors les muscles plus tendus.

6. MC Solaar, « Le bien, le mal ».

sur notre balançoire, nous avons bien des difficultés à appliquer ce conseil.

On peut identifier trois pratiquants de balançoire.

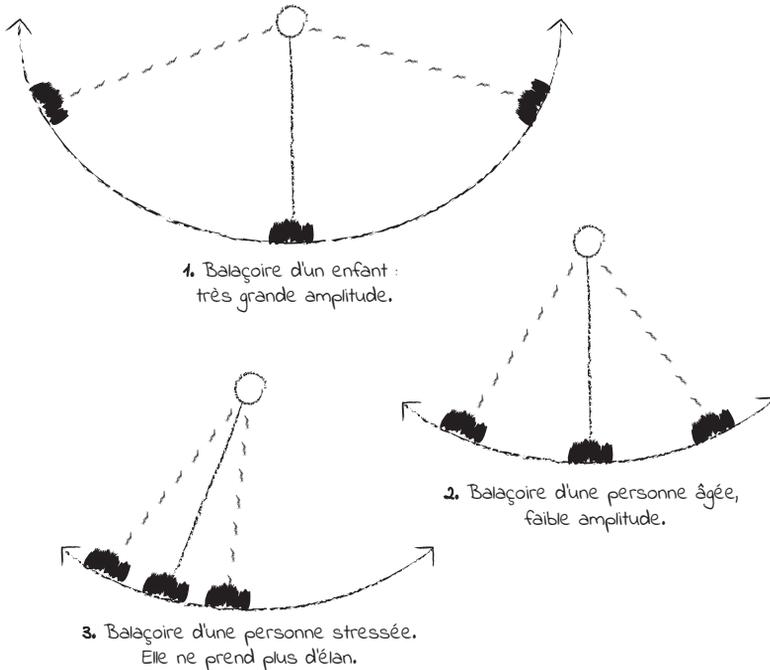
1/ Il est un enfant ou un adulte en pleine force de l'âge et en bonne santé. Nous voyons que la balançoire a un mouvement ample. Elle peut monter très haut vers la gauche (dépense d'énergie, adaptation aux imprévus, sécrétions d'adrénaline et de cortisol) car elle arrive à prendre beaucoup d'élan vers la droite (récupération d'énergie, sommeil de qualité, baisse de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle). On pourrait l'illustrer par une image de jeunes enfants capables de s'exciter, de danser, en sueur, dans une fête familiale, puis, la seconde d'après, de s'endormir dans des bras sécurisants.

C'est un peu comme si cette balançoire avait un gros moteur et de gros freins. Elle se déplace symétriquement entre le système nerveux sympathique (à gauche de l'axe vertical) et le système nerveux parasympathique (à droite de l'axe vertical).

2/ Dans le deuxième cas, le mouvement de balançoire est toujours symétrique par rapport à cet axe vertical, ce qui est bon signe, cependant nous voyons que son amplitude est très réduite. Moins de capacité à se dynamiser mais également moins de facilité à se régénérer. Comme si notre balançoire avait un plus petit moteur et, dans le même temps, de petits freins. L'un des facteurs expliquant la perte d'amplitude de notre balançoire est l'âge. Ce n'est pas le seul, nous allons le voir.

3/ Enfin, le dernier mouvement proposé par la balançoire est le plus atypique. En effet, elle ne dépasse jamais l'axe

vertical, n'appliquant donc pas les conseils du rappeur MC Solaar. Son mouvement est également de faible amplitude et symptomatique des personnes stressées. Le stress, lorsqu'il est chronique, réduit considérablement le trajet de notre balançoire. Elle est toujours sous tension, sans prise d'élan (repos, régénération). Le risque de casser la corde est accru.



← dépense d'énergie, adaptation, récupération d'énergie, baisse de la fréquence cardiaque →

D'après vous, à quoi ressemble le mouvement de votre balançoire ? Après une forte contrariété ou devant la multitude de tâches que vous avez à accomplir, arrivez-vous à faire « redescendre » votre balançoire et à passer de l'autre côté de l'axe vertical ou reste-t-elle bloquée « en haut à gauche » toute la journée ?

Nous allons voir comment s'y prennent les champions. Mais au fait, qu'est-ce qu'un champion ?

QU'EST-CE QU'UN CHAMPION ?

« *Les rêves donnent du travail.* »

Paulo Coelho

Alors que nous avons vu les principales caractéristiques du stress, il est utile de voir celles du champion. Ne croyez pas ici que je vais vous parler uniquement de celles et ceux dont le rêve est de décrocher l'or olympique sur les Champs-Élysées en août 2024 et écouter retentir la *Marseillaise*. Le mot est parfois utilisé de manière péjorative – « Lui, c'est un champion ! », « Il a une tête de champion » –, pourtant, j'ai un vrai respect pour celles et ceux qui entrent en champion dans l'arène⁷ de la vie. Certes, notre quotidien ne se résume pas à une compétition et encore moins à un combat, pour autant, nous avons de nombreux défis à relever.

Voici trois ingrédients que les champions ont en commun dans leur smoothie.

1/ Avoir un grand rêve

Sportif, entrepreneurial, familial, associatif, scolaire, personnel... j'aime croire que tous les champions ont d'abord un grand rêve. Une cause ou une vision qui les amènent à se dépasser, à imaginer, à concevoir un autre possible. Cela donne tellement de force !

7. Étymologiquement, le champion est celui qui combat en champ clos pour soutenir une cause (cnrtl.fr).

J'accompagnais il y a quelques mois une entrepreneure voulant développer son activité. Elle me dit, gênée et émue, lors d'une séance : « Tu ne vas pas me trouver très ambitieuse mais mon rêve est de préserver ma qualité de vie familiale. » Personnellement, je trouve qu'il s'agit bien d'un rêve de championne, d'un projet ambitieux. Pour d'autres, le rêve est de s'épanouir dans une nouvelle activité professionnelle ou d'exprimer davantage leur potentiel dans les situations à enjeux sportifs.

2/ Rechercher le principe de réalité

Les champions sont stratèges. Ils savent s'organiser, parfois en s'entourant, afin de mettre de leur côté toutes les chances de vivre réellement ce qu'ils imaginent mentalement. Cela signifie qu'ils sont lucides sur leur quotidienneté, sur leurs forces et leurs faiblesses, sur les différentes marches à franchir afin de se rapprocher du Graal. Ils sont capables de poursuivre leur objectif comme un cuisinier suit sa recette. Nous reviendrons bientôt sur l'importance de la clarification des objectifs. Autrement dit, ils sont pragmatiques.

3/ Faire preuve de persévérance

Quelqu'un vous a-t-il déjà dit qu'il était facile d'atteindre son rêve ? Y compris en ayant les pieds sur terre et en utilisant le principe de réalité ? Un rêve, voire un objectif ambitieux, est toujours difficile à atteindre (Fernand vous le dit, non ?). Notons que la difficulté n'est pas opposée au plaisir. J'aime ici utiliser l'analogie de la préparation de la navigatrice. Avant de prendre la mer pour un long voyage, une navigatrice sait qu'il y aura des nuits sans sommeil, des moments de doute, que le bateau va fortement tanguer... et une fois en mer

il y a en effet, comme prévu, des nuits sans sommeil, des moments de doute, le tangage et le roulis du bateau. Mais malgré les difficultés, la navigatrice va persévérer. Elle sait à quoi s'attendre, et cela ne l'empêchera pas d'aimer être en mer, d'aimer se confronter aux éléments.

La persévérance est donc la clé pour arriver à destination de nos objectifs. Notez qu'être au clair avec les deux premiers points favorise la persévérance. Nous y reviendrons plus loin.

Vous le voyez, se comporter en champion ne signifie pas forcément courir après une médaille. Nous pouvons tous mettre ces trois ingrédients dans notre smoothie et partir ainsi à la découverte des moyens de raisonner notre ami Fernand pour mieux vivre avec lui. C'est ce que je vous propose au travers des huit clés qui suivent. Elles vous permettront d'analyser les causes et les conséquences de votre stress. Toutes les clés sont organisées de la même manière.

MON TROUSSEAU DE CLÉS, MODE D'EMPLOI

En tête de chaque clé, vous trouverez deux phrases très importantes.

La première phrase (☺) aborde les enjeux : ce que vous avez à gagner à maîtriser cette clé, le bénéfice que vous en tirerez à la fin. On peut évoquer ici un état désiré. J'ai fait le choix de vous présenter ce bénéfice futur au présent.

La deuxième phrase (☹) énonce le risque potentiel, ce que vous perdrez à ne pas vous approprier cette clé.

Exemple :

☺ : *Vous interrogez votre réalité, vos représentations mentales. Vous savez relativiser. Vous êtes dans de bonnes conditions pour exprimer votre potentiel.*

☹ : *Vous êtes « collé » à la perception de Fernand. La situation peut vous paralyser.*

Dans chaque clé, plusieurs outils vous sont présentés. N'hésitez pas à les tester à plusieurs reprises, refaites-les encore et encore, appropriiez-les-vous ! Il faut parfois un peu de temps pour les faire siens, donc ne vous découragez pas, persévérez ! Et gardez en tête qu'un seul d'entre eux peut définitivement changer votre rapport au stress.

Certains outils sont sous forme digitale et vous pouvez les trouver grâce à ce QR code :



Chaque clé s'achève également par un court poème.

N'hésitez pas à reproduire au besoin les outils proposés dans un carnet dédié afin d'aller plus loin.

CLÉ 1

EST-CE IMPORTANT ?

« Je montrerai à ces gens ce que vous ne voulez pas qu'ils voient. »

Néo, Matrix

☺ : Vous interrogez votre réalité, vos représentations mentales. Vous savez relativiser. Vous êtes dans de bonnes conditions pour exprimer votre potentiel.

☹ : Vous êtes « collé » à la perception de Fernand. La situation peut vous paralyser.

13 h 59, jour CA-PI-TAL

Cela n'a pas été facile mais vous y êtes arrivé. Le repas a été préparé et mangé dans le temps imparti. Même si cela vous donne mauvaise conscience, votre enfant est installé, sagement, dans la pièce d'à côté, à regarder son dessin animé préféré sur votre tablette = 1 h 15 de « tranquillité ». Vous n'aviez de toute manière pas d'autre choix, vous avez appris dans la matinée que sa classe était fermée aujourd'hui.