

**FAIRE DE LA VISUALISATION
UN OUTIL DE RÉUSSITE
INCONDITIONNELLE !**

MANU KELLER

AVIS DE NON-DIVULGATION

CE DOCUMENT CONTIENT DES DONNÉES CONFIDENTIELLES. IL N'EST PAS SUPPOSÉ ÊTRE DISPONIBLE À DES TIERS, À L'EXCEPTION DES LECTEURS CHARGÉS DE SUPERVISER CET ARTICLE, AINSI QU'AUX MEMBRES AUTORISÉS DE LA TEAM ACADEMY, SANS LE CONSENTEMENT DE L'AUTEUR. UNE COPIE ET/OU LA PUBLICATION DE CE DOCUMENT - MÊME PAR EXTRAITS - SONT FORMELLEMENT INTERDITES SANS PERMISSION PRÉALABLE.

LA FORME MASCULINE EST UTILISÉE DANS LA RÉDACTION DE CET ARTICLE AFIN D'AMÉLIORER LA FLUIDITÉ DE LECTURE. IL EST ÉVIDENT QUE TOUS LES GENRES Y SONT CONSIDÉRÉS.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	4
POURQUOI UN TEL ARTICLE ?	5
L'IMAGERIE MENTALE, LE NERF DE LA GUERRE	6
LE GUIDE	8
LA CLÉ DE LA RÉUSSITE	14
SOURCES	15
REMERCIEMENTS	16
ANNEXES	17

INTRODUCTION

L'OBJECTIF DE CET ÉCRIT EST D'ÉTABLIR UN GUIDE POUR LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE NOVENTID, PERMETTANT D'ABORDER QUELCONQUE ÉCHÉANCE (LECTURE INDIVIDUELLE, PRÉSENTATION PUBLIQUE, *PITCH* CONVAINQUANT, ...) AVEC ÉNORMÉMENT DE CONFIANCE, AFIN DE SE CONDITIONNER À LA RÉUSSITE DE CELLE-CI.

LA VISUALISATION (OU L'IMAGERIE MENTALE) EST L'OUTIL QUE J'ESTIME LE PLUS PUISSANT POUR ENGENDRER LE SUCCÈS. EN EFFET, JE SUIS FAMILIER AVEC LA PRÉPARATION MENTALE, CAR EN TANT QUE SPORTIF, J'AI BEAUCOUP SOUFFERT DE DIFFICULTÉS LIÉES À LA GESTION DE MON STRESS.

DE MANIÈRE GLOBALE, LA VISUALISATION PERMET D'ENVOYER DES SIGNAUX POSITIFS À SON CERVEAU. DE CE POINT DE VUE, DIVERSES LECTURES INDIVIDUELLES AU SEIN DE NOVENTID ONT UN OBJECTIF SIMILAIRE :

CELLE DE BASTIEN FIAUX DU LIVRE « **3 KIFS PAR JOUR** » DE FLORENCE SERVAN-SCHREIBER, INVITANT À EXTÉRIORISER AU TRAVERS DE L'ÉCRITURE CE QUI NOUS REND TRISTE ET EN CHERCHANT À ALLER DANS LE SENS DE CE QUI EST NATUREL POUR DEVENIR PLUS POSITIF/IVE.

LES LECTURES DE **DEBORAH CINA** ET **MONSERRATH MARTINEZ** DE L'OEUVRE DE EDWARD BERGER ET MICHAEL STARBIRD « *THE 5 ELEMENTS OF EFFECTIVE THINKING* », AVEC NOTAMMENT LE FEU, INCITANT À APPRENDRE DE SES ÉCHECS.

JOSHUA LALIBERTÉ A LUI RÉALISÉ DEUX PRÉSENTATIONS ALLANT DANS UN SENS SIMILAIRE À CELUI QUE JE SOUHAITE DONNER À CET ARTICLE. LA PREMIÈRE EST CELLE DE « **THE MIRACLE MORNING** » DE HAL ELROD, QUI APPREND À CRÉER DE NOUVELLES ET BONNES HABITUDES, GRÂCE À SIX ÉTAPES DONT « **SAVERS** » EST L'ACRONYME (*SILENCE - AFFIRMATION - VISUALISATION - EXERCISE - READING - SCRIBING*), POUR MIEUX SE STRUCTURER. LA SECONDE PRÉSENTATION, « **FAIS-TOI CONFIANCE** » DE ISABELLE FILLIOZAT, VISE À TROUVER SES POINTS FORTS ET POINTS D'AMÉLIORATION, EN IDENTIFIANT SES PROPRES BESOINS, AFIN DE, COMME SON TITRE LE FAIT SAVOIR, SE FAIRE CONFIANCE !

CET ARTICLE, INSPIRÉ DU LIVRE « **10-MINUTE TOUGHNESS** » DE JASON SELK, A L'ESPOIR DE SYNTHÉTISER TOUS CES TRAVAUX, EN AMENANT UNE MÉTHODE CONCRÈTE ET APPLICABLE (QUOTIDIENNEMENT OU A UN RYTHME ADAPTÉ À LA PERSONNE QUI SOUHAITE EN APPLIQUER LES CONSEILS) NE DEMANDANT PAS PLUS DE 5 MINUTES À RÉALISER.

UN *WORKSHOP* EN COLLABORATION AVEC BASTIEN FIAUX SERA APPORTÉ À L'ÉQUIPE ET APPORTERA DES ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES POUR SE CONDITIONNER À LA RÉUSSITE ET APPRÉHENDER L'ÉCHEC COMME ESSENCE MÊME DU SUCCÈS.

POURQUOI UN TEL ARTICLE ?

BIEN QUE JE SOIS DE NATURE CONFIANTE, JE PEUX RAPIDEMENT ÊTRE DÉSTABILISÉ PAR UN ÉVÉNEMENT QUE JE CONSIDÈRE COMME STRESSANT. EN TANT QUE JOUEUR DE BASKETBALL, J'ÉTAIS TRÈS BON À L'ENTRAÎNEMENT, MAIS BIEN MALHEUREUSEMENT, SOUVENT CONTRE-PERFORMANT EN COMPÉTITION.

AUJOURD'HUI, EN TANT QU'ÉTUDIANT ET TEAMPRENEUR, JE DÉCOUVRE DES « SYMPTÔMES » SIMILAIRES FACE À CERTAINES ÉCHÉANCES, PARTICULIÈREMENT LORSQU'IL S'AGIT DE M'EXPRIMER EN PUBLIC DE MANIÈRE PRÉPARÉE (PRÉSENTATION DE LECTURE OU PITCH DE PROJET). JE VOIS DONC LA GESTION DE MON STRESS COMME UN POINT D'AMÉLIORATION.

NÉANMOINS, J'AI REMARQUÉ QU'UNE PRÉPARATION ASSIDUE POUVAIT DIMINUER LE STRESS RESENTI. J'AI, PAR EXEMPLE, RÉPÉTÉ UNE DIZAINE DE FOIS MA TOUTE PREMIÈRE PRÉSENTATION EN ANGLAIS (« *CONTAGIOUS* » DE JONAH BERGER), DANS LES CONDITIONS LES PLUS PROCHES DE CELLES QUI M'ATTENDAIENT, AFIN DE ME SENTIR PRÊT LE JOUR « J ».

POURQUOI NE PAS DÉVELOPPER UN MOYEN, OU PLUTÔT UNE HABITUDE, AYANT LES MÊMES BÉNÉFICES QUE LA PRÉPARATION « PHYSIQUE » D'UNE ÉCHÉANCE ANGOISSANTE, MAIS PRENANT BIEN MOINS DE TEMPS ET AYANT DES BIENFAITS POUR TOUT PROCHAIN ÉVÉNEMENT STRESSANT ? POURQUOI NE PAS SE CONDITIONNER À LA RÉUSSITE ET DEVENIR UNE PERSONNE TOUJOURS PLUS CONFIANTE ?

TELLES SONT LES QUESTIONS QUE JE ME SUIS POSÉ LORSQUE J'AI FAIT LE LIEN ENTRE MON PARCOURS DANS LE MONDE DU SPORT ET CELUI DANS LE MONDE PROFESSIONNEL.

L'IMAGERIE MENTALE, LE NERF DE LA GUERRE

EN TANT QUE FUTUR.E ENTREPRENEUR.E, IL EST, SELON MOI, ESSENTIEL D'ÊTRE CONFIA.NT.E. OU DU MOINS, EN AVOIR L'AIR ! LA VIE QUI NOUS ATTEND, CELLE QUE JE SOUHAITE TOUT AU MOINS, NOUS DEMANDERA UNE AISANCE D'EXPRESSION ORALE, AINSI QU'UN AIR CONVAINQUANT ET PERSUASIF. SE PRÉPARER À CELA DEVRAIT ÊTRE NATUREL FINALEMENT. QU'EN PENSEZ-VOUS ?

QUE DIRIEZ-VOUS D'ARRIVER DEVANT UNE GRANDE AUDIENCE, SEREIN.E, ÉLOQUENT.E. VOUS *PITCHEZ* VOTRE IDÉE RÉVOLUTIONNAIRE ET ADMIREZ LA FOULE EMBLIE DE POTENTIELS INVESTISSEURS, EXCITÉE, TOUT OÛIE ET PRÊTE À VOUS SUIVRE DANS L'AVENTURE QUI SERA PEUT-ÊTRE LA PLUS MERVEILLEUSE DE VOTRE VIE ? BIEN CELA EST POSSIBLE ! CAR IL S'AGIT DE SE PRÉPARER MENTALEMENT EN AMONT.

EN 1998, MARIELLE CADOPPI ET FABIENNE D'ARRIPE-LONGUEVILLE RÉDIGEAIENT UN **ARTICLE** ÉVOQUANT UNE ÉTUDE (MURPHY, JOWDY AND DURTSCHI, 1990) STIPULANT QUE 90% DES ATHLÈTES AMÉRICAIN.E.S DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT OLYMPIQUE AVAIENT UTILISÉ DES TECHNIQUES D'IMAGERIE MENTALE. PARMI ELLES ET EUX, 97% ONT LE SENTIMENT D'AVOIR ÉTÉ AIDÉ.E.S PAR CES TECHNIQUES DANS LEURS PERFORMANCES.

EN 2015, QUAND ON LUI DEMANDAIT S'IL ESTIMAIT ÊTRE LE MEILLEUR AU MONDE, LE JOUEUR NBA **STEPHEN CURRY** RÉPONDAIT :

« DANS MON ESPRIT, OUI. C'EST AINSI QUE JE ME SENS CONFIA.NT ET CAPABLE DE JOUER À UN HAUT NIVEAU TOUS LES SOIRS. JE NE ME LANCE PAS DANS DES DÉBATS POUR SAVOIR POURQUOI CE SERAIT MOI ET PAS QUELQU'UN D'AUTRE. JE PENSE QUE N'IMPORTE QUEL JOUEUR QUI A ATTEINT LE NIVEAU AUQUEL J'ASPIRE DEVRAIT PENSER PAREIL QUAND IL JOUE, SINON IL SE COMPLIQUE LA TÂCHE ».

AVANT LUI ENCORE, EN 1976, APRÈS UN MATCH D'EXHIBITION À TOKYO, LE CÉLÈBRE **MUHAMMAD ALI** DISAIT :

« JE SUIS LE MEILLEUR. JE DISAIS MÊME CELA AVANT QUE JE SACHE QUE JE L'ÉTAIS ! ».

ET QUAND **ALEX HONNOLD** RACONTE LE JOUR DE SON ASCENSION, SANS MATÉRIEL, DU MONT ÉL CAPITAN, UNE PAROI ROCHEUSE VERTICALE DE 900 MÈTRES, IL PRÉCISE S'ÊTRE SENTI « AUSSI À L'AISE ET NATUREL QUE LORS D'UNE MARCHÉ DANS UN PARC ».

COMMENT CELA EST-CE POSSIBLE ? DANS LES TROIS EXEMPLES CI-DESSUS, IL S'AGIT DU RÉSULTAT D'UNE FÉROCE PRÉPARATION MENTALE.

MAIS COMMENT CONCRÈTEMENT SE PRÉPARER MENTALEMENT ? GRÂCE À LA VISUALISATION, AUTREMENT APPELÉE L'IMAGERIE MENTALE.

IL S'AGIT D'UNE TECHNIQUE VISANT À METTRE EN OEUVRE LES RESSOURCES DE L'ESPRIT DANS LE BUT D'AMÉLIORER SES PERFORMANCES. **L'OBJECTIF** EST D'IMPOSER DES IMAGES PRÉCISES ET SOUHAITÉES À NOTRE ESPRIT. EN EFFET, NOTRE CERVEAU NE FAIT PAS LA DIFFÉRENCE ENTRE LA RÉALITÉ ET LE FICTIF. AINSI, UN GESTE RÉALISÉ PHYSIQUEMENT OU MENTALEMENT EST EXACTEMENT LE MÊME GESTE POUR NOTRE CERVEAU.

SACHANT CELA, IL DEVIENT EXTRÊMEMENT PERTINENT DE RÉPÉTER DES SCÉNARIOS SOUHAITÉES À NOTRE CERVEAU, POUR QU'IL AIT L'IMPRESSION D'AVOIR DÉJÀ VÉCU, MAIS SURTOUT RÉUSSI, L'ÉVÉNEMENT PRÉPARÉ. AINSI, LORSQUE VOUS VOUS TROUVEREZ FACE À CETTE GRANDE AUDIENCE POUR LA PREMIÈRE FOIS PHYSIQUEMENT, VOUS AUREZ L'IMPRESSION D'AVOIR DÉJÀ VÉCU CETTE SITUATION ET DE L'AVOIR DÉJÀ TRAVERSÉE AVEC SUCCÈS !

LA VISUALISATION EST UN OUTIL TRÈS PUISSANT QUI A NOTAMMENT PROUVÉ SES BIENFAITS SUR :

- LA DIMINUTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ
- LA THÉRAPIE DES ADDICTIONS
- LA PRÉPARATION À QUELCONQUE EXAMEN
- L'AMÉLIORATION DE L'APPRENTISSAGE
- LA RÉMISSION DE CERTAINES MALADIES ET CERTAINS CANCER
- L'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES SPORTIVES ET ARTISTIQUES

LES SCIENTIFIQUES L'APPARENTENT MÊME À DE **L'AUTO-HYPNOSE** DÉSORMAIS, ET SELON CERTAINES **ÉTUDES**¹, CHAQUE MINUTE DE VISUALISATION CORRESPONDRAIT À SEPT MINUTES D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE.



¹ MENTIONNÉES DANS : *MINUTE TOUGHNESS: THE MENTAL TRAINING PROGRAM FOR WINNING BEFORE THE GAME BEGINS (2008)* ET TROUVÉES DANS : *THE SUCCESS PRINCIPLE: HOW TO GET FROM WHERE YOU ARE TO WHERE YOU WANT TO BE*

LE GUIDE

L'OBJECTIF DE CE GUIDE EST DE RÉALISER UN COURT-MÉTRAGE QUE VOUS POURREZ VISIONNER CHAQUE JOUR DANS LE BUT DE VOUS PRÉPARER MENTALEMENT À UN ÉVÉNEMENT STRESSANT QUI VOUS ATTEND, SACHANT QUE LES BIENFAITS PERDURERONT POUR TOUT AUTRE MOMENT ANXIOGÈNE DE VOTRE AVENIR.

AFIN DE CRÉER CE PETIT FILM DE 5 À 6 MINUTES MAXIMUM, IL Y A QUELQUES INDICATIONS À PRENDRE EN COMPTE.

INDICATIONS

A.

CHOISIR SON POINT DE VUE

DANS CE MINI-FILM, VOUS VOUS VERREZ TRANSCENDER L'ÉVÉNEMENT DE VOTRE CHOIX. SEULEMENT IL Y A DEUX POSSIBILITÉS, OU PLUTÔT ANGLES DE CAMÉRA POSSIBLES :

I. LA VUE À LA TROISIÈME PERSONNE.

LA CAMÉRA EST À L'EXTÉRIEUR ET VOUS FILME. VOUS VOUS VERREZ DONC PERFORMER D'UN POINT DE VUE EXTERNE AU VÔTRE ET ADMIREREZ VOS TALENTS D'ACTEUR/ACTRICE.

II. LA VUE À LA PREMIÈRE PERSONNE.

LA CAMÉRA REPRÉSENTE CE QUE VOUS VOYEZ, TELLE UNE *Go-Pro* FIXÉE SUR VOTRE FRONT. LE RENDU EST PLUS PERSONNEL ET RÉEL.

DES RECHERCHES INDIOUENT QUE LA SECONDE OPTION, SOIT LA VUE À LA PREMIÈRE PERSONNE, EST PLUS BÉNÉFIQUE, CAR LA VISUALISATION DEVIENT UNE EXPÉRIENCE PROCHE DE LA RÉALITÉ VIRTUELLE, SOIT CE QUI RESSEMBLE LE PLUS À CE QUE VOUS VIVREZ.

NÉANMOINS, QUELLE QUE SOIT VOTRE PRÉFÉRENCE, LE RÉSULTAT AURA UN IMPACT CONSIDÉRABLE SUR VOTRE RESENTI.

AU DÉBUT, IL Y A DES CHANCES QUE VOTRE FILM CHANGE CONSTAMMENT D'ANGLE DE CAMÉRA. CELA N'EST PAS UN PROBLÈME ET DIMINUERA AVEC L'ENTRAÎNEMENT. EN REVANCHE, CHOISISSEZ TOUT DE MÊME L'ANGLE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX.

B.

PORTER UNE GRANDE ATTENTION AUX DÉTAILS

PLUS VOUS AUREZ DE DÉTAILS DANS VOTRE FILM, PLUS IL DEVIENDRA RÉALISTE ET PAR CONSÉQUENT, BÉNÉFIQUE.

ESSAYER DE METTRE VOTRE ATTENTION SUR AUTANT DE SENS QUE POSSIBLE (CELA S'AMÉLIORERA AUSSI AVEC LE TEMPS) :

1. **LA VUE.** QUE VOYEZ-VOUS ? QU'EST-CE QUI VOUS ENTOURE ?
2. **L'OÛÏE.** QU'ENTENDEZ-VOUS ? Y A-T-IL DU BRUIT ? EST-CE SILENCIEUX ?
3. **LE TOUCHER.** QUE TOUCHEZ-VOUS ? VOTRE MAIN ? UN MICRO ? UN STYLO ?
4. **L'ODORAT.** QUE SENTEZ-VOUS ? EST-CE NEUTRE ? CONNAISSEZ-VOUS L'ODEUR DE LA SALLE OU L'ENDROIT DANS LEQUEL VOUS VOUS TROUVEZ ?
5. **LE GOÛT.** QUEL GOÛT AVEZ-VOUS EN BOUCHE ? AVEZ-VOUS UN *CHEWING-GUM* ? VENEZ-VOUS DE VOUS BROSSER LES DENTS OU DE MANGER VOTRE *SNACK* FAVORI ?

ESSAYEZ D'ÊTRE TOUJOURS LE/LA PLUS PRÉCIS.E POSSIBLE LORSQUE VOUS VISUALISEZ VOTRE PERFORMANCE. LES TROIS PREMIERS SENS SONT LES PLUS IMPORTANTS, MAIS LE PLUS VOUS SEREZ CAPABLE D'EN INTÉGRER À VOTRE COURT-MÉTRAGE ET LE PLUS BÉNÉFIQUE CELUI-CI DEVIENDRA. ESSAYEZ AUSSI DE GARDER CES DÉTAILS ET SENSATIONS TOUT AU LONG DE VOTRE PETIT FILM.

C.

ÊTRE BREF/BRÈVE, MAIS FRÉQUENT.E

IL EST BIEN PLUS PERTINENT DE FAIRE BEAUCOUP DE COURTES VISUALISATIONS QUE DE FAIRE PEU DE LONGUES VISUALISATIONS. LA RÉGULARITÉ EST MAÎTRESSE DANS CE DOMAINE. C'EST AINSI QUE VOUS PROGRESSEREZ PLUS RAPIDEMENT EN TANT QUE RÉALISATEUR !

D.

SENTEZ-VOUS ÉMOTIONNELLEMENT TEL QUE VOUS LE SOUHAITERIEZ

CERTAINES PERSONNES PRÉFORMENT MIEUX LORSQU'ELLES SONT LÉGÈREMENT EXCITÉES, ALORS QUE D'AUTRES ONT BESOIN D'ÊTRE TRÈS CALMES. SI VOUS NE SAVEZ PAS CE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX, TENTEZ DE VOUS RAPPELER LA DERNIÈRE FOIS QUE VOUS AVEZ ÉTÉ EXCELLENT.E LORS D'UN

ÉVÉNEMENT IMPORTANT ET ANGOISSANT POUR VOUS. SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10 (1 ÉTANT UN ÉTAT PROCHE DU SOMMEIL ET 10 ÉTANT UN ÉTAT PROCHE DE LA CRISE D'ÉPILEPSIE), QUEL TAUX DE NERVOSITÉ/EXCITATION RESSENTIEZ-VOUS ? MAINTENANT, REMÉMOREZ-VOUS LA DERNIÈRE FOIS OÙ VOUS AVEZ EU UN SENTIMENT D'ÉCHEC OU DE CONTRE-PERFORMANCE LORS D'UN ÉVÉNEMENT POUR LEQUEL VOS ATTENTES DE RÉUSSITE ÉTAIENT ÉLEVÉES. SUR LA MÊME ÉCHELLE, QUEL ÉTAIT LE TAUX DE NERVOSITÉ/EXCITATION ? COMPAREZ VOS RÉSULTATS ET DÉTERMINEZ QUEL ÉTAT ÉMOTIONNEL VOUS CORRESPOND LE PLUS POUR PERFORMER AU MIEUX.

IL EST ESSENTIEL QUE VOUS VOUS SENTIEZ DANS L'ÉTAT CHOISI LORS DE VOTRE VISUALISATION. SI LA RÉALITÉ DE VOTRE FILM VOUS REND NERVEUX/NERVEUSE, METTEZ PAUSE, REMBOBINEZ LE FILM ET REJOUER-LE JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ PARFAITEMENT À L'AISE. IL EST PRIMORDIAL DE NE PAS FAIRE UNE IMAGERIE MENTALE AVEC DES SENSATIONS NON-SOUHAITÉES ! SI VOUS N'ARRIVEZ VRAIMENT PAS À ÊTRE SEREIN.E, ALORS ARRÊTEZ LA LECTURE DU FILM ET REPRENEZ PLUS TARD, VOIRE UN AUTRE JOUR. L'ENTRAÎNEMENT ET L'HABITUDE VOUS PERMETTRA DE MIEUX GÉRER CES SITUATIONS, CAR VOTRE CERVEAU A LES CAPACITÉS DE TRANSCENDER LES LIMITES DE VOTRE CORPS.

E.

SOYEZ POSITIF/POSITIVE !

COMME VOUS LE SAVEZ DÉSORMAIS, IL EST CAPITAL DE DONNER DES INFORMATIONS POSITIVES À VOTRE CERVEAU. VISUALISEZ AUSSI LE RÉSULTAT QUE VOUS SOUHAITEZ, COMME UNE FOULE EN DÉLIRE, PAR EXEMPLE.

À LA FIN DE CHAQUE VISUALISATION, PRENEZ CINQ SECONDES POUR VOUS FÉLICITER. CE QUE VOUS ACCOMPLISSEZ N'EST PAS ANODIN ET IL EST IMPORTANT DE VOUS LE FAIRE REMARQUER. CELA AURA UN IMPACT POSITIF SUR LA VISION DE VOUS-MÊME ET ENGENDRERA DE LA MOTIVATION POUR CONTINUER VOS IMAGERIES MENTALES. CECI EST DIFFICILE, CAR EN TANT QU'ÊTRE HUMAIN, NOUS ASPIRONS AU PERFECTIONNISME ET CE QUI EST BIEN FAIT EST NORMAL, ALORS QUE CE QUI EST MAL FAIT EST MAUVAIS. NOUS AVONS TENDANCE À ÊTRE TROP EXIGENT.E AVEC NOUS-MÊME ET CELA ENGENDRE DES RÉPERCUSSIONS NÉGATIVES SUR NOTRE CONFIANCE PERSONNELLE.

PROCESSUS

DÉSORMAIS, COMMENÇONS À ENTRER DANS LE VIF DU SUJET. TOUT D'ABORD, SACHEZ QUE VOTRE COURT-MÉTRAGE SERA DIVISÉ EN TROIS CHAPITRES DISTINCTS :

- 1. VOS SUCCÈS PERSONNELS PASSÉS**
- 2. LE SUCCÈS DU PROCHAIN ÉVÉNEMENT ANGOISSANT QUI VOUS ATTEND (HAUTE IMPORTANCE)**
- 3. LE SUCCÈS DU PROCHAIN ÉVÉNEMENT QUE VOUS SOUHAITEZ PERFORMER AVEC AISANCE**

IL EST IMPORTANT QUE VOS TROIS CHAPITRES SOIENT LIÉS. PAR EXEMPLE, SI LE PROCHAIN ÉVÉNEMENT DE HAUTE IMPORTANCE AUQUEL JE VEUX AVOIR UN FORT IMPACT EST UN PITCH DEVANT DES POTENTIELS INVESTISSEURS, IL FAUT QUE MES SUCCÈS PASSÉS SOIENT LIÉS À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC, TOUT COMME LE PROCHAIN ÉVÉNEMENT QUE JE SOUHAITE PERFORMER AVEC AISANCE. IL NE SERAIT PAS BÉNÉFIQUE QUE JE PENSE AU BUT QUE J'AI MARQUÉ À LA 90ÈME MINUTE POUR OFFRIR LE TITRE AU FC BARCELONE. EN REVANCHE, SI JE PENSE À UNE PRÉSENTATION DE LECTURE QUE J'AI LE SENTIMENT D'AVOIR RÉUSSIE, LES BÉNÉFICES OPÉRERONT GRÂCE AU LIEN.

1. VOS SUCCÈS PERSONNELS PASSÉS

EN TANT QUE RÉALISATEUR/RÉALISATRICE IL FAUT, POUR CRÉER CE CHAPITRE, QUE VOUS VOUS REMÉMORIEZ UN MOMENT QUE VOUS ESTIMEZ UNIQUE EN TERME DE RÉUSSITE (LIÉ À LA PROBLÉMATIQUE QUE VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER). VOUS EN AVEZ FORCÉMENT UN ! SI VOUS NE TROUVEZ VRAIMENT PAS UN MOMENT DE GRANDE PERFORMANCE DU DÉBUT À LA FIN, ALORS PENSEZ À PLUSIEURS PETITS ÉPISODES (QUATRE À CINQ) OÙ VOUS AVEZ UN SENTIMENT D'EXCELLENCE. QUELQUE SOIT VOTRE CHOIX, LA LONGUEUR DE VOTRE SOUVENIR DOIT ÊTRE D'UNE À DEUX MINUTES. SI VOTRE CHOIX SE PORTE SUR PLUSIEURS MOMENTS SYMBOLIQUES À VOS YEUX, FAITES EN SORTE QUE CES SOUVENIRS DURENT ENTRE 10 ET 30 SECONDES. SI VOUS CHOISISSEZ LA PREMIÈRE OPTION, À SAVOIR UN UNIQUE SOUVENIR, DÉTERMINEZ LES 4 À 5 MEILLEURS PASSAGES DE CE SOUVENIR. CHACUN DE CES PASSAGES DOIT, À NOUVEAU, DURER ENTRE 10 ET 30 SECONDES. L'OBJECTIF FINAL EST D'AVOIR UN PREMIER CHAPITRE ÉQUIVALENT À DEUX MINUTES MAXIMUM ET UNE MINUTE MINIMUM DE VISIONNAGE.

MAINTENANT, VISUALISEZ CETTE OU CES PERFORMANCES AVEC L'ANGLE DE CAMÉRA DE VOTRE PRÉFÉRENCE (1ÈRE OU 3ÈME PERSONNE). JE LE RAPPELLE, LA LONGUEUR DE CE VISIONNAGE EST DE 60 À 120 SECONDES. DANS CETTE IMAGERIE MENTALE, FAITES UNE CAPTURE D'ÉCRAN DU MOMENT PRÉCIS OÙ VOUS VOUS ÊTES SENTI.E LE/LA PLUS À L'AISE ET CONFIA.NT.E. IL S'AGIT DU PIC ÉMOTIONNEL LE PLUS POSITIVEMENT FORT. AU MOMENT OÙ CETTE IMAGE APPARAÎT, METTEZ PAUSE 5 SECONDES, EMPLISSEZ-VOUS DE CE SENTIMENT D'ASSURANCE, PUIS CONTINUEZ LA LECTURE DE LA VIDÉO.

MUNISSEZ-VOUS DÉSORMAIS DU DOCUMENT « **EXERCICES** » ANNEXE À CET ARTICLE ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- QUEL ANGLE DE CAMÉRA AVEZ-VOUS CHOISI ?
- QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUE VOUS AVEZ VUS ?
- QU'AVEZ-VOUS ENTENDU ?
- QU'AVEZ-VOUS SENTI PHYSIQUEMENT ?
- ÉMOTIONNELLEMENT, QU'AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ ?

GRÂCE À CE PREMIER CHAPITRE, VOUS APPRENDREZ À LIBÉRER RÉGULIÈREMENT DE L'ENDORPHINE DANS VOTRE SANG, ET AINSI À GAGNER EN CONFIANCE EN VOUS ET EN RÉGULARITÉ (LORS DE VOS « PERFORMANCES »).

ÉCRIVEZ MAINTENANT, À NOUVEAU SUR LE DOCUMENT « **EXERCICES** » EN ANNEXE, LE SOUVENIR OU LES DIFFÉRENTS PASSAGES DE VOS PERFORMANCES À SUCCÈS.

2.

LE SUCCÈS DU PROCHAIN ÉVÉNEMENT ANGOISSANT QUI VOUS ATTEND (HAUTE IMPORTANCE)

À PRÉSENT, PENSEZ À LA PROCHAINE OCCASION CONSÉQUENTE ET STRESSANTE QUI VOUS ATTEND ET À LAQUELLE VOUS SOUHAITERIEZ EXCELLER. IDÉALEMENT IL FAUT QU'ELLE AIT LIEU DANS L'ANNÉE À VENIR (365 JOURS), ET QUE LE NIVEAU D'INQUIÉTUDE SOIT ÉLEVÉ. IL S'AGIT D'UN ÉVÉNEMENT OÙ VOTRE RÉUSSITE EST IMPORTANTE POUR UN SUCCÈS FUTUR.

DÈS LORS, VISUALISEZ-VOUS PERFORMER DE MANIÈRE IDÉALE CETTE SCÈNE. INSISTEZ SUR VOTRE RÉUSSITE ET VOTRE CONFIANCE.

CE CHAPITRE DOIT, LUI AUSSI, DURER 1 À 2 MINUTES.

À NOUVEAU, MUNISSEZ-VOUS DU DOCUMENT « **EXERCICE** » ANNEXE À CET ARTICLE ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES :

- L'ANGLE DE CAMÉRA ÉTAIT-IL LE MÊME QUE CELUI DU PREMIER CHAPITRE ?
- QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUE VOUS AVEZ VUS ?
- QU'AVEZ-VOUS ENTENDU ?
- QU'AVEZ-VOUS SENTI PHYSIQUEMENT ?
- ÉMOTIONNELLEMENT, QU'AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ ?

ÉCRIVEZ MAINTENANT L'OCCASION QUE VOUS VENEZ DE VISIONNER ET QUE VOUS SOUHAITEZ TRANSCENDER SUR LE MÊME **DOCUMENT**.

MÊME SI L'ACCENT DE CE CHAPITRE EST PORTÉ SUR UN ÉVÉNEMENT UNIQUE QUI AURA LIEU DANS LONGTEMPS, LES BÉNÉFICES PROFITERONT À TOUTE AUTRE OCCASION DU MÊME TYPE QUI INTERVIENDRA ENTRE-TEMPS. CELA MÈNE DONC AU 3ÈME ET DERNIER CHAPITRE :

3.

LE SUCCÈS DU PROCHAIN ÉVÉNEMENT QUE VOUS SOUHAITEZ PERFORMER AVEC AISANCE

À PRÉSENT, DANS UN ESPRIT SIMILAIRE AU CHAPITRE PRÉCÉDENT, PENSEZ À UN ÉVÉNEMENT DE NATURE STRESSANTE, QUI VOUS ATTEND PROCHAINEMENT. L'INTENSITÉ ÉMOTIONNELLEMENT ANGOISSANTE DE CET ÉPISODE N'A PAS BESOIN D'ÊTRE AUSSI FORTE QU'AU SECOND CHAPITRE.

COMME POUR LES DEUX PREMIÈRES PHASES, VISUALISEZ-VOUS ACCOMPLIR CET ÉVÉNEMENT DE LA MEILLEURE MANIÈRE POSSIBLE, AVANT, PENDANT, ET JUSQU'AU RÉSULTAT FINAL SOUHAITÉ DE L'OCCASION EN QUESTION. VOUS ÊTES CONCENTRÉ.E ET PERFORMANT.E ET TERMINEZ CETTE SCÈNE HEUREUX/HEUREUSE.

UNE FOIS DE PLUS, LA LONGUEUR DE CETTE SCÈNE EST DE 1 À 2 MINUTES.

VOUS ÊTES DÉSORMAIS HABITUÉ.E. RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUR LE **DOCUMENT** ANNEXE :

- L'ANGLE DE CAMÉRA ÉTAIT-IL LE MÊME QUE CELUI DES CHAPITRES PRÉCÉDENTS ?
- QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUE VOUS AVEZ VUS ?
- QU'AVEZ-VOUS ENTENDU ?
- QU'AVEZ-VOUS SENTI PHYSIQUEMENT ?
- ÉMOTIONNELLEMENT, QU'AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ ?
- VOUS ÊTES-VOUS FÉLICITÉ POUR AVOIR FAIT CETTE VISUALISATION ?

PUIS DÉCRIVEZ, SUR LE MÊME **DOCUMENT**, LA SCÈNE QUE VOUS VENEZ DE VISUALISER.

PAR LA SUITE, VOUS N'AUREZ PLUS BESOIN DE RÉPONDRE AUX QUESTIONS EN ANNEXE. ELLES SONT LÀ POUR VOUS AIDER À CRÉER LE MEILLEUR COURT-MÉTRAGE POUR VOUS, VISANT À VOUS OFFRIR AUTANT DE BÉNÉFICES QUE POSSIBLE.

BRAVO ! VOUS AVEZ DÉSORMAIS FILMÉ ET RÉALISÉ LE COURT-MÉTRAGE QUE VOUS POURREZ REGARDER DE MANIÈRE RÉGULIÈRE POUR VOUS PRÉPARER AU MIEUX AUX OCCASIONS STRESSANTES QUI VOUS ATTENDENT ! AINSI, VOUS GAGNEREZ EN CONFIANCE EN VOUS ET EN AISANCE FACE À CE QUI VOUS ANGOISSE.

ÉVIDEMMENT, EN TANT QUE BON RÉALISATEUR ET BONNE RÉALISATRICE, VOUS ALLEZ CRÉER UNE SAGA « PHÉNOMÈNE » ! CAR OUI, VOUS DEVREZ METTRE À JOUR CE MINI-FILM, PARTICULIÈREMENT LE 3ÈME CHAPITRE. LE SECOND SERA RENOUVELÉ UNE FOIS QUE L'ÉVÉNEMENT AURA PASSÉ ET LE TOUT PREMIER CHAPITRE APPORTE PLUS DE VERTU SI VOTRE OU VOS SOUVENIR.S EST/SONT RÉCENT.S. LORSQUE VOUS AUREZ TRANSCENDÉ L'OCCASION QUE VOUS APPRÉHENDIEZ, N'HÉSITÉS PAS À VOUS EN INSPIRER POUR METTRE À JOUR LA PHASE UNE DE VOTRE FILM.

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE

EN REGARDANT VOTRE VIDÉO, D'ENVIRON 5 MINUTES LE PLUS SOUVENT POSSIBLE (PAS PLUS DE UNE FOIS PAR JOUR NÉANMOINS) RAPPELEZ-VOUS QU'IL FAUT PRIVILÉGIER LA RÉGULARITÉ À LA LONGUEUR), VOUS VOUS OFFRIREZ TOUTES LES CHANCES D'AVOIR DU SUCCÈS. ET CE SUCCÈS SE PERPÉTUERA !

PENSEZ À ALEX HONNOLD, QUI A VISUALISÉ PLUS D'UN MILLIER DE MOUVEMENTS EXTRÊMEMENT PRÉCIS AFIN D'ESCALADER, SANS MATÉRIEL ET EN 3 HEURES ET 56 MINUTES, UNE PAROI QUE LA MAJORITÉ DES GRIMPEURS MET ENTRE 3 À 5 JOURS À GRAVIR ... ET CE, AVEC DU MATÉRIEL ! AUCUN DOUTE ET AUCUN FAUX MOUVEMENT NE SONT AUTORISÉS, SINON ... IL MEURT. POUR LUI, L'EFFORT PHYSIQUE EST, CERTES, CONSÉQUENT, MAIS RÉGULIER. L'EFFORT MENTAL EST TOUT AUTRE ! RESTER CALME ET CONFIAIT EST, DANS SA SITUATION, VITAL ! POURQUOI N'A-T-IL RESENTI AUCUNE PEUR, NI AUCUN DOUTE ? CAR IL A PASSÉ DEUX ANS À SE PRÉPARER MENTALEMENT AFIN DE CONNAÎTRE LA TEXTURE EXACTE DE CHAQUE PRISE, LA SENSATION PRÉCISE DANS SON CORPS LORSQU'IL DEVRAIT ÉTENDRE SA JAMBE POUR ATTEINDRE UN BORD PLUS FIN QUE L'ÉPAISSEUR D'UN STYLO, LA FORCE DONT IL NÉCESSITERAIT POUR PARVENIR AU SOMMET, L'ADROITE RÉPARTITION DE SON POIDS LORSQU'IL DEVRAIT PRENDRE APPUI PRESQUE UNIQUEMENT SUR SON POUCE ET TANT D'AUTRES DÉTAILS QUI CONSTITUENT UNE CHORÉGRAPHIE SCRUPULEUSE D'ENVIRON 4 HEURES. AUTANT DE PRÉCISIONS RÉPÉTÉES JOUR APRÈS JOUR POUR QUE SON ASCENSION NE SOIT RIEN D'AUTRE QU'UNE CÉRÉMONIE, UN PLAISIR PUR DÉPOURVU DE TOUTE HÉSITATION, OU COMME IL LE NOMME LUI-MÊME : « UN SENTIMENT D'EXCELLENCE » !

DEVENEZ (DEVENONS) CETTE PERSONNE CONFIANTE, À L'AISE DANS N'IMPORTE QUELLE SITUATION ET PRÊTE À ATTIRER LES OPPORTUNITÉS. C'EST CE QUI FERA DE VOUS (NOUS) L'ENTREPRENEUR.E À SUCCÈS DE DEMAIN, MAIS AVANT TOUT ... LE OU LA TEAMPRENEUR.E DIPLÔMÉ.E EN JUIN 2023 !



SOURCES

CADOPI, M. D'ARRIPE-LONGUEVILLE, F. (1998). *RELATIONS ENTRE IMAGERIE MENTALE ET PERFORMANCE SPORTIVE*. LES CAHIERS DE L'INSEP. PP. 165-193.

CANFIELD, J. (2005). *THE SUCCESS PRINCIPLE: HOW TO GET FROM WHERE YOU ARE TO WHERE YOU WANT TO BE*. COLLINS.

CINA, D. (2020). *THE 5 ELEMENTS OF EFFECTIVE THINKING - EDWARD BURGER, MICHAEL STARBIRD - ONLINE*.

SUR HAZU : [HTTPS://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/DMVU64CN35HNU8KD5XJP](https://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/DMVU64CN35HNU8KD5XJP)

FIAUX, B. (2020). *3 KIFS PAR JOUR, FLORENCE SERVAN-SCHREIBER - ONLINE*.

SUR HAZU : [HTTPS://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/7k4syewrRTD9COxy9iDO](https://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/7k4syewrRTD9COxy9iDO)

LALIBERTÉ, J. (2020). *FAIS-TOI CONFIANCE | ISABELLE FILLIOZAT - ONLINE*.

SUR HAZU : [HTTPS://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/F8CKPvMI6PM1HhfXbHU7](https://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/F8CKPvMI6PM1HhfXbHU7)

LALIBERTÉ, J. (2020). *THE MIRACLE MORNING | HAL ELROD - ONLINE*.

SUR HAZU : [HTTPS://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/PPbvGAHTVLOwV2DXY0iO](https://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/PPbvGAHTVLOwV2DXY0iO)

MARTINEZ, M. (2020). *PENSER EFFICACE EN 5 ÉTAPES (THE 5 ELEMENTS OF EFFECTIVE THINKING), EDWARD BERGER/MICHAEL STARBIRD, LIVE*.

SUR HAZU : [HTTPS://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/FIMRWPrEL6GK4IRgxXGO](https://HAZU.TEAMACADEMY.CH/ZwoVlJSYKQIsJLMELTLT/RiebHALVVGy5Rd8cXAJ8/FIMRWPrEL6GK4IRgxXGO)

ORYGIN (2016) | ACCÈS :

[HTTPS://WWW.ORYGIN.FR/COACHING-INDIVIDUEL/POUVOIR-DE-LA-VISUALISATION/](https://www.orygin.fr/coaching-individuel/pouvoir-de-la-visualisation/)

#:~:TEXT=SELON%20L'INSTITUT%20DES%20NEUROSCIENCES,QUE%20DE%20R%C3%A9CUP%C3%A9RATION%20APR%C3%A8S%20L'

PASSEPORT SANTÉ (2018) | ACCÈS :

[HTTPS://WWW.PASSEPORTSANTÉ.NET/FR/THERAPIES/GUIDE/FICHE.ASPX?DOC=VISUALISATION_TH](https://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/fiche.aspx?doc=visualisation_th)

PERSÉE (2019) | ACCÈS :

[HTTPS://WWW.PERSÉE.FR/DOCAsPDF/INSEP_1241-0691_1998_NUM_22_1_1403.PDF](https://www.persee.fr/docAsPDF/insep_1241-0691_1998_num_22_1_1403.pdf)

SELK, J. (2008). *10-MINUTE TOUGHNESS: THE MENTAL TRAINING PROGRAM FOR WINNING BEFORE THE GAME BEGINS*. THE MCGRAW-HILL COMPANIES.

TED (2018) | ACCÈS :

[HTTPS://WWW.TED.COM/TALKS/ALEX_HONNOLD_HOW_I_CLIMBED_A_3_000_FOOT_VERTICAL_CLIFF_WITHOUT_ROPES?](https://www.ted.com/talks/alex_honnold_how_i_climbed_a_3_000_foot_vertical_cliff_without_ropes?)

THE HINDU (2016) | ACCÈS :

[HTTPS://WWW.THEHINDU.COM/SPORT/OTHER-SPORTS/%E2%80%98I-AM-THE-GREATEST-I-SAID-THAT-EVEN-BEFORE-I-KNEW-I-WAS%E2%80%99/ARTICLE14384489.ECE](https://www.thehindu.com/sport/other-sports/%E2%80%98I-AM-THE-GREATEST-I-SAID-THAT-EVEN-BEFORE-I-KNEW-I-WAS%E2%80%99/ARTICLE14384489.ECE)

TIME (2015) | ACCÈS :

[HTTPS://TIME.COM/4159715/STEPHEN-CURRY-SAYS-HES-THE-BEST-PLAYER-IN-WORLD/](https://time.com/4159715/stephen-curry-says-hes-the-best-player-in-world/)

REMERCIEMENTS

JE REMERCIE LA HES-SO VALAIS/WALLIS, LES FONDATEURS DU PROGRAMME TEAM ACADEMY, AINSI QUE SES COACHES QUI ME PERMETTENT DE CRÉER ET D'APPRENDRE.

ANNEXES

EXERCICE

ÉTAPE 1

- QUEL ANGLE DE CAMÉRA AVEZ-VOUS CHOISI ? (COCHEZ LA BONNE RÉPONSE)

1 2 3

- QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUE VOUS AVEZ VUS ?

- QU'AVEZ-VOUS ENTENDU ?

- QU'AVEZ-VOUS SENTI PHYSIQUEMENT ?

- ÉMOTIONNELLEMENT, QU'AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ ?

ÉTAPE 2

- L'ANGLE DE CAMÉRA ÉTAIT-IL LE MÊME QUE CELUI DE L'ÉTAPE 1 ? (COCHEZ LA BONNE RÉPONSE)

OUI NON

- QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUE VOUS AVEZ VUS ?

- QU'AVEZ-VOUS ENTENDU ?

- QU'AVEZ-VOUS SENTI PHYSIQUEMENT ?

- ÉMOTIONNELLEMENT, QU'AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ ?

ÉTAPE 3

- L'ANGLE DE CAMÉRA ÉTAIT-IL LE MÊME QUE CELUI DE L'ÉTAPE 1 ? (COCHEZ LA BONNE RÉPONSE)

OUI NON

- QUELS SONT LES ÉLÉMENTS QUE VOUS AVEZ VUS ?

- QU'AVEZ-VOUS ENTENDU ?

- QU'AVEZ-VOUS SENTI PHYSIQUEMENT ?

- ÉMOTIONNELLEMENT, QU'AVEZ-VOUS ÉPROUVÉ ?

- VOUS ÊTES-VOUS FÉLICITÉ POUR AVOIR FAIT CETTE VISUALISATION ?

OUI NON

ARTICLE RÉFLEXIF
NOVENTID | TEAM ACADEMY
HES-SO VALAIS/WALLIS
SEMESTRE 2
MARS 2021

