

LES TROIS INGRÉDIENTS DE LA PERFORMANCE

Par Denis INKEI*



Que ce soit pour la compétition sportive, la réussite professionnelle ou la réalisation de soi, trois éléments permettent d'augmenter sa performance et de mieux réussir tout ce qu'on entreprend : la confiance, la souplesse et l'imagination. Ils ont également pour effet de diminuer le stress, qui impacte négativement notre potentiel.

LA CONFIANCE

Quand nous nous sentons capables de réaliser un projet, nous pouvons exploiter toutes nos capacités : nous sommes concentrés dans l'action et notre esprit est libre de trouver de nouvelles solutions. Sans cette confiance, des freins inconscients provoquent procrastinations, anxiétés et

difficultés de concentration, soit autant de facteurs qui détournent notre attention de l'objectif.

LA SOUPLESSE

Que ce soit pour une performance physique ou mentale, la souplesse est essentielle. Dans le sport, elle permet une

économie d'énergie et favorise l'endurance, la vitesse, la coordination et la résistance. Il en va de même pour l'esprit : quand celui-ci est « rigide », quand nous sommes sous le coup d'émotions négatives comme l'irritation, l'impatience ou la colère, nous perdons de l'énergie, provoquons des problèmes et n'arrivons pas à changer de stratégie malgré l'absence de résultats. À l'inverse, la souplesse d'esprit permet de lâcher prise sur ce qui ne peut être changé, d'imaginer d'autres solutions et s'adapter aux transformations de son environnement.

AUJOURD'HUI, PRÈS DE 40 % DE LA POPULATION ACTIVE EN SUISSE VIT UN STRESS PERMANENT

L'IMAGINATION

C'est une ressource extrêmement puissante mais qui est rarement exploitée. En effet, dans notre éducation, nous avons appris à utiliser la volonté pour réussir et nous croyons qu'elle seule peut nous mobiliser pour l'action. Cependant, nous oublions que l'imagination est aussi une force qui nous met en mouvement. Et grâce à des techniques de visualisation – celles utilisées par les sportifs d'élite – il est possible de formater l'inconscient pour qu'il nous guide dans la même direction que notre volonté.

Malheureusement, notre imaginaire est souvent tourné vers l'échec, influencé par la peur de ne pas atteindre notre objectif. C'est l'anxiété, qui est une émotion qui nous paralyse et diminue notre énergie. Comme l'a énoncé un célèbre constructeur automobile : « *Que l'on pense réussir ou échouer, dans les deux cas, nous aurons raison.* »

QUE CE SOIT POUR UNE PERFORMANCE PHYSIQUE OU MENTALE, LA SOUPLESSE EST ESSENTIELLE

Le stress impacte négativement ces trois ingrédients de la performance. D'abord, il se déclenche quand nous pensons ne pas avoir les capacités pour répondre aux sollicitations. A la base du stress, il y a donc le manque de confiance d'atteindre

nos objectifs. Ensuite, il provoque des tensions corporelles et mentales. Enfin, il pousse notre esprit à se tourner vers le pire scénario envisageable.

Ainsi, l'état de tension généré par la crainte de l'échec provoque une baisse de nos capacités cognitives et une perte d'énergie, ce qui impacte négativement notre performance. Or, pour réaliser un projet, évoluer dans son domaine, créer ou construire un futur différent, l'énergie est essentielle. Sans énergie, rien n'existe. Comment affronter les défis d'aujourd'hui et de demain si nous sommes déjà lessivés par le stress d'un quotidien trop exigeant ?

MALHEUREUSEMENT, NOTRE IMAGINAIRE EST SOUVENT TOURNÉ VERS L'ÉCHEC

Aujourd'hui, près de 40 % de la population active en Suisse vit un stress permanent, ce qui est considérable quand on connaît les conséquences négatives du stress sur la santé des individus et des entreprises. Ainsi, le coût du stress sur l'économie suisse est estimé entre 5 et 10 milliards par an et les burnouts sont en augmentation, privant les sociétés de leur plus précieuse ressource, les collaborateurs.

En nous libérant du stress chronique, nous pouvons mettre en œuvre ces trois ingrédients que sont la confiance, la souplesse et l'imagination, et vraiment vivre la performance sur le long terme, tout en préservant notre qualité de vie et notre santé. ■



* À PROPOS DE L'AUTEUR

Denis INKEI est formateur en gestion du stress et de la performance, auteur des livres "La performance : desserrer les freins, booster les ressources" et "Je rumine moins, c'est parti", et il est le créateur du Mind Center (www.mindcenter.ch)