

L'IDENTITÉ GAGNANTE

Le Secrets du Nouveau Dopage
Légalisé.

PIERRE DAVID

Crédits photos couverture :

Karaté : Alexandra Recchia, performer dépolarisée en janvier 2020

Cyclisme : Alexandre Berton Mani, performer dépolarisé en février 2020

Perche : Thiziri Daci, performer dépolarisée en juillet 2020 (*photo Audrey Paineau*)

Natation : Anastasia Urbaniak, performer dépolarisée en juillet 2020

Équitation : Laurène Stegel, performer dépolarisée en août 2020

Golf : Théo Girardot, performer dépolarisé en sept. 2020 (*photo Nathan Girardot*)

Copyright © Décembre 2020 Pierre David

Tous droits réservés.

Editions HYPNOFORM EURL

Rue de la Patouillerie, 44300 Nantes

ISBN : 9798571584760 - Dépôt légal Janvier 2021

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	i
AVERTISSEMENT.....	iii
PRÉFACE	v
INTRODUCTION.....	7
Partie 1 : Se construire une identité de numéro 1	13
I. L'IDENTITÉ.....	13
<i>Vous n'êtes pas vos résultats</i>	17
<i>Cherchez à devenir plutôt qu'à obtenir</i>	29
<i>Comment intégrer de nouvelles identités ?</i>	31
<i>En pratique</i>	35
II. LA PARTIE IMMERGÉE DE L'ICEBERG (LES PENSÉES)	37
<i>Qu'est-ce qu'une pensée ?</i>	37
<i>Lien pensées-corps</i>	41
<i>Le système PEAR</i>	47
<i>Rompre le pattern</i>	51
<i>Discours inutiles</i>	54
<i>L'erreur de la pensée positive</i>	56
<i>Les dépressifs de la pensée positive</i>	58
<i>Et la place de l'ego</i>	61
<i>Est-ce utile de penser comme ça maintenant ?</i>	63
<i>En pratique</i>	65
III. GESTION ÉMOTIONNELLE.....	66
<i>Qu'est-ce que l'émotion ?</i>	66
<i>Quelle est la perception liée à l'émotion ?</i>	68
<i>Vivre son émotion</i>	69
<i>La boucle de la performance</i>	71
<i>Motivation VS Inspiration</i>	75
<i>En pratique</i>	80
IV. LE CORPS.....	81
<i>La détente musculaire</i>	84
<i>La respiration abdominale</i>	85

<i>Lien corps/pensées/esprit</i>	86
<i>Engagez le corps dans l'action</i>	87
<i>L'ancrage</i>	90
<i>En pratique</i>	94
Partie 2 : Libération	95
I. DÉFINIR LE PRIX À PAYER.....	95
II. LA DÉPOLARISATION®	100
<i>Les règles du Jeu</i>	100
<i>Construction de l'ego</i>	103
<i>Le but des objectifs matériels</i>	110
<i>La méthode</i>	117
III. LA DÉPOLARISATION INVERSÉE®	131
<i>Eliminer la peur</i>	142
Partie 3 : Optimisation	154
I. LA TECHNIQUE ICAL.....	154
<i>Intention vs contre-intention ; Gagner vs ne pas perdre</i>	154
<i>L'Induction hypnotique</i>	160
<i>Se programmer à la réussite</i>	164
<i>Apprentissage accéléré</i>	169
<i>En pratique</i>	172
<i>Performance et bien-être</i>	175
<i>La confiance en soi conditionnelle</i>	181
<i>Comment Gérer le doute</i>	188
CONCLUSION	193
POSTFACE	195
BIBLIOGRAPHIE.....	197
POUR ALLER PLUS LOIN	199

REMERCIEMENTS

En écrivant ces lignes, j'éprouve une profonde gratitude envers le monde et chaque personne que j'ai pu croiser. Cet ouvrage est né grâce à chaque personne qui m'a soutenu d'un côté et challengé de l'autre. Chaque personne avec qui j'ai pu avoir une interaction, directe ou indirecte, a contribué à la naissance de ce livre. Alors je vais essayer d'en nommer quelques-unes afin de les rendre intelligibles.

Tout d'abord, j'aimerais remercier profondément mes parents, qui sont pour moi un symbole de pilier sur lequel je peux m'appuyer. Ensuite ma soeur et ma famille, même si je suis souvent éloigné, j'espère que vous comprendrez mes choix. En effet, quelque chose m'habite et m'invite à me dépasser au quotidien. Idem pour ma poignée d'ami.e.s que je ne vois que très rarement. Mes pensées sont bien présentes vers vous et vous comptez énormément pour moi. Merci de me donner cette assise pour suivre cette voie. Une dédicace spéciale à Julien Musy, mon frère d'armes, avec qui je charbonne depuis ces quatre dernières années.

Ensuite, je remercie chaque mentor que j'ai eu, sportifs d'un côté, Denis Claude qui m'a fait naître en tant que boxeur, su me comprendre et surtout cru en moi ; Yann Chignard, qui m'a poussé à voir plus grand que ce que je voyais ; et enfin Thierry Bocquel, avec ces longues discussions philosophiques avant les

combats de boxe, qui m'a appris à chercher la performance sans se prendre au sérieux et en cherchant le kiffe. Vous m'avez chacun apporté une chose qui n'a pas de prix et qui est immortelle.

D'un autre côté mes mentors éducationnels, comme mon professeur de sociologie, Baptiste Viaud, qui a su faire confiance à un gamin de 23 ans en décrochage scolaire et lui donner cette soif d'apprentissage, ainsi que Franck Legoff, je vous suis éternellement reconnaissant. Puis, Dany Dan Debeix et Gérald Vasselle, de l'ECH, qui m'ont mis le pied à l'étrier dans ce développement personnel, ainsi que David Lefrançois et ses conseils de lecture. Ensuite Mani Hesam et Arash Zarrinpour de l'Institut SANE, grâce à vous j'ai fait de réels sauts quantiques en matière d'autorisation et de quête de profondeur. Et aujourd'hui le Docteur John Demartini, avec qui j'ouvre les horizons d'un nouvel espace / temps illimité. Pierre Cochetoux également, qui m'a aidé à me positionner et m'a encouragé dans l'écriture de ce livre.

Je tiens à témoigner également une profonde reconnaissance envers chaque performer de l'Académie de la Haute Performance. Merci pour votre confiance et votre énergie qui me permettent de me dépasser au quotidien pour délivrer un service de meilleure qualité jour après jour... À chaque fois qu'un nouveau performer entre dans le programme, j'éprouve une profonde gratitude et cela me connecte à ma mission.

Bien sûr, un grand, grand, très grand merci à Anaïs pour les illustrations apportées à ce livre. Et enfin, un grand, grand, grand merci à chacun des membres de mon équipe, sans qui l'Académie ne pourrait grandir aujourd'hui. Merci pour qui vous êtes et merci de m'aider à co-crée l'entreprise de demain. Même si nous ne savons pas comment y aller, nous y allons avec la foi que tout ce qui nous arrive est parfait pour notre évolution. Car nous savons que l'important n'est pas ce que l'on fait, mais qui l'on devient à travers cette aventure.

AVERTISSEMENT

Ce livre est tiré de mon expérience individuelle en tant que sportif, entrepreneur et en tant qu'homme. Il est également tiré de l'accompagnement de centaines de performers lors des dernières années, avec une approche unique appelée Dépolarisation®. J'ai fait le maximum pour citer mes inspirations, sources et auteurs et j'en ai parfois oubliés quelques-uns. Bien que curieux, et me formant constamment, j'ai une tendance naturelle à privilégier l'expérience de terrain et à mettre les mains dans le cambouis si nécessaire. Ainsi, dans ce livre, vous allez trouver des « avancées » surprenantes et parfois sans « preuves » scientifiques et pour autant bien factuelles. Avec l'expérience, si je dois faire un choix, je privilégie la connaissance au savoir et les résultats pratiques à la théorie. Ainsi, je vous demande de prendre du recul par rapport à tout ce qui est énoncé dans cet ouvrage, de ne pas me croire sur parole ni de me juger mais simplement d'expérimenter et de vous faire votre propre opinion. Enfin, dans un souci de confidentialité, une majorité des noms et des disciplines sportives a été remplacée.

« La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est que de l'information. »

Albert Einstein

L'IDENTITÉ GAGNANTE

PRÉFACE

Après dix-sept années de haut niveau, cinq titres mondiaux et une opération, je revenais finalement à mon meilleur niveau. Puis, la peur du résultat s'installe, le doute avec, le tout renforcé par les échecs successifs... J'ai peur, peur de ne pas y arriver, une peur véritablement paralysante. Je subis mes émotions, je n'ai plus le contrôle jusqu'au jour où je décide qu'il en soit autrement.

Je démarre le programme de Pierre et trois semaines plus tard, je sens déjà une vraie différence. Plus légère, plus heureuse, j'apprécie chaque instant de cette nouvelle compétition... Mon chemin s'arrête en quart de finale mais je sens que ce chemin est le bon. Je demande à mes entraîneurs de me faire confiance, j'ai la foi, ce n'est qu'une question de temps. Deux semaines après (soit cinq semaines après avoir débuté le programme), je retrouve le chemin du podium et ne suis battue que par la championne du monde en titre. *YES !* J'ai enfin exprimé mon plein potentiel.

Lâcher-prise sur le résultat, fini le doute, place aux certitudes. C'est ça, la Dépolarisation®. « Vous ne savez pas ce que vous ne savez pas, mais lisez et vous comprendrez. »

Alexandra Recchia,
quintuple championne du monde et
double championne d'Europe en karaté.

L'IDENTITÉ GAGNANTE

INTRODUCTION

Le monde du sport, les sportifs et les entrepreneurs (que je considère sous une certaine forme comme des sportifs) s'ouvrent de plus en plus à la préparation mentale. Aujourd'hui, de nombreux outils existent (méditation, sophrologie, hypnose, visualisation, PNL¹, etc.) qui permettent déjà à un grand nombre d'athlètes d'optimiser leur potentiel en apprenant de nouveaux savoir-faire qui leur donnent la possibilité d'augmenter le niveau de performance. En revanche, depuis les premiers « inventeurs » de toutes ces pratiques, il semble que le reste ne soit qu'un copier-coller du travail déjà existant. Mais quid des athlètes qui, parfois, ont un blocage fort qui les empêche de performer ? Quid des éternels numéros 2 ? Il semble que toutes ces anciennes méthodes ont leurs limites. Transforment-elles réellement l'identité du sportif en profondeur ? Aident-elles l'athlète à devenir, au-delà du sport, un être humain heureux et accompli, performant à haut niveau au prix de sacrifices émotionnels parfois violents ? L'aident-elles aujourd'hui à profondément prendre conscience de qui il est ? Le rôle de la préparation mentale en 2020 ne serait-il pas d'aider le

¹ La PNL se présente comme l'étude des processus comportementaux acquis, considérés comme une programmation neurologique représentée par la linguistique. La marque a été déposée en 1976 par John Grinder et Richard Bandler (source Wikipédia)

sportif, au-delà de la performance matérielle, à devenir un homme ou une femme complet, épanoui et accompli qui performe de manière plus fluide et qui pourra atteindre ses objectifs sportifs en étant détaché du résultat ? La préparation mentale telle qu'on la connaît aujourd'hui peut-elle permettre à l'athlète de comprendre que le sport n'est pour lui qu'une préparation l'aidant au passage dans le monde d'après ?

Alors, peut-être qu'après ces premières lignes, vous vous demandez qui je suis pour en arriver à cette remise en question de ce qui est déjà proposé aux sportifs aujourd'hui.

Passons à la présentation. Je m'appelle Pierre (le prénom) David (le nom), mais si vous inversez, je ne vous en voudrai pas. Je suis un ancien sportif de haut niveau mais qui n'a jamais percé. En effet, j'ai cinq finales de championnats de France à mon actif et j'en ai gagné une, non pas grâce, mais à cause de mon mental. En effet, lors des demi-finales de championnat de France, et ce, quel que soit mon adversaire, je savais que j'allais gagner. J'avais cette forme de certitude à l'intérieur de moi qui savait que ça allait passer. En revanche, arrivé en finale je ne comprenais pas ce qui se passait. Perte de motivation totale. Au fond de moi, je n'avais pas envie de boxer. Alors j'essayais de me motiver avec tous les outils que je connaissais déjà à l'époque : hypnose, sophrologie, méditation, visualisation, etc. Rien à faire, mon corps ne s'engageait pas dans l'action. C'était du flan, de la surface, au fond de moi je sentais une petite faille et je finissais le combat frustré de ne pas avoir tout donné. Les autres années, mes entraîneurs, mes proches, disaient que j'avais le potentiel pour gagner. Mais en finale, je reproduisais toujours le même scénario, si bien qu'à la fin, j'avais même peur de décevoir mon entourage. Parfois, je ne savais même plus pourquoi je m'entraînais. Malgré toutes les séances d'hypnose que j'avais pu faire, même si en surface cela semblait s'améliorer, je rechutais aux moments cruciaux.

En parallèle, je sortais avec une fille, boxeuse également. Elle avait moins d'expérience que moi, nous habitons à la campagne

entre Nantes et Angers et nous avions un garage pour nous entraîner dans lequel était pendu le sac de frappe. Un jour, elle m'avait marqué, car dès le début de l'année elle m'avait dit : « Je serai championne du monde. ». Je l'avais regardée en mode « wouah, quelle ambition ! ». Alors qu'au fond de moi, je me demandais comment elle faisait pour affirmer cela avec une telle assurance. En effet, de mon côté, je n'étais pas capable d'affirmer la même chose. Du moins si, mais à un degré différent. Je disais « cette année, je serai en équipe de France » avec une certitude et surtout une forme de foi. Par contre, je n'étais pas capable de le dire au niveau international. Mon ex-copine, elle, le pouvait. Ce qui est drôle, c'est qu'elle a peut-être mis trois ans à y arriver, mais elle a réussi. Moi, je réussissais à être numéro 2 France. Mais pas numéro 1...

Alors en mai 2015, à la fin de mes études, je décide d'arrêter le sport sur la finale à Pierre de Coubertin à Paris. Je reste tout de même présent pour les deux derniers stages équipe de France. Avec la peur au ventre, je me dis qu'il est maintenant temps pour moi de me lancer dans le domaine professionnel. C'est un très grand passage à vide. Alors que les personnes autour de moi me voient comme confiant, de mon côté, je trouve que j'ai très peu confiance en moi. Du jour au lendemain, je passe d'une identité de « boxeur » à une identité de plus rien. S'ensuit alors une mini descente aux enfers sur les cinq mois suivants.

En effet, en cinq mois je passe de sportif de haut niveau, étudiant en master qui sort avec une fille plutôt charmante à une personne seule, qui ne sait plus qui elle est et qui ne sait pas comment elle va s'en sortir. Fond du trou...

Essayant de m'en sortir tant bien que mal, je vois un stage d'auto-hypnose qui se déroule à Nantes avec un docteur en psychologie, Dany Dan Debeix, également originaire de ma région de naissance, Châteaubriant. Je décide alors de m'inscrire mais je

remarque que la date est passée. J'appelle l'école centrale d'hypnose et ils me disent que je peux rattraper le même cours en m'inscrivant avec le cursus professionnel. Nous sommes alors en octobre 2015. Premier cours d'auto-hypnose. Une révélation. Ils donnent une approche neuro-scientifique et je comprends que l'hypnose est un état naturel, que tout le monde peut y accéder. S'ensuit un regain de confiance qui m'amène à créer une association, Premier de Quartier, pour aider les jeunes en décrochage scolaire à reprendre confiance en eux. Les choses se mettent en place très vite. Un lycée entend parler de moi. J'interviens avec deux classes tous les mercredis. L'année d'après, j'interviens dans quatre lycées avec six classes de manière hebdomadaire. En parallèle, j'ai mon cabinet d'hypnose une à deux fois par semaine. Mais une question me trotte toujours dans la tête. Et peut-être que vous aussi, vous vous êtes déjà posé cette question.

« Qui suis-je ? »

Elle tourne en boucle dans ma tête. Alors pour y répondre, je décide de partir vingt jours en méditation Vipassana à Chiang Mai au nord de la Thaïlande. Vingt jours sans lire, sans écrire, sans parler qui me font réaliser qu'au fond de moi, j'ai toutes les identités. Je peux être égoïste, gentil, méchant, doux, fort ; j'ai tout cela à l'intérieur de moi. Je comprends alors la limite que je n'ai pas réussi à dépasser avec l'hypnose. Cette limite est : l'identité. Eh oui, nous sommes des êtres humains, non des « faire » et des « avoir » humains. L'hypnose travaille sur le système de croyances comme nous le verrons plus en détails dans cet ouvrage. Mais rien en France ne permet de travailler directement sur l'identité d'une personne. Une sorte d'énergie me serre alors les tripes. Je deviens comme possédé par cette question qui tourne en boucle : comment aider une personne à libérer son identité plus rapidement ? Un de mes mentors, Gérard Vasselle, me dira un jour : « Mais qu'est-ce qui

fait que tu veuilles autant travailler au niveau de l'identité ? » (vous découvrirez la réponse à cette question au fil de cet ouvrage).

Déterminé à en connaître un maximum sur l'être humain, j'enchaîne les formations. Institut des Neurosciences : toujours pas de réponse. J'enchaîne avec l'Institut SANE. La formation la plus profonde que je n'ai jamais faite. Et puis un déclic, un mix entre les trois formations et du coaching et j'ai cet « eurêka » : je trouve comment me débloquer et mon chiffre d'affaires en tant qu'entrepreneur se met à décoller sans forcer. Puis un sportif vient à moi et en une séance, il passe d'un joueur de tennis de table sur la pente descendante à un joueur libéré. Ça y est, je l'ai ! J'ai trouvé le secret ! En une séance il me dit avoir écroulé plus de blocages qu'en un an de suivi. J'ai la certitude d'avoir trouvé ce qui me manquait en tant que sportif. Je décide de créer l'Académie de la Haute Performance avec l'ambition d'aider un maximum de sportifs à arriver sereins et confiants en compétition, en éliminant la peur d'échouer. Certains entrepreneurs entrent ensuite dans le mouvement pour passer un plafond de verre. Et d'autres, qui ont réussi matériellement et n'ont plus à se soucier des finances, mais qui ne se sentent pas en paix avec eux-mêmes.

Six mois après l'ouverture de l'Académie, nous avons notre premier champion du monde vétérán, Michel Conte. Un vrai cas d'école : il avait fait six finales internationales, et des défaites à chaque fois en finale. Nous commençons à travailler ensemble le 31 août. Dès la première séance, j'ai su que le travail était fait. Après une grosse Dépolarisation® sur un événement qui n'avait a priori rien à voir avec le sport, il retrouve de l'énergie, s'entraîne de manière naturelle, sans forcer, il suit son instinct et s'autorise même à se reposer alors qu'avant, il forçait. Le 19 octobre, il réalise son rêve à Marrakech. Il devient champion du monde après six tentatives.

L'IDENTITÉ GAGNANTE

Depuis Michel, il y a eu une centaine de nouveaux sportifs à l'heure où j'écris ces lignes. Sportifs, mais aussi entrepreneurs, étudiants, militaires de haut niveau et autres performers. Toutes ces personnes, aujourd'hui sont, au-delà d'être performantes, des hommes et femmes libres qui s'apprécient pour qui ils sont.

Ces réussites et transformations aussi rapides m'invitent aujourd'hui à écrire ce livre pour permettre à tous de performer de gagner en sérénité, en confiance, d'éliminer la peur de l'échec pour « gagner » en fluidité et gagner en liberté. Vous découvrirez par conséquent, tout au long de cet ouvrage, différentes techniques et différents outils que j'utilise avec les sportifs et entrepreneurs pour « écrouler » leurs blocages et passer de gros caps sans se poser de questions, et ce de manière naturelle. Vous découvrirez notamment mes techniques de questionnement qui mènent à la dépolarisation®.

Cet ouvrage est écrit avec l'intention de permettre à chaque être humain d'avoir les outils qui lui offrent l'opportunité de totalement se libérer pour vivre, au-delà de la performance matérielle, une vie épanouie et accomplie.

Partie 1 : Se construire une identité de numéro 1

I. L'IDENTITÉ

Par où commencer ce premier chapitre qui est, pour moi, la pierre angulaire de ce qui va suivre ? Comment rendre ce chapitre digeste et simple, pour que n'importe quel être humain qui lira ces lignes puisse totalement libérer son potentiel et cela sans effort, de manière naturelle ?

Dans ce chapitre sur l'identité, vous allez comprendre comment vous pouvez devenir qui vous voulez, et ce de manière simple et naturelle. Cela demandera un peu d'entraînement mais avec le temps, vous y arriverez, j'en suis la preuve vivante.

L'identité est pour moi l'angle d'attaque trop souvent négligé par les écoles de thérapie, coaching qui s'acharne à transmettre des outils, que ce soit de visualisation, de respiration, technique d'optimisation du potentiel en oubliant la base de la base de la base : j'ai nommé l'IDENTITÉ.

Eh oui, nous sommes des êtres humains, vous êtes d'accord, et

non des « faire » ou des « avoir » humains. Et comment se conjugue le verbe « être » à la première personne ?

Je suis.

Or, je vois trop de sportifs, entrepreneurs, ou même personne en règle générale, s'identifier à ce qu'ils font. En d'autres termes, vous loupez un examen, un geste, une prise de parole en public, et à l'intérieur de vous vous vous dites : « Je suis trop nul. ». Entraînant ainsi des angoisses inconscientes ou du stress inutile qui empêchent la pleine performance.

Dans ce chapitre, nous allons donc voir la clé essentielle qui doit être déverrouillée puis intégrée au quotidien pour performer à un autre niveau.

Après la lecture de ce chapitre, il sera donc impossible de continuer à avoir peur de l'échec puisque la peur de l'échec aura complètement disparu de vos perceptions. Il pourra encore y avoir un peu de doute lorsque vous serez fatigué par exemple, ou sur un laps de temps très court (et moi-même, j'ai encore des moments de doute), mais il sera de plus en plus facile de vous recentrer sur l'essentiel. Après ce chapitre, il vous sera presque impossible d'avoir peur d'arrêter, que cela soit dans votre sport ou votre métier, puisque vous aurez intégré que vous n'êtes pas seulement votre sport ou votre métier mais bien plus que cela, que ce que vous faites est uniquement un outil pour devenir.

De toute façon, si vous n'acceptez pas ce point de vue, vous serez toujours prisonnier de ce que vous faites.

Je me rappelle d'une joueuse de tennis, dans le top 30 France, lors de l'une séance de coaching. Elle me dit : « voilà, aujourd'hui je me rends compte que je n'ai plus besoin de continuer le tennis pour faire plaisir aux autres, par peur de ne pas être aimée

ou pour être aimée. Aujourd'hui, je peux simplement me permettre de jouer pour moi. » Et elle s'était blessée légèrement au mollet. En lui demandant les bénéfices de cette blessure comme nous le verrons plus loin, elle me dit tout simplement : « Au moins je peux me reposer. » Après l'avoir questionnée sur : « Tu veux te reposer en un ou deux mots ? » (re- poser, me poser pour me poser des questions de qualité), elle rigole en me disant : « Les deux. » Elle me dit être arrivée à un stade où elle a perdu la motivation de s'entraîner vingt-huit heures par semaine et que cela ne l'inspire plus de continuer dans ce schéma. Elle se pose même la question de continuer ou pas le tennis.

- J'aime le tennis, mais là, c'est trop, je ne peux plus payer le prix de trente heures par semaine.

- OK, selon toi, combien d'heures d'entraînement peux-tu faire par semaine et avoir le même niveau

- Franchement je suis sûre qu'en m'entraînant qualitativement dix à quinze heures de moins par semaine, alors j'aurai le même résultat, et vu que je serai totalement présente, alors je performerai peut-être mieux.

- OK et quels sont les inconvénients pour que tu arrives à ça ?

- Eh bien, j'ai peur de ce que les autres vont dire dans ma structure. Une sportive, à mon niveau (top 30 France), ça s'entraîne un minimum vingt heures par semaine.

- OK et quoi d'autre, comme inconvénients ?

- Eh bien cela va faire un trou...

- Oui, en effet, quinze heures de moins par semaine cela fait 750 heures par an à occuper. Ça te fait quoi de voir que tu as 750 heures par an pour toi en plus si tu fais ce choix

- Eh bien je fais du tennis depuis toute petite... je ne sais pas si je sais faire autre chose, le tennis c'est *ce que je suis*...²

Et boom, bingo !

² Les extraits de coachings sont souvent simplifiés pour faciliter la compréhension.

L'IDENTITÉ GAGNANTE

Dans ma tête, « *non tu n'es pas le tennis, tu es bien plus que cela...* »

Cela me rappelle mes années de master sport et sciences sociales où je faisais un mémoire sur la reconversion des sportifs de haut niveau. Lors de ces travaux de recherches, j'interviewais les sportifs. Et il était intéressant de remarquer que pour certains sportifs, il était très difficile d'envisager une reconversion. Je voyais certains champions qui avaient performé à haut niveau et qui pourtant continuaient alors que leurs grands moments étaient derrière eux. Et lorsque je leur demandais :

- Qui es-tu ?

Ils me répondaient :

- Je suis « boxeur », je ne peux pas arrêter, si j'arrête je fais quoi ? Je ne sais faire que ça.

Cette identification à votre sport ou à vos résultats entraîne cette attache. Moi-même, lorsque j'ai arrêté le sport de haut niveau, je terminais en même temps mon master 2 et j'ai décidé d'arrêter le sport pour me consacrer totalement à ma reconversion. Et j'ai eu quelques mois de passage à vide. Dans le sport, j'avais assez confiance en mes compétences même si j'avais tout de même tendance à me sous-estimer. Et le sport me permettait d'exister (« *existare* », c'est « être à l'extérieur ») car j'étais plusieurs fois par an dans les journaux locaux. À mon arrêt du sport, j'avais l'habitude d'être reconnu comme « Pierre le boxeur ». Lorsque je croisais certaines personnes de mon village, c'était :

- Hey, Pierre, tu es dans le coin ? Alors tu prépares un combat bientôt ?

- Euh... non, j'ai arrêté la boxe.

- Ah OK...

Il se passait ce moment un peu délicat où vous ne saviez pas

quoi dire, pour finir par :

- OK, content de t'avoir revu, à la prochaine.

Et c'est ce vide créé par l'arrêt du sport, et donc cette perte d'identité, qui m'a amené à me former et à partir dans cette quête de réponse à cette fameuse question :

« Qui suis-je ? »

Vous n'êtes pas vos résultats

Lorsque je demande à un sportif : « Quelle est ton intention pour cette compétition ? » (chapitre que nous aborderons dans la troisième partie) et qu'il me répond « gagner », je lui demande alors :

- Gagner est une cause ou un effet ?
- Un effet.
- OK et quelle est la cause qui t'amènera cet effet ? (avoir)
- Faire de beaux gestes, prendre mon temps, etc.
- OK et selon toi, ces gestes sont des causes ou des effets ?
- Encore des effets ?

- Peut-être, qu'est-ce qui peut être la cause de ces effets ?

- Eh bien *si je suis* concentré, positif, et relâché.

- OK donc *la cause est je suis*. Donc tu es en train de me dire que si tu as une IDENTITÉ (je suis) de concentré, positif et relâché alors l'effet qu'il en résulte aura plus de chances d'être la victoire, c'est bien ça ?

- Oui.

- OK, donc choisis d'être concentré, positif et relâché et le reste suivra. Si tu perds le fil pendant le match alors reviens à qui tu veux être. *Qui je suis est un choix* qui s'applique dès maintenant.

En lisant ces phrases, je vois déjà certains d'entre vous se dire que ce n'est pas si facile que ça, ou « j'ai toujours manqué de confiance comment dois-je faire ? ».

Laissez-moi vous raconter l'histoire qui m'a permis d'être aussi focus sur le « je suis ». Comme je vous l'ai dit un peu plus en amont, lors de mon arrêt sportif, un grand vide s'est offert à moi avec cette question qui tournait en fond : « Qui suis-je ? ». Cette question sans réponse m'a amené à me former, École Centrale d'Hypnose, Institut des Neurosciences, etc., mais je cherchais tout le temps la réponse. Ces formations, bien qu'elles m'aient ouvert l'esprit, ne m'avaient toujours pas apporté de réponse.

À l'ouverture de mon cabinet d'hypnose, un paquet de mes clients voulaient être eux-mêmes par cette fameuse phrase « Je serai heureux lorsque je serai moi-même », mais ne savaient pas précisément qui ils étaient... tout comme moi finalement.

J'ai alors pris la ferme décision de répondre à cette question. Après la lecture du livre de Deepak Chopra, concernant *Les Sept Lois spirituelles du succès*³, je remarque qu'il y était écrit de faire silence pendant cinq jours. Ce que j'ai fait dans le Cantal sans téléphone pendant cinq jours précisément en juillet 2016. Mon premier entraîneur de boxe m'avait prêté sa maison dans la campagne au milieu de nulle part. Ces cinq jours coupés du monde et sans téléphone m'apportaient un grand calme intérieur. Mais toujours pas la réponse à cette question « Qui suis-je ? ».

Fermement résolu à répondre à cette question, je commence à entendre parler des retraites Vipassana (ce qui signifie « voir clairement »). La majorité de ces retraites durent dix jours, sans lire, sans écrire, sans parler et, bien entendu, sans téléphone.

Alors en mai 2017, je regarde les différents centres disponibles. Ils étaient tous complets pour l'été. Sauf un dans un temple en

³ Deepak Chopra, *Les Sept Lois spirituelles du succès*, J'ai lu, 2004.

Thaïlande à Wat Prat Doï Sutep à Chiang Maï dans le nord. Aucune obligation de dix jours mais ils conseillent pour ceux qui n'ont jamais médité de rester au minimum vingt jours. Il était tard le soir, je n'ai pas vraiment réfléchi et j'ai posé ma candidature pour y rester vingt jours du 14 juillet au 2 août (mon anniversaire étant le 3 août, je n'avais pas l'intention de le fêter dans un temple).

Quelques jours plus tard, je reçois un e-mail comme quoi j'étais le bienvenu et attendu le 14 juillet avec deux tenues blanches.

Et puis j'ai commencé à parler autour de moi de cette aventure, les gens me répondaient souvent :

- Ouah cool, et tu y restes combien de temps ?

- Ben je reste vingt jours.

- Ah oui ? Vingt jours c'est long tout de même, tu te rends compte ?

- ... euh non pas vraiment...

Mon colocataire, Julien, me connaissait déjà bien à l'époque et savait que j'avais un don pour ne pas me rendre compte de la difficulté avant d'être au pied du mur. En effet, j'ai réalisé que vingt jours allaient être longs seulement l'avant-veille d'entrer dans le temple... Pour vous mettre dans le contexte, j'étais sur l'île de Ko Tao, dans le golfe de la Thaïlande, je passais mon niveau *advanced* de plongée, il faisait chaud, j'avais vécu quelques soirées un peu arrosées, j'avais loué un scooter avec une Italienne, nous avions fait le tour de l'île ensemble, c'était presque le paradis... À ce moment, j'ai commencé à associer mon arrivée dans le temple à un passage en enfer... La question « qui suis-je ? » avait d'un seul coup beaucoup moins d'importance que les distractions, les belles pommes que la vie m'accordaient. Et après une année dense, j'avais juste envie de croquer à pleines dents !

Je m'entends encore, au moment de quitter l'île, me dire : « Mais pourquoi ai-je pris cette décision d'aller vingt jours dans un

L'IDENTITÉ GAGNANTE

temple à méditer, n'importe quoi, je pourrais profiter, là ! Dans quoi t'es-tu encore engagé Pierre David ? »

C'était un passage difficile pour un... pas... sage ?

Peu importe, en quelques heures je passe de short, tongs, bouteilles de plongée, bières, à... tenue blanche, moine, régime végétarien, chambre de neuf mètres carrés sans meuble, douche froide et w.-c. dehors. Levé à 6 heures du matin par une cloche, en tenue blanche de combat pour le cours de bouddhiste (moi qui ne souhaite appartenir à aucun mouvement religieux... je ne l'avais pas anticipé... mais j'ai mis mon côté rebelle de côté). S'ensuivait un petit déjeuner au riz à 7 heures, un deuxième repas (et dernier) à 11 heures (du matin) au riz, encore une fois... Mais le moine nous a dit qu'il y avait plusieurs riz différents... Hum OK... mais ça reste du riz ! Il y a des jours, c'était jour de chance : DES PÂTES ! Et enfin, pour combler le tout... le soir à 19 heures, il y avait « *chanting* ». En gros, vous chantez pendant une heure, en thaïlandais et en groupe... Youhouuuu ! Là, j'ai réalisé que vingt jours allaient être longs... très longs. En effet, la seule activité était...

LA MÉDITATION !

Mal de hanche, de dos, de fesses, de cou, assis pendant quarante-cinq minutes, puis nous nous mettions debout et nous marchions lentement pendant quarante-cinq minutes encore (très lentement, peut-être un mètre à la minute).

Mais bon, finalement, les jours passaient, et au fur à mesure, la difficulté s'atténuait. Puis, un état de calme, de paix et de profondeur commençait à se manifester. Finalement, après les cinq premiers jours, je commençais à me sentir de mieux en mieux dans

ces routines quotidiennes. Je prenais de plus en plus mon temps (pour le passer aussi), j'appréciais chaque aliment, pleinement conscient des produits que je mastiquais. Et je commençais à sentir mon corps se revitaliser avec un niveau d'énergie étrangement très haut et léger.

Et puis... Vint le quatorzième jour... Je n'oublierai jamais ce jour. J'étais dans la salle de médiation, en face de la statue de bouddha, entendant les oiseaux tropicaux dans les gros palmiers et cocotiers, j'étais en pleine méditation, quand tout à coup je fus pris d'un sourire intérieur, puis un fou rire tendit à apparaître, je le retenais car rire dans une salle de méditation avec les moines autour, cela aurait pu être déplacé ou mal perçu, mais ça y est... je l'ai... j'ai cette réponse à cette question que je me pose depuis ces vingt-huit années !

J'avais envie de crier au monde entier :

« HEY J'AI TROUVÉ, JE SAIS QUI JE SUIS !!!!!
WAOUHHOUUUU !!!! »

Mais avec les moines, cela l'aurait fait moyen !

Et cette réponse me surprend tellement que j'ai juste envie d'éclater de rire. Je réalise que... tenez-vous bien... *je réalise que je suis tout.*

(Pardon ? Tout ça pour ça ?)

Oui oui, vous avez bien lu ! *Je suis tout.* Je réalise que là, tout de suite, je peux me mettre debout, crier, pleurer, partir en courant, sauter par terre, agresser la personne à côté de moi ou encore faire le pitre, j'ai toutes ces possibilités en moi.

Je réalise donc que je ne suis qu'un potentiel d'expression.

À chaque seconde, j'ai l'occasion d'exprimer une possibilité en fonction de qui je choisis d'être à chaque instant présent. Par ailleurs, je découvrirai deux ans plus tard dans l'ouvrage de Marc-Alain Ouaknin une proposition de penser l'être humain en termes de quoi et non de qui. Et que l'être humain n'est qu'un potentiel d'expression⁴.

Donc qui je suis est un choix qui s'applique maintenant.

Mais en fonction de ce que je vais croire bon à un instant donné (consciemment ou inconsciemment), alors je vais choisir de montrer une identité. Et c'est comme ça que je vais exister. Exister vient du latin « *exsistere* » et signifie « être à l'extérieur⁵ ». Et je vais choisir d'être à l'extérieur en fonction de la meilleure image de moi que je souhaite renvoyer à l'extérieur, et bien souvent aux yeux des autres. Donc je réalise que j'existe, uniquement parce que les autres me regardent. Tellement, même, que j'oublie qu'une personne s'observe en permanence sans même s'en rendre compte. Je réalise que mes amis, mes concurrents, ma famille, mes collègues, je ne les vois que quelques heures par jour, que pendant quelques années. Mais il y a une personne qui m'observe 24 h/24, qui est à l'affût de tous mes faits et gestes en permanence.

Cette personne, vous l'aurez compris... *c'est moi.*

⁴ Mar-Alain Ouaknin C'est pour cela qu'on aime les libellules, ISBN, 2001

⁵ Alain Rey, *Grand dictionnaire historique de la langue française*, Le Robert, 2012

L'IDENTITÉ GAGNANTE

Donc parfois, je vais faire des choses par peur d'être jugé, critiqué, rejeté, ne pas être aimé alors qu'au moment où je fais une chose pour plaire à l'autre, c'est à moi-même que je ne plais pas. Oubliant que l'autre, d'ici quelque temps, je ne le verrai plus. Quelle prise de conscience.

À ce moment, je me suis alors fait la promesse que *mon regard sur moi sera plus fort que le regard des autres sur moi*, car je suis la première personne à m'observer en permanence. Et que j'allais décider de *devenir* plutôt que de chercher à *faire* ou *avoir*.

Et je réalisais aussi une chose, c'est que l'être humain est composé de ces deux essences. Tenez-vous bien.

Une partie finie, qui va s'exprimer par le faire (nos actions), et l'avoir (nos possessions). Qui est limitée dans un temps et un espace donnés. Qui a un début et une fin, l'humain.

Et de l'autre côté, la partie être, qui elle, est infinie. En effet, où s'arrête l'excellence ? La générosité ? La beauté ? L'intelligence ? Aucune limite, à part l'intention de nous améliorer jour après jour.

Alors parfois, dans la vie, je vais courir après les récompenses extérieures, des titres, des possessions, mais je ne me sens toujours pas épanoui ! Pourquoi ?

Eh bien parce que *le fini ne pourra jamais combler l'infini*.

Le sport, mon métier, je vais le faire un certain temps mais à un moment donné, cela s'arrêtera. Ce que j'ai, mes titres, mes possessions, si je suis champion du monde, le jour où j'arrête, quelqu'un me remplacera.

En revanche, qui je deviens, personne ne peut et ne pourra me l'enlever.

De moi vis-à-vis de moi-même, j'ai le choix de choisir qui j'ai envie de devenir. C'est comme si, à l'intérieur de moi, j'avais tous ces germes. Déterminé, lâcheur, courageux, peureux, etc., et en permanence, peu importe les circonstances extérieures, j'ai le choix de décider quel germe j'ai l'intention d'entretenir, même si ce n'est pas facile, je le conçois.

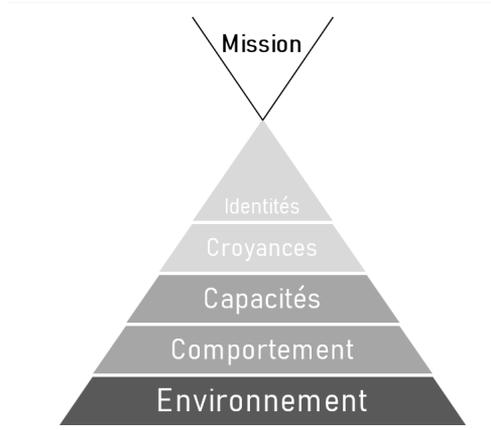
Mais une chose est mécaniquement impossible. Dans le même espace-temps, je ne peux pas développer deux identités opposées à la fois. En effet, je ne peux pas développer en même temps l'identité de déterminé et de lâcheur. À chaque instant présent de ma vie, dans le « là, ici et maintenant, tout de suite », j'ai le choix : est-ce que je choisis d'être un lâcheur et c'est cette identité que je fais grandir d'un millimètre ou je choisis d'être déterminé et c'est cette identité que je fais grandir ? J'ai le choix ! *Qui je suis est un choix qui s'applique maintenant !* Mais je ne peux pas en développer deux à la fois, dans la même direction, ce n'est pas possible.

Donc aujourd'hui, lorsque j'ai un choix à faire et que j'ai du mal à trancher, il est de plus en plus rare que je me pose la question « que dois-je faire dans cette situation ? ». Je me pose plutôt la question « qui ai-je envie de devenir en relation à cette situation ? ».

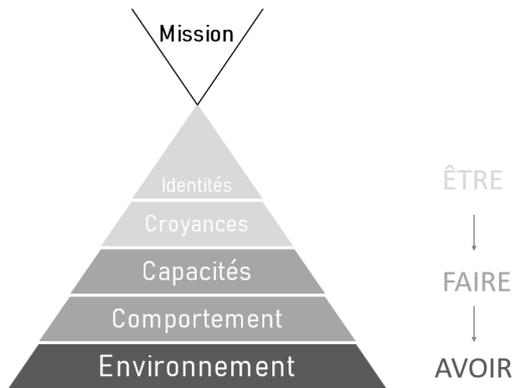
Pour appuyer ces propos, nous pouvons regarder la pyramide des niveaux logiques de Robert Dilts⁶.

⁶ Robert Dilts (né en 1955) est un auteur, formateur et consultant américain travaillant dans le domaine de la programmation neurolinguistique (ou PNL) depuis sa création en 1975 par John Grinder et Richard Bandler. À partir des années 1980, il formalise le modèle des « niveaux logiques » également appelé « pyramide de Dilts », qui entraînera une seconde génération en PNL. (source Wikipédia)

L'IDENTITÉ GAGNANTE



Si nous suivons le modèle de Robert Dilts, nous pouvons voir que selon qui je crois être (l'identité) alors je vais faire certaines actions (comportements) et obtenir certains résultats (environnements).



C'est bien parce que je décide d'être une certaine personne (le monde à l'intérieur) que le Soi va pouvoir s'exprimer (du latin « *expressio* » : faire sortir en pressant⁷) à l'extérieur grâce au corps, par

⁷ Alain Rey, *op.cit.*

le faire, et que le résultat va arriver (avoir). Nous pouvons donc comprendre que l'environnement est restreint à l'angle de notre identité. Si bien que si je crois profondément que je suis nul, alors je ne pourrais pas avoir de résultat « excellent » puisqu'il n'est pas dans le champ des possibles (nous l'approfondirons plus loin en étudiant le cône de Hermann Minkowski⁸).

Par mon histoire personnelle, lorsque j'intervenais avec des jeunes en décrochage scolaire, la très grande majorité croyait profondément qu'ils étaient nuls. Donc en suivant la pyramide de Robert Dilts, ils croyaient qu'ils n'étaient pas faits pour l'école, ne développaient pas leurs capacités, en cours ils dormaient, parlaient, avaient du mal à sortir leurs cahiers, obtenaient de mauvaises notes (environnements) et donc cela venait renforcer leur identité « c'est normal que j'ai ce résultat car je suis nul ». Et leur champ des possibles en l'avenir était donc très restreint. CQFD.

Pour illustrer ce qui vient d'être évoqué, nous allons prendre un cas concret. J'ai accompagné Pierre Colsenet, sportif de haut niveau en BMX, en avril 2019. Il était à bout, ne savait plus pourquoi il faisait les choses, se posait des questions, ne rentrait plus dans le cadre et les lignes de la fédération. Il venait de s'abîmer les ligaments croisés, avait une compétition quelques semaines plus tard, et ne savait pas ce qu'il devait faire. Il hésitait à passer une certaine figure mais son entraîneur n'était pas d'accord (avec ses perceptions). Je décide alors de lui poser cette question :

- Tu veux devenir qui à travers cette compétition ?
- Je veux devenir quelqu'un qui rentre dans l'Histoire.
- Que ferait cette personne ?

⁸ Hermann Minkowski, né à Alexotas (alors en Russie, dans le gouvernement de Suwalki et aujourd'hui en Lituanie) le 22 juin 1864 et mort à Göttinger le 12 janvier 1909 est un mathématicien et un physicien théoricien allemand.

L'IDENTITÉ GAGNANTE

- Elle en aurait rien à f*** et tenterait cette p*** de figure.
- Est-ce que tu es OK avec le prix à payer et les risques pour devenir cette personne même si la figure ne passe pas ?
- Je le suis complètement.
- OK.

Quelques jours après cette séance, il rentrait dans l'histoire du FISE en plaçant une figure jamais placée sur parc.

Il est entré dans l'histoire du FISE

*(Festival International des
Sports Extrêmes)*



Lorsque vous vous focalisez sur qui vous devenez, sur le long terme, vous êtes beaucoup moins sensibles aux « échecs » à court terme. À vrai dire, l'échec commence même petit à petit à disparaître de vos perceptions puisque lorsque vous êtes centré sur qui vous devenez, vous ne pouvez plus perdre.

Devenir est le seul jeu auquel tu ne peux pas perdre !

Je me rappelle un jeune en tennis classé 3/6 à 15 ans. Quand je lui dis de se focaliser sur l'excellent joueur qu'il est, il me répond :

- Mais Pierre, je ne peux pas dire que je suis excellent, ce n'est pas vrai.

- Où commence l'excellence ? Où s'arrête l'excellence ? Est-ce qu'il y a une limite de début ou de fin ? Combien mesures-tu ?

L'IDENTITÉ GAGNANTE

- 1, 59 mètre.

- Et tu n'es pas né en faisant 1,59 mètre, tu es d'accord ?

- Euh non, enfin oui, je suis d'accord.

- Depuis tout petit, tu grandis de quelques centièmes de millimètres, tous les jours. Pourtant, quand tu te lèves le matin et que tu te brosses les dents, tu ne vois pas que tu es un peu plus grand que la veille et un peu plus petit que le lendemain matin, tu es d'accord ? Ce n'est qu'à Noël, à ton anniversaire ou lorsque tu n'as pas vu quelqu'un depuis longtemps et qu'il va te dire « Oh, qu'est-ce que tu as grandi depuis la dernière fois ! », que là, tu remarques en effet que tu as un peu grandi, ou même beaucoup grandi, n'est-ce pas ?

- Oui.

- Eh bien pour l'excellence, la confiance, c'est la même chose, etc., si tu te visualises tous les jours, te répètes tous les jours et actes tous les jours comme si tu étais confiant, ton excellence va grandir. Tu ne verras pas au quotidien que tu es un peu plus excellent que la veille et un peu moins que demain mais entre temps, tu auras grandi en excellence de quelques millimètres, tu comprends ? Et si tu continues, alors au bout de trois mois, six mois, un an, tu verras vraiment la différence et le chemin que tu as parcouru jusqu'à aujourd'hui. Car tout comme physiquement tu grandis tous les jours, alors tu peux faire grandir tous les jours chacune des identités que tu choisis. Est-ce que c'est simple : oui. Est-ce que c'est facile : non, sinon tout le monde le ferait ! Mais en le faisant tous les jours, alors cela ne peut que marcher ! Cela ne peut pas être autrement. Tu saisis ?

- Oui, oui, je saisis.

Et cela m'avait fait sourire, quelques mois après notre accompagnement, on s'était écrit pour prendre des nouvelles et lorsque je lui demandai quelle était son intention pour son prochain tournoi, il me répondit :

- Gagner un millimètre.

BOOM ! Ce jeune a tout compris. Lorsque vous vous focalisez sur le millimètre que vous gagnez, alors vous ne pouvez plus perdre. Ce n'est pas possible de perdre au jeu de « qui tu deviens ». Comme disait Nelson Mandela : « Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. » Vous restez focalisé sur qui vous devenez à long terme.

Cherchez à devenir plutôt qu'à obtenir

Le piège de la compétition est de rester focalisé sur le résultat. Or, le résultat est polarisé. Gagner ou perdre. À la limite, quelques rares fois, il y a ex aequo, mais concernant la plupart des compétitions, concernant le résultat, soit nous gagnons, soit nous perdons.

L'avoir, le résultat, répond directement à la dualité de la matière. Nous le verrons un peu plus loin mais il me semble déjà important d'introduire cette notion de dualité. Dans la dualité, un concept peut exister grâce à sa complémentarité avec son opposé. Le jour va avec la nuit, la douleur avec le plaisir, le chaud avec le froid, l'humide avec le sec, l'homme avec la femme, le gain avec la perte, les avantages avec les inconvénients, etc. Un monde binaire fonctionnant de la même manière que les parties basses du cerveau (limbique/reptilien) qui fonctionnent pour fuir la douleur ou aller vers le plaisir.

Par conséquent, lorsque nous nous focalisons sur le résultat, alors c'est le cerveau émotionnel qui est aux commandes, voulant gagner et surtout ne pas perdre. En effet, le cerveau cherche d'abord à fuir la douleur plutôt que d'aller vers le plaisir. Question de survie. Imaginez, nous sommes dix mille ans en arrière, vous êtes en forêt, et d'un seul coup, vous apercevez une superbe congénère de sexe opposé se baladant dans la nature. Le fruit de

vosre imagination commence à faire entrer le corps en ébullition, vous vous approchez pour commencer une parade, quand, d'un seul coup, sort des bois une bête féroce. Quelle sera votre première réaction ? Finir votre petite affaire ? Ou fuir la bête féroce de toutes vos forces et en vous disant que vous pourrez accéder à cette partie de plaisir plus tard ?

Croyez-moi, j'ai beau être joueur, je suis certain que je fuirais cette bête sauvage, et que vous aussi, n'est-ce pas ? C'est pourquoi la peur de perdre peut parfois être aussi paralysante chez certaines personnes. L'individu, à ce moment-là, ne peut plus réfléchir. En effet, selon le docteur Bruce Lipton⁹, le cortex préfrontal se situant juste derrière le front serait la partie la plus évoluée du cerveau, et aussi la plus récente. Elle serait également le siège de l'identité, de notre fameux « je suis ». Cette partie haute du cerveau, que Bruce Lipton qualifie de planificateur, consommerait plus d'énergie que les autres parties du cerveau et dans un moment de stress, elle est moins irriguée en sang car l'énergie est concentrée sur les organes de survie, les jambes et les bras (principe de lutte ou de fuite).

En revanche, les choix pris à partir de cette zone (la partie haute du cerveau) sont des choix non émotionnels et en lien avec notre mission, et donc dépourvus de peur. C'est pourquoi, à chaque athlète que j'accompagne, je demande de noter avant chaque match: « qui souhaite-je devenir à travers ce match ? ».

Je me rappelle d'une athlète qui évolue au sein d'un des programmes de l'Académie de la Haute Performance, que j'étais allé voir jouer à Nantes lors de l'Open international de tennis. Le problème qu'elle avait, avant que nous travaillions ensemble, était le regard des autres. Le tennis est assez intéressant car les adversaires se livrent un réel combat mental. Des points qui peuvent durer, des longs moments de silence entre chaque point. Les athlètes sont seuls avec eux-mêmes lors de leurs matchs. Un de ses anciens coachs était également présent, et elle appréhendait son regard. Nous avons donc dépolarisé cela la veille, puis elle s'était fixée à

⁹ Bruce Lipton, *Biologie des croyances*, Ariane, 2007.

chaque balle de se poser la question « qui je décide d'être sur cette balle ? ». Lors de son dernier match, contre une adversaire mieux classée qu'elle, elle avait sorti un match du tonnerre. Mon ami, Julien Musy, classé numéro 1 à 16 ans, était présent et il n'en revenait pas de cette performance. Tout ça en se posant la question à chaque point « qui ai-je envie d'être sur ce point ? » et sa réponse à elle-même était « je me libère du regard des autres ».

Comment intégrer de nouvelles identités ?

Alors, peut-être qu'à ce stade de lecture, vous vous demandez comment faire pour intégrer ce premier concept que vous découvrirez.

Tout d'abord, prenez conscience de votre discours interne. Que dites-vous de vous-même ? Quelles phrases reviennent sans cesse en boucle ? Je suis nul ? Je suis faible ? Je suis stressé ? Je suis quelqu'un d'angoissé ? Je suis comme mon père ?

À partir de maintenant, et nous le verrons plus profondément au chapitre suivant, dites STOP lorsque vous vous surprenez à dire de telles phrases. Discernez ce que vous avez fait de qui vous êtes. Par exemple : « J'ai peut-être loupé la balle mais je reste excellent. ». C'est la première étape.

Ensuite, commencez à vous interroger à chaque match : qui souhaitez-vous devenir ? Visualisez-vous dans dix ans, en match pour les compétiteurs, ou votre vie idéale, ou même votre vie professionnelle pour les entrepreneurs. Qui souhaitez-vous devenir ? À votre mort, que voulez-vous que les gens retiennent de vous ? Écrivez 5 identités que vous souhaitez développer à travers votre sport.

- ▶ je suis excellent,
- ▶ je suis déterminé,
- ▶ je suis confiant,

L'IDENTITÉ GAGNANTE

- ▶ je suis concentré,
- ▶ je suis serein.

Ensuite, répétez-les tous les jours. En boucle, des milliers de fois et commencez à agir de cette manière.

Ici, nous sommes dans la méthode classique type la méthode Coué, incantation (nous détaillerons cela dans le chapitre sur le corps), autosuggestion, etc.

Puis, dès que le résultat est obtenu, il est très important de le normaliser. C'est-à-dire qu'à un moment donné, nous ne devons plus être surpris du résultat puisqu'il répond à notre identité. Dès qu'un résultat devient une norme pour le subconscient, il n'y a plus besoin d'effort conscient pour l'obtenir. Gagner pour un sportif avec une identité de numéro 1 doit alors être normal, puisque cela répond directement à son identité. Lorsque Michel Conte a gagné son championnat du monde à Marrakech après six tentatives, dès le soir, je lui ai dit « c'est ta nouvelle norme ». Donc à partir de maintenant, ce n'est plus normal de perdre en finale. Et je sais que ce premier championnat du monde gagné n'est que le premier d'une nouvelle série pour lui.

Donc retenez que :

**CE QUE VOUS METTEZ DERRIÈRE LE MOT « JE SUIS »,
TÔT OU TARD, VOUS LE DEVIENDREZ.**

Chaque action visible est causée par un état d'être (je suis) invisible. Cela est, a toujours été et sera toujours de cette manière puisque cela répond à un ordre universel :

ÊTRE → FAIRE → AVOIR.