



# PREPARATION MENTALE ET NEURO-TRAINING

Audrey Ognà



# Préparation mentale et Neuro-Training

1

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCTION</b>                                                                  | <b>2</b>  |
| <b>LE NEURO-TRAINING</b>                                                             | <b>3</b>  |
| <b>ORIGINE ET DEFINITIONS</b>                                                        | <b>3</b>  |
| <b>L'EPIGENETIQUE</b>                                                                | <b>4</b>  |
| <b>LE SYSTEME DE PRIORITE OU RESPECT DU RYTHME DE CHACUN</b>                         | <b>6</b>  |
| <b>LA PSYCHOLOGIE : FREUD ET CARL GUSTAV JUNG</b>                                    | <b>7</b>  |
| <b>LA PREPARATION MENTALE</b>                                                        | <b>9</b>  |
| <b>DEFINITION</b>                                                                    | <b>9</b>  |
| <b>LES OUTILS ACTUELS</b>                                                            | <b>9</b>  |
| <b>LA PERFORMANCE HUMANISTE</b>                                                      | <b>10</b> |
| <b>LE FLOW OU « ETAT PSYCHOLOGIQUE OPTIMAL »</b>                                     | <b>13</b> |
| <b>CONCLUSION : POURQUOI ARTICULER LA PREPARATION MENTALE ET LE NEURO-TRAINING ?</b> | <b>15</b> |
| <b>CONFESION PERSONNELLE DE MOI A VOUS</b>                                           | <b>15</b> |
| <b>REMERCIEMENTS</b>                                                                 | <b>17</b> |



## Introduction

A l'origine Psychologue Sociale du Travail et des Organisations, j'ai toujours offert mes services aux entreprises, d'une part, ainsi qu'au domaine sportif qui m'est cher depuis mon enfance.

2

De mon activité auprès des secteurs privés et publics, je retiendrais :

- la détresse des gens, puis leur soulagement lorsqu'une oreille neutre et bienveillante les écoute ;
- des fous-rires pendant les temps de formation où mes formés se prêtaient au jeu de la curiosité et de l'ouverture vers ce qui leur paraissait jusqu'alors impossible ;
- mais surtout, je retiendrais le bonheur des coachings managers, de l'échange duel sur leur évolution vers des objectifs de vie qui vont bien souvent au-delà du simple objectif de résultat du mois en cours.

J'ai des souvenirs agréables, mais également à l'époque, un sentiment de frustration très intense qui m'a poussé à mettre de côté quasi intégralement ce domaine professionnelle de ma vie.

Quelque chose me manquait...

Pour ce qui est du sport, j'ai commencé par faire des Bilans Psychologiques pour les Jeunes entrants en structure, sur Marseille en Pôles Espoir et France, puis sur Istres, Nice, Cannes et Briançon. Sans voir passer les années, on me propose alors le poste de Directrice de cette Association qui comptait 8 psychologues et des interventions sur 11 Pôles Sportifs de la région PACA jusqu'au Briançonnais !

Malgré mon expérience et ma spécialisation en Préparation Mentale pour Athlètes de Haut Niveau ainsi qu'en Sophrologie et EFT, force est de constater que... quelque chose me manquait... ENCORE !

Il me manquait LA THERAPIE BREVE qui n'était pas spécifiquement la sophrologie, l'hypnose, l'EMDR, ou la PNL.... Non, il me fallait une pratique plus complète qui me permette d'aller au fond des choses, à l'ORIGINE du problème pour libérer mes clients des « Casseroles » s'exprimant au travers de leur trouble mental, émotionnel, physique ou énergétique !

Plus les années passaient, plus les discours entendus se ressemblaient et me poussaient vers ... :

*L'importance et la place du plaisir malgré l'exigence et les sacrifices que s'impose l'individu dans la conquête de ses objectifs...*

C'est au travers de mon expérience personnelle et professionnelle, que j'ai compris une chose : *Réel plaisir il y a si le mental, l'émotionnel, le physique et l'énergétique ne font qu'un.*

Il me fallait donc trouver une énième pratique complémentaire et efficace à proposer afin de travailler l'alignement la personne avec son projet de vie quel qu'il soit.



## Le Neuro-Training

---

*J'ai connu le Neuro-Training par hasard. Je cherchais une Thérapie Brève pour me débarrasser de l'agoraphobie qui commençait à pointer le bout de son nez chez moi à la suite des attentats Parisien de Novembre 2015.*

*Un soir, une amie me dit « tu m'avais conseillé de tester la kinésiologie pour ma problématique, pourquoi n'irais-tu pas voir le praticien que j'ai vu ? ».*

*15 jours après cette discussion, me voilà en rendez-vous avec celui qui deviendra mon confrère en Neuro-Training 5 années plus tard.*

---

### Origine et Définitions

Pour reprendre la définition que chacun voit en entrant dans la formation, le Neuro-Training (Entraînement Neurologique) est une pratique de santé issue de l'essentiel des pratiques suivantes :

- |                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| - la Chiropraxie ;          | - l'EFT ;                          |
| - l'Ostéopathie ;           | - l'EMDR ;                         |
| - la Kinésithérapie ;       | - la Sophrologie ;                 |
| - la kinésiologie avancée ; | - L'hypnose ;                      |
| - la Médecine Chinoise ;    | - La PNL ;                         |
| - la Psychologie ;          | - et de bien d'autres pratiques... |

Après plus de 60 années de travail, l'alliance de ces essentiels nous permet, grâce au monitoring musculaire, de travailler sur les freins conscients et inconscients de la personne afin qu'elle cesse de subir les événements de vie qu'elle rencontre.

En effet, un événement quel qu'il soit, va impacter l'individu à différents niveaux (mental, émotionnel et physique). Tout étant en mouvement, lorsqu'une sphère bouge, elle engendre une mobilité des autres. L'énergie elle, est le lien par excellence des trois corps dont elle exprime l'état à un instant T. Cet individu va donc devoir s'adapter pour outrepasser la problématique rencontrée. L'adaptation est naturellement possible jusqu'à ce que le cerveau ne soit plus en capacité de le faire. L'individu sera alors face à un NON CHOIX dans les réponses qu'il va opposer au « stresser » et ce jusqu'à « épuisement » (Somatisations, Burn-out etc...).



Le Neuro-Training va permettre au cerveau de retrouver sa marge de manœuvre dans son système de prise de décision afin de suivre son CHEMIN DE VIE dans un PLEIN CHOIX. Choix d'expression ou de non-expression, choix de décision, choix d'action. En résumé, de lui rendre les rênes de sa vie, de son CHOIX DE VIE tout simplement.

4

Pour ce qui est de ma définition personnelle du Neuro-Training, je dirais que c'est LA PRATIQUE DE SANTE holistique et systémique LA PLUS COMPLETE que je connaisse à ce jour. Celle qui nous montre, à chaque vie croisée dans nos cabinets respectifs, combien le cerveau est une machine puissante qui cache encore bien des mystères à découvrir.

A la fois pragmatique et subtile, cette pratique ouvre le chemin neuronal des possibles impactant la perception de notre vie au quotidien et par prolongement, de notre vie future. Le Neuro-Training permet le retour à l'homéostasie interne, la quiétude et l'alignement en retrouvant une sensation de liberté.

Vous comprendrez donc pourquoi j'ai opté pour cette pratique afin de travailler sur la place et l'importance du « Plaisir » dans la quête d'objectif.

Se poser des objectifs ne fait pas tout. Reste encore à se mettre en mouvement, à se remettre en question, à remettre en branle nos croyances et nos théories, à s'ouvrir aux possibles, à enfin PRENDRE LA RESPONSABILITE DE SON EVOLUTION.

## L'épigénétique

La prise de conscience et la responsabilité de chacun dans son évolution est remise sur le devant de la scène grâce, entre autre, aux découvertes de l'épigénétique et du principe de REVERSIBILITE<sup>1</sup> qui en découle.

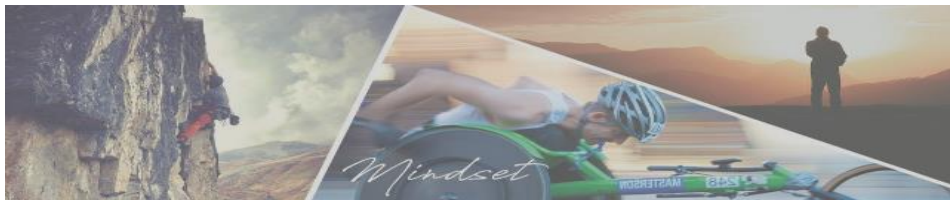
Cette science a montré la modulation de l'expression de nos gènes en fonction du comportement quotidien.



Sans trop rentrer dans les détails scientifiques, je joins une intervention de Joël de Rosnay <sup>2</sup>auprès de *Montagne Alternative en 2017* :

<sup>1</sup> Étude des changements dans l'activité des gènes n'impliquant pas de modification de la séquence d'ADN et pouvant être transmis lors des divisions cellulaires. Les modifications épigénétiques sont réversibles. *INSERN*

<sup>2</sup> Spécialiste en Chimie Organique, Biologie, Prospectiviste, conférencier et écrivain scientifique français.



---

*« Dans un brin d'ADN, le pouvoir de la vie ne code que pour 15% (enzymes et protéines) contre 85% de ce que l'on appelle « Junk DNA » (ADN poubelle) accumulé au cours du temps. Les recherches ont mis en évidence que chacun d'entre nous a un moyen d'action sur ces 85%. Ces même 85% permettent la fabrication de petites molécules d'ARN qui circulent en permanence dans le corps et qui régulent le fonctionnement des gènes. » - Joël de Rosnay*

---

Nous savons aujourd'hui que l'héritage laissé à nos enfants lors de leur conception ne traite plus seulement des caractéristiques physiques ou physiologiques (englobant les risques de maladies « dites héréditaires ») mais il est aussi question de l'héritage des éléments plus subtils des traumatismes, des deuils non faits etc.

On se sentait jusqu'alors pieds et poings liés à cet héritage plus ou moins marquant mais c'était sans compter le retour de notre marge de manœuvre personnel, de notre POUVOIR d'action sur nous-même. La pratique du Neuro-Training renvoie directement à cela depuis des décennies et est appuyée maintenant par les découvertes scientifiques des dernières années.

Pour revenir sur l'intervention de Joël de Rosnay, il met en exergue cinq critères rendant compte de notre marge de manœuvre personnelle en termes de maintien de l'homéostasie interne. Cinq critères qui ramènent chaque individu à sa responsabilité de mieux être. Cinq critères qui rendent comptent de l'opportunité pour chacun de trouver son alignement personnel, s'il le souhaite, plutôt que de se conformer de façon robotisée à l'expression « tout est écrit ».

- La nutrition ;
- La pratique physique ;
- Le management du stress ;
- Le plaisir dans ce que l'on fait ;
- Le réseau social et familial favorable à l'épanouissement.

Finalement et sans être une « scientifique » chevronnée, je remarque que ce que l'on retrouve au travers de ces cinq points n'est autre que LA SEROTONINE<sup>3</sup> !

---

<sup>3</sup> « Ce neurotransmetteur, impliqué dans le sentiment de plénitude et de contentement, se révèle essentiel à la régulation de nos humeurs: un cerveau baignant dans la sérotonine est indiscutablement [un cerveau heureux](#). D'ailleurs, nombre de traitements de la dépression, à commencer par le plus célèbre d'entre eux, le [Prozac](#), agissent en accroissant le taux de sérotonine dans notre encéphale. » – L'EXPRESS.FR



La sérotonine ne serait-elle pas le Saint Graal des hormones ? L'hormone qui régule l'humeur ? L'hormone du bonheur avec la Dopamine<sup>4</sup> si ne m'abuse ?

Si tel est le cas, cela sous-tendrait que cultiver jours après jour un positionnement NATURELLEMENT POSITIF envers nous-même et notre environnement jouerait effectivement en notre faveur. Alors pourquoi s'en priver... ?

6

J'ai eu pour ma part ces informations en 2016 et depuis je dois dire que mon positionnement envers ma capacité d'action a nettement changé. Fini de ressasser, place à l'action !

Une amie à qui j'ai montré ces recherches m'a dit : « je trouve ça culpabilisant ! ».

De mon point de vue, la responsabilité de chacun dans sa quête d'évolution rime avec plutôt avec le sentiment de LIBERTE ! Encore faut-il que cette recherche de LIBERTE, qui équivaut à bousculer, à élargir sa zone de confort, ne révèle pas des PEURS inconscientes.

Si blocage il y a, passer à l'action renvoi à travailler sur ses peurs plutôt que d'adopter la politique de l'autruche car il ne faut pas oublier que l'essence même de vie réside dans le CHANGEMENT.

## Le système de Priorité ou Respect du rythme de chacun

Beaucoup de pratiques de santé permettent de travailler à l'évolution de la personne.

Mais à ce jour et sauf erreur de ma part, AUCUNE D'ENTRES ELLES NE TIENNENT COMPTE DE LA PRIORITE.

*Qu'est-ce qui est prioritaire à travailler pour la personne le jour du rendez-vous ? Qu'est-ce qui va lui permettre d'activer la mécanique systémique qui fait qu'en débloquent par exemple son système relationnel alors elle va manager son stress différemment parce qu'elle va oser s'exprimer, se positionner ou encore demander de l'aide ?*

*-C'est à cela que répond le Neuro-Training-*

Et pourtant travailler sans demander à la personne (via le monitoring du muscle) ce qui est prioritaire pour avancer peut avoir des conséquences délétères. Ne pas questionner ce qu'elle est capable de traiter<sup>5</sup> comme information au moment du rendez-vous pourrait par exemple causer un REFOULEMENT et des REACTIONS SYMPTOMATIQUES ASSOCIEES.

En revanche, demander au client la PERMISSION, la PRIORITE et l'OBJECTIVITE, c'est la respecter en S'ADAPTANT à son rythme d'évolution pour lui rendre les rênes de sa vie plutôt que de l'asservir à une pratique de santé ou un praticien.

<sup>4</sup> « Ainsi en va-t-il de la dopamine, liée dans notre cerveau au plaisir et au circuit de la récompense-  
L'EXPRESS.FR

<sup>5</sup>Au niveau mental, émotionnel, physique ou encore énergétique



## La psychologie : Freud<sup>6</sup> et Carl Gustav Jung<sup>7</sup>

7

« Rendre à César ce qui appartient à César ». Le Neuro-training, c'est rendre à la personne son POUVOIR en la délivrant de ces fameuses « casseroles » bien connues dans le langage courant, pour soulager l'appareil psychique et se libérer soi-même. Par POUVOIR j'entends CAPACITE A faire, agir, choisir, penser etc.

Comme je l'ai dit plus haut, le cerveau est une machine puissante et L'APPAREIL PSYCHIQUE renferme des mystères qui ne demandent qu'à s'exprimer. Le Neuro-Training, en tant que Thérapie Brève, va nous permettre de travailler en profondeur et revenir à l'origine de la cause qui s'exprime aujourd'hui par un symptôme (mental, émotionnel, physique, énergétique).

*Une jeune skieuse que je suivais pour de la préparation mentale avait une problématique pour passer sa 4ème porte. Au court d'un travail en Neuro-Training, un lien avec la 4ème génération apparaît.*

*Le travail s'effectue, cette jeune fille continue ses entraînements et les compétitions s'enchaîneront sans soucis sur la 4ème porte....*

*Mystère ?.... ou peut-être pas !*

Freud vers 1900 a développé une topographie de l'appareil psychique en séparant le Conscient, le Subconscient et l'Inconscient. Entre ces trois sphères se trouve des frontières plus ou moins épaisses appelée Pare-excitations. Ces dernières sont là pour nous « protéger » des éléments d'informations trop difficiles à gérer pour le Conscient. D'où l'importance de demander la permission de travailler !

La métaphore de l'Iceberg est utilisée pour rendre compte de la proportion de ces sphères au sein de l'appareil psychique :



Conscient **16%**

Subconscient  
et Inconscient

**84%**

<sup>6</sup> Neurologue Autrichien fondateur de la psychanalyse – 1856-1939

<sup>7</sup> Médecin Psychiatre Suisse fondateur de la psychologie analytique– 1875-1961



Pousser par mon expérience de Psychologue et inspirée par le positionnement de Carl Gustav Jung, j'ai très rapidement compris que travailler le conscient sans aller épurer ce que j'appelle le « Back Office » ne ferait que ralentir la vitesse d'épanouissement de la personne.

A contrario, bénéficier d'un outil me permettant de travailler à l'équilibre des deux sphères Consciente et Inconsciente de façon EFFICIENTE serait une mine d'or pour les personnes que je suis !

8

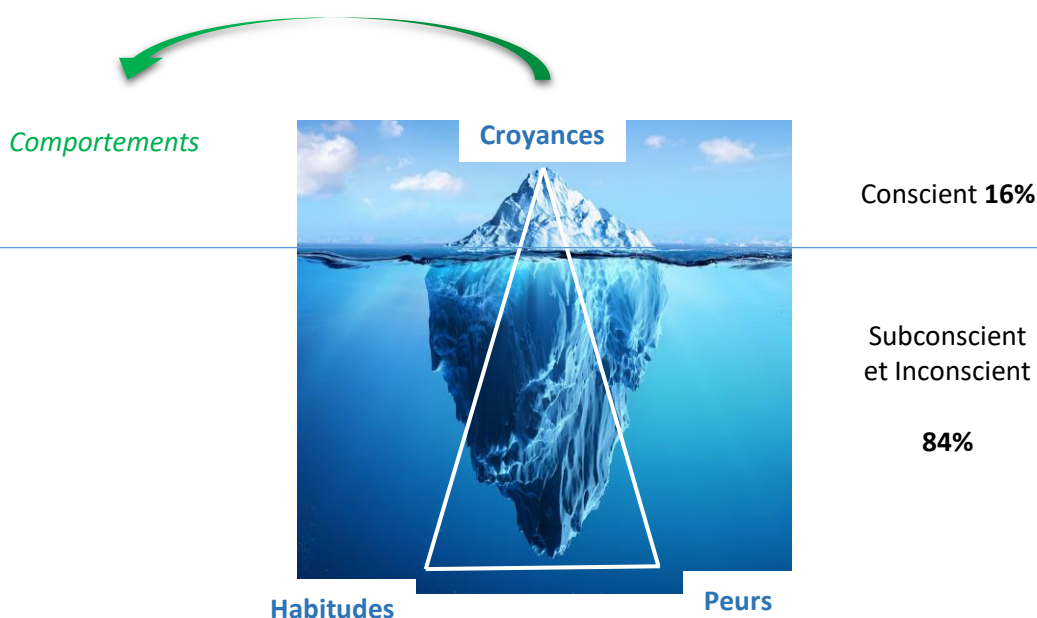
*« Tout ce qui ne remonte pas en conscience revient sous forme de destin »*

*« Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie. »*

*Carl Gustav Jung*

Faire remonter à la conscience des éléments jusqu'alors inconscients dans un but de libération, très bien mais quid de l'impact sur l'atteinte d'objectif ?

Dès lors que l'on sait que nos COMPORTEMENTS sont issus de nos CROYANCES et que celles-ci sont corrélées à nos PEURS et nos HABITUDES, il est très facile de concevoir la nécessité de travailler sur ses freins inconscients pour « faire bouger » le reste dans le sens que l'on souhaite, si on est PRET à y aller.





C'est justement pour aller dans le sens de l'épanouissement des personnes que j'accompagne, que j'ai commencé à les orienter vers des confrères en Neuro-Training. Très rapidement, les retours n'ont fait que confirmer l'efficacité de cette pratique.

9

---

*« J'ai enfin compris pourquoi »  
« J'ai retrouvé mon fils, il est plus serein, plus joyeux »  
« Je passe enfin ma 4<sup>ème</sup> porte ! »  
« Je m'accepte et ça ne me pose plus de problème ! »  
« J'arrive à dire non ! » ...*

---

C'est à partir de ce moment-là que j'ai décidé que le Neuro-Training ferait partie intégrante de ma façon d'appréhender la Préparation Mentale et le Coaching de vie.

## La Préparation Mentale

### Définition

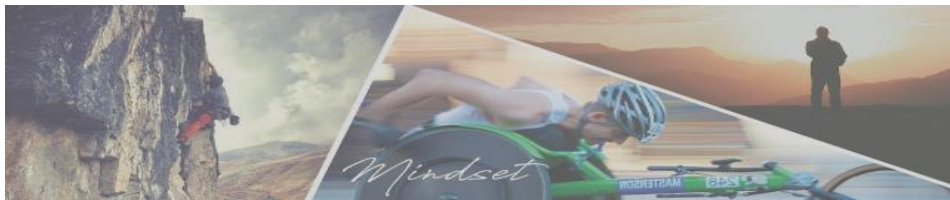
Selon <sup>8</sup>Jean Fournier, « La **Préparation mentale** est un entraînement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives dans l'objectif d'optimiser la performance personnelle (ou collective) du (des) sportif(s) tout en favorisant le plaisir de la pratique et l'autonomie ».

### Les outils actuels

Plusieurs outils sont à la disposition d'un préparateur mental. Sans être une liste exhaustive, nous retrouvons classiquement la psychologie et l'ensemble des Techniques Cognitivo-Coportementales (TCC), la sophrologie, l'hypnose, les techniques d'autosuggestion, l'Imagerie Mentale Associée (IMA), les techniques de relaxation, la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), L'EFT, l'intelligence émotionnelle.

---

<sup>8</sup>Jean Fournier, « Préparation mentale : 5 idées reçues », *lequipe.fr*, 25 mars 2015



En lisant cette liste des plus basique que je viens d'établir, une question m'est venue : Est-ce que l'outil fait à lui seul le professionnel ? Je ne pense pas et je me suis donc longtemps posée la question de l'orientation que je voulais donner à ma pratique de l'accompagnement.

10

## La Performance Humaniste

Définissons en tout premier lieu le terme de performance. La Psychologie nous dit qu'il s'agit d'un « résultat obtenu dans l'exécution d'une tâche ».

L'Humanisme quant à elle, renvoie à la « philosophie qui place l'homme et les valeurs humaines au-dessus de toutes les autres valeurs ».

Si j'ai choisi la Psychologie en formation initiale c'est que l'Homme dans toute sa complexité, dans toute sa spécificité est au cœur de mon choix de vie. Plutôt, disons que l'avancée de l'Homme vers ses objectifs est ma préoccupation première. En ce sens, j'ai tenue à ramener de l'humanité dans cette recherche systématique de performance pouvant mener rapidement à des déviances poussées par la satisfaction de besoins extrinsèques ou intrinsèques mal (re)connus.

Quels sont-ils, d'où viennent ces BESOINS attisant cette soif insatiable de réussite ? Quelles PEURS masquent ces besoins ?

En tant que psychologue j'amène donc l'athlète à se questionner sur ce point, fondamentale. Pour QUOI/QUI m'infliger cette rigueur, ces sacrifices et quid des autres domaines de ma vie ?

C'est donc en souhaitant ramener l'humain dans son entièreté au centre de la thématique sportive que j'ai décidé depuis plus de 10 ans de colorer de façon holistique et systémique ma manière de pratiquer la Préparation Mentale en encrant dès la première rencontre le principe de PERFORMANCE HUMANISTE.

*Il n'est pas rare d'avoir croisé en entretien des jeunes athlètes en recherche de reconnaissance et partageant avec moi le sentiment de se sentir « piégé » par un parent à la carrière déchu.*

*Le plus marquant fut ce retour d'une jeune fille fatiguée et en pleurs : « Moi, je veux faire de la communication pas du Haut Niveau... ! »*

Dans le monde du « travail » on parle de risque de porosité de la limite entre le personnel et le professionnel qui impacterait la performance/l'implication et donc l'efficacité. J'ai exercé des années en tant que Psychologue du Travail dans l'évaluation des Risques-Psychosociaux (RPS). Les RPS sont bien présents dans la sphère professionnelle QUELLE QU'ELLE SOIT. Qu'on soit salarié d'un Groupe ou



d'une TPE, qu'on soit Profession Libérale, Auto-entrepreneur ou femme au foyer. Et bien évidemment les Sportifs de Haut Niveau n'y échappent pas.

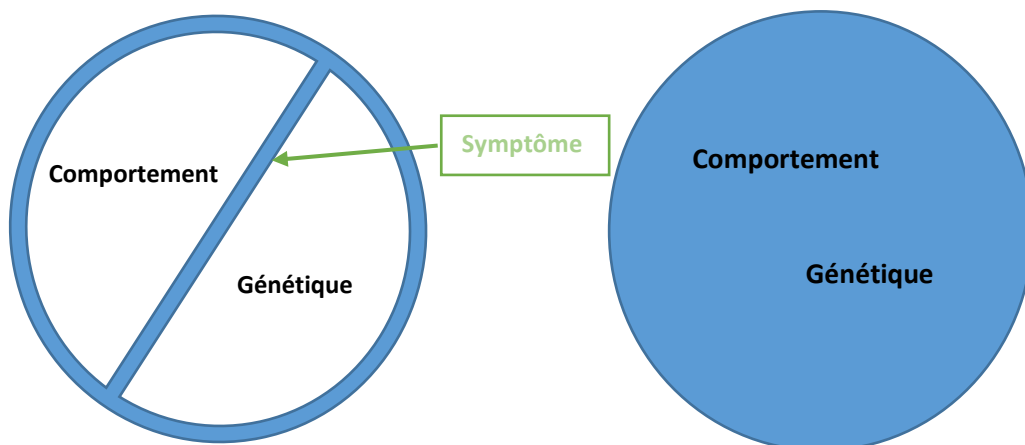
11

Comment accompagner une personne vers la réussite d'un enjeu sportif, professionnel sans être parasiter par l'« à côté » ? Comment puiser dans les ressources ? Comment garder le plaisir de la pratique ? Comment garder le CAP ?

*En travaillant via une approche HOLLISTIQUE, via une approche SYSTEMIQUE englobant l'ensemble des domaines de vie de la personne.*

*Avant un statut et le rôle qui en découle, il y a un humain et c'est cet humain qu'on accompagne vers sa quête personnelle.*

Pourquoi le Neuro-Training devient une des pratiques qui me permet d'aider mes clients à l'atteinte de leurs objectifs ? Parce qu'il vise L'EXPRESSION DE NOTRE POTENTIEL par l'alignement de notre comportement à notre génétique (notre naturel).



En Neuro-Training, nous retrouvons deux orientations<sup>9</sup>: Le Neuro-Training orienté solution et celui orienté stimulation.

<sup>9</sup> Stage Système Inné : José Chouraqui



- Dans le cadre de l'**Orientation Solution**, nous allons chercher via le test musculaire à amener la personne à trouver COMMENT et POURQUOI elle n'arrive pas à « RECUPERER DE », pourquoi elle « N'ARRIVE PAS A FAIRE ». On va chercher à lui redonner la possibilité d'exprimer un but, un objectif, d'exprimer qui elle, d'exprimer ses valeurs via la REUNIFICATION DE LA GENETIQUE ET DU COMPORTEMENT suite à un travail indirect sur le symptôme (mental-émotionnel ou physique).
- Dans le cadre du **Neuro-Training stimulation**, on va stimuler l'existant, le SYSTEME INNE de la personne. Il s'agit de ce qu'on a en nous et qui n'est non exploité.

Le travail via les points *Neuro-Lymphatiques* va permettre au Système Nerveux d'augmenter la force, l'énergie améliorer la récupération, la circulation, la coordination et la capacité.

Le travail via les points *Neuro-Vasculaires* va entraîner notre cerveau à clarifier notre perception, relâcher notre stress et libérer notre intelligence. On va alors rappeler au Système Nerveux du client qu'il a les capacités pour récupérer de ce qu'il a vécu afin de l'exprimer. Plus on stimulera ces systèmes, plus on pourra les utiliser. Si on peut les utiliser, alors on s'exprimera davantage.

Avec une meilleure vascularisation cérébrale, on augmente la fonction du cerveau. Penser devient de plus simple, la chimie du cerveau se normalise et cela influence la chimie du corps. On peut alors voir un accroissement de l'énergie et/ou de la force et surtout un mouvement plus facile dans toutes nos activités.

Ceci va également permettre de réduire le temps de récupération.

Avec une utilisation constante, le fait de stimuler ces points apporte une plus grande agilité et un mouvement plus efficace.

Enfin, l'amélioration cardio-vasculaire (résultant de la pratique régulière d'exercices) augmente énormément quand elle est combinée à l'utilisation de ces points Neuro-Vasculaires.

J'ai développé ici les points Neuro- Vasculaires et Lymphatiques mais un travail sur les ENERGIES DE MERIDIENS, les POINTS DE TERMINAISONS et les POINTS VISCERAUX vont nous aider, entre autres, à gagner en relaxation, en endurance, coordination physique, en résistance, en force musculaire, en concentration, vont permettre de détoxifier le corps, ou encore d'avoir un meilleur équilibre intérieur et une énergie accrue.

La stimulation et le renforcement de la communication entre notre génétique et notre comportement va renforcer notre unité.



## Le flow<sup>10</sup> ou « Etat psychologique optimal »

13

Le concept de Flow qui a émergé dans les années 1970 en psychologie générale et psychologie du sport est l'objectif ultime à atteindre pour un athlète. Il s'agit de l'« Activation optimale dans laquelle le sujet est complètement immergé ».

Ce thème est traité par une multitude d'ouvrages sur la préparation mentale et la psychologie du sport en essayant d'apporter des outils techniques pour l'atteindre.

Pour les non-initiés, je reprends un article très intéressant du Cairn<sup>11</sup> (qui aurait pu d'ailleurs être déposé sur cette feuille dans son intégralité !) :

---

*« Il est intéressant d'étudier le flow dans la mesure où il oriente l'attention des individus vers ce qu'il y a de positif dans chaque situation, il favorise le développement de ces éléments positifs, leur maîtrise et par conséquent leur utilisation à des moments clés de la vie des individus. Cette « centration positive » permet donc de ne pas rester focalisé sur des éléments négatifs...ce qui est un réel enjeu lors de la réalisation de performances sportives. »*

---

Ce qui me frappe à la lecture de ces quelques lignes c'est évidemment la mise en lumière des aspects positifs.

Vous n'êtes pas censés ignorer que nous avons plus de 60 000 pensées par jour. En revanche, ce que vous ne savez peut-être pas c'est que sur celles-ci, 45 000 ou plus sont connotées négativement et que 95% de nos pensées correspondent à celles de la journée précédente.

Quoi de plus aisé que de se laisser happer, par manque de vigilance peut-être, par biais cognitif sans doute, dans la spirale infernale du négativisme, du verre à moitié vide ou encore du fatalisme.

Pourtant, l'atteinte du FLOW est bel et bien possible, dans le MONDE DU SPORT MAIS PAS QUE.

Csikszentmihalyi identifie plusieurs éléments qui sont les indicateurs de l'apparition et de l'intensité du flow. Ces indicateurs sont :

1. Une perception d'un équilibre entre ses compétences personnelles et le défi à relever ;
2. Une centration de l'attention sur l'action en cours ;
3. Des feedbacks clairs ;
4. Des sensations de contrôle sur les actions réalisées et sur l'environnement ;

---

<sup>10</sup> (Csikszentmihalyi, 1990 ; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999) Csikszentmihalyi : fondateur du concept

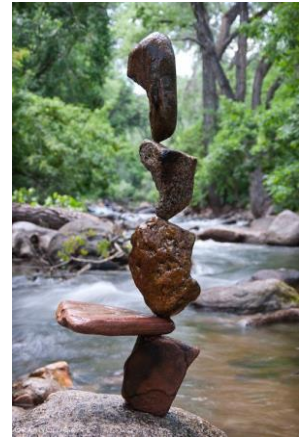
<sup>11</sup> Cairn.info <https://www.cairn.info/revue-staps-2008-1-page-9.htm>



5. L'absence de stress, d'anxiété et d'ennui ainsi que la perception d'émotions positives (e.g., bien-être, plaisir).

Je vais certainement me répéter mais à mon sens, le travail en Préparation Mentale ou Coaching de vie via la PSYCHOLOGIE et le NEURO-TRAINING traite de l'atteinte de L'EQUILIBRE de la personne, de sorte à ce qu'il soit en pleine possession de ses moyens au moment de l'échéance en éteignant le plus possible ces cinq points évoqués.

Equilibre, alignement, vous pouvez utiliser le terme qui vous plaira tant que l'image colle parfaitement avec celle de rochers empilés avec finesse les uns sur les autres tenant en équilibre parfait l'espace d'un instant.



14

A mon sens, être en pleine possession de ses moyens rime avec se « couper de son mental ». Ceci peut sembler paradoxal pour de la Préparation Mentale. Pourtant, ce qui prime pour l'athlète au moment de son enjeu, c'est d'être sur son ressenti, en pleine expression de tout ce qu'il a de « supra », d'être déconnecté de l'analytique systématique.

Rome ne s'étant pas construite en un jour, c'est pour cela qu'un travail de Préparation Mental se doit de commencer bien avant l'échéance. Un athlète cadet deviendra grand s'il est patient et persévérant dans ces apprentissages sportifs, y compris dans le chemin qui l'amènera à se rencontrer lui-même au travers de la Préparation Mentale et du Neuro-Training.

« L'intérêt principal du flow et de la psychologie positive en général est donc, pour les sportifs, de mettre l'accent sur les éléments qui permettraient de réussir une performance sportive (e.g., flow) et non de se centrer sur les éléments qui la perturberaient (e.g., l'anxiété) ».

« Csikszentmihalyi et LeFevre (1989) ont montré que lorsque le défi et les compétences sont perçus comme étant élevés, l'individu n'apprécie pas uniquement le moment mais améliore ses capacités sur le long terme car il est placé dans une situation qui lui permet d'acquérir de nouvelles compétences et d'augmenter son estime de soi. Ceci peut s'expliquer notamment par le fait que, lorsque l'individu est en flow, il éprouve une sensation de fluidité de mouvements sans réaliser un effort particulier et qu'il a la sensation de contrôler ses actions (Csikszentmihalyi, 1990). »

La question sous-jacente à ces extraits d'article du Cairn, c'est donc comment atteint-on le Flow ?

De mon point de vue, l'athlète est, comme je le disais, pleinement en possession de ses moyens lorsqu'il arrive à son échéance s'il a travaillé en amont, de quelles que façon que ce soit, à la recherche de ses véritables ressources.

Et quand on parle de ressource, je ne parle pas uniquement des ressources matérielles, physiques, psychologique mais je viens également questionner le « soi véritable » de chacun.



## Conclusion : Pourquoi articuler la Préparation Mentale et le Neuro-Training ?

15

Avant de répondre à cette question et de vous confier mon expérience personnelle en toute simplicité, j'aimerais éclaircir un point.

Le NEURO-TRAINING NE SE SUBSTITUE PAS A LA MEDECINE. La médecine est là et heureusement pour nous. Vous n'entendrez d'ailleurs jamais dire de la part d'un Neuro-Trainer qu'il guéri !

Nous travaillons à la récupération de symptômes créés par des refoulements émotionnels (Principe de la Psychosomatique) quand cela est encore possible (Principe de récupération de Hering) en vue du retour à l'homéostasie interne.

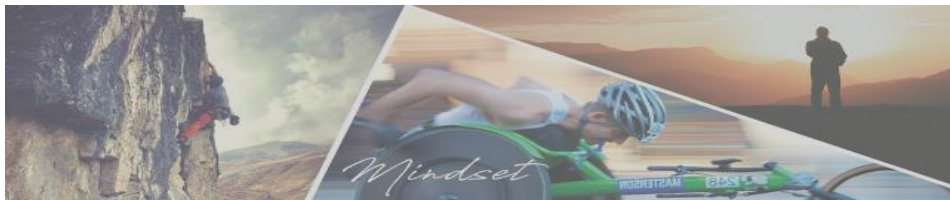
Il ne s'agit donc pas d'une solution miracle. Il s'agit d'une PRATIQUE DE SANTE NON CONVENTIONNELLE EFFICIENTE qui permet via la récupération, l'avancement de l'individu, en vue du dépassement de sa problématique.

Comme toutes pratiques de santé, oui, elle comporte des risques. Le REFOULEMENT. C'est pour cela que nous appliquons ce qu'on appelle dans notre jargon les « facteurs de travail » afin de savoir si le sujet est, entre autre, « à équilibrer » ou non. Si malgré nos précautions le refoulement apparaît, nous avons la possibilité de l'IDENTIFIER et de l'EQUILIBRER.

Les limites ? A mon sens, la récupération avec une pratique de santé seule a ses limites, d'où l'importance de TRAVAILLER EN PARFAITE HARMONIE AVEC LES AUTRES CORPS de métiers. L'hypnose, la sophrologie, les coupeurs de feu ont fait leur entrée auprès de la médecine conventionnelle.... A quand le Neuro-Training ?

### Confession personnelle de moi à vous

*« Tout être Désire (Energie) exprimer sa Nature (Génétique) quelque part, à un Moment Donné (Temps/Espace) pour se sentir intégré (Etats Profonds) et vivre l'Unité avec soi et avec les autres »*



Je travaille sur moi depuis près de 6 ans maintenant en plus de mon métier de psychologue qui m'oblige à une rigueur de fonctionnement depuis toujours.

Je dois dire que je ne me suis JAMAIS VU AUTANT AVANCER que depuis ces 4 dernières années durant lesquelles j'ai utilisé le Neuro-Training.

16

Quand je parle d'avancement je ne parle pas de changement, je parle d'une RENCONTRE ENTRE CELLE QUE JE PENSais ETRE ET MON MOI-PROFOND, MON MOI-VERITABLE.

Le sentiment d'alignement est tel, qu'il m'arrive, je dois l'avouer, de regarder les événements de vie que je rencontre comme un film. Je suis dans ce film mais le plus dingue dans tout ça, c'est que c'est moi qui tiens la télécommande, le « Sceptre du pouvoir » comme on se plaît à l'appeler dans ma famille. Je décide d'avancer, de reculer et de mettre sur pause pour analyser et laisser passer ou clore le chapitre.

Mes réactions sont de moins en moins dépendantes de mes émotions et si vous saviez à quel point j'incarne la sensibilité. Au lieu de tout prendre à cœur, je suis plus portée sur la prise de recul. *Vu les dégâts que provoquent le cortisol<sup>12</sup> dans le corps, je vous assure qu'il était grand temps pour moi d'apprendre à réagir différemment !*

Bien que toutes les émotions aient leur importance, il est clair qu'à force de travail, je me sens plus légère, avec plus de simplicité dans les échanges et d'acceptation des moments moins évidents.

Avant, j'étais « Sauveuse »<sup>13</sup> dans l'âme, ce qui a causé en partie mon Burn-Out de 2015. Et oui, je vous laisse imaginer ma déception en me rendant compte de l'absence de ma cape d'invincibilité dans mon dos ! Maintenant, je tends simplement la main à celui qui souhaite être guidé mais C'EST VOUS QUI DETENEZ VOTRE POUVOIR ! Moi je propose et vous disposez !

Alors, lorsqu'on me pose la question aujourd'hui sur le Pourquoi articuler le Neuro-Training à mon activité de Préparatrice Mentale, je réponds que :

« Comme cité plus haut, le Neuro-Training a deux orientations ; solution et stimulation, il convient donc parfaitement à tous types de demandes et de thématique de travail.

Mais aussi, quand on sait, parce qu'on le vit, le gain énorme qu'apporte le Neuro-Training dans son quotidien, il me semble irresponsable de ne pas en faire profiter mes clients. Qu'ils soient Athlètes de Haut Niveau, sportifs amateurs, qu'ils soient Dirigeants, Managers, présents pour du développement personnel ou qu'ils cherchent à se libérer de traumatismes. Qu'ils soient impactés par une symptomatique physique, émotionnelle, mentale, énergétique, il est indéniable qu'à partir d'aujourd'hui le Neuro-Training fera entièrement partie de ma façon d'accompagner de façon EFFICIENTE les personnes vers l'atteinte de LEURS REELS OBJECTIFS, vers LEUR CHEMIN DE VIE ».

<sup>12</sup> Pour 1 minute de sentiment de colère, il faut 1 heure pour que le corps se libère du cortisol.

<sup>13</sup> Triangle de Karpman : -victime-persécutateur-Sauveur



## Remerciements

17

Comment ne pas finir ce témoignage pas des remerciements.

Tout d'abord un énorme merci à mon « Professeur et Ami » comme il me l'a dit un jour après m'avoir délivré un conseil personnel. Monsieur José Chouraqui, « dit Chef », merci d'avoir partagé avec nous tes quelques 40 années de travail, de recherche, d'expérience. Merci pour cette découverte, merci de ta bienveillance, merci de nous permettre de donner à nos clients d'autres perspectives de vie grâce à cette compétence que tu nous as transmise. Si l'homme naît pour s'élever et transmettre, rassures toi, tu fais bien le job !

Je ne suis pas quelqu'un qui me livre mais du fait de cette belle aventure j'ai appris à le faire auprès de mes collègues de promotion. Et quelle Promotion ! Merci à eux, tous autant qu'ils sont, ceux avec qui j'ai peut-être moins échangé, ceux avec qui j'ai fait la bringue, ceux qui se sont ouverts à moi avec confiance, ceux qui m'ont fait rire, ceux qui m'ont fait pleurer. Merci l'univers de m'avoir fait vivre cette aventure avec eux et merci à eux de m'avoir accueilli dans ce bateau 2018-2020/1.

Merci mille fois à nos superviseurs qui nous ont accompagnés de façon remarquable. Grâce à eux, l'apprentissage de ce métier est d'autant plus mis en relief. Ils nous permettent tous à leur façon de comprendre, raisonner sur nous, sur notre pratique, sur notre positionnement.

Merci à Jean-Sébastien pour ces heures d'échanges de pratique bienveillants, tes conseils pointus et ton regard avisé. Tu es une très belle rencontre.

Merci la vie pour tout.

Merci à ma famille et à mon compagnon sans qui je n'aurais indéniablement pas pu m'investir dans ce projet. Ils ont fait preuve de patience, de compréhension et de soutien. Merci à mes formidables enfants Alec et Elliott d'avoir compris que maman avait besoin d'aller travailler certains week-end. Je vous aime !

Merci à mes clients et athlètes pour leur confiance. Merci à eux d'avoir accueilli mes doutes d'étudiante avec bienveillance.

Merci à mon amie Axelle, pour son soutien sans faille et nos heures incommensurables de discussion sur notre positionnement dans la vie. Tu me pousses à m'élever jour après jours.

*J'ai In Fine une pensée émue pour Gilles, parti trop tôt, qui aurait dû passer ce diplôme avec nous et qui aurait fait, j'en suis certaine, un formable Neuro-Trainer.*

