



# LES 7 FORCES DE L'ATHLETE DE LA VIE

**PASSER DU SUBIR À L'AGIR !**



***Par Marc Maillard***

***Plateforme de Formation et Motivation Intemo®***

***www.intemo.ch***

***D'après le livre « Athlète de la Vie », de Thierry Schneider***



---

## MENTIONS LÉGALES

**L'information contenue dans cet e-book est uniquement éditée dans un but informatif et de divertissement. L'auteur a pris toutes les mesures disponibles pour vérifier la précision et l'exactitude de ces informations. Avant d'utiliser les informations contenues dans cet e-book, il est de votre responsabilité de la faire vérifier par des professionnels compétents. L'auteur, respectivement la Société Intelligent Emotions SA Genève et Thierry Schneider ne pourront être tenus pour responsables de l'utilisation ni de l'usage de ces informations.**

**Cet e-book est protégé. Tous les droits sont exclusivement réservés à son auteur et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun droit de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun Droit de Label Privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.**

Ce livret PDF est édité par

*EDITIONS CMM / INTEMO® 2013*



Etes-vous déjà membre ? Votre  
[PLATEFORME DE FORMATION ET MOTIVATION](#)  
vous propose un nouvel espace, le

**CAFECOACH**

Un contact permanent en soutien de votre démarche



## TABLE DES MATIERES

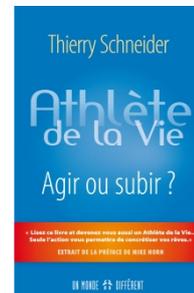
Introduction		5
Fiche No 1	Cette confiance qui vous échappe	7
Fiche No 2	Cette confiance à retrouver...	9
Fiche No 3	Il faut le croire pour le voir	12
Fiche No 4	Bas-les-masques !	14
Fiche No 5	Il faut le croire pour le voir (suite)	16
Fiche No 6	L'importance de « l'Ici et maintenant »	18
Fiche No 7	Nos Valeurs sont des moteurs	20
Fiche No 8.1	Vos Valeurs vous pilotent !	22
Fiche No 8.2	Petit mode d'emploi pour vos Valeurs	24
Fiche No 9	Réussir grâce à votre enthousiasme	26
Fiche No 10	Vivez en totale Responsabilité !	28
Fiche No 11	Le pouvoir de l'image mentale	30
Conclusion		32

**« LA FOLIE, C'EST DE SE COMPORTER DE LA  
MÊME MANIÈRE ET S'ATTENDRE  
À UN RÉSULTAT DIFFÉRENT »  
ALBERT EINSTEIN**



INTRODUCTION

# LES 7 FORCES DE L'ATHLÈTE DE LA VIE



*En 2001, mon Partenaire et Ami Thierry Schneider publiait « Athlète de la Vie », un précieux petit livre qui détaillait les différentes phases de l'entraînement de ces personnes qui ont décidé, une fois pour toutes, comme vous peut-être aujourd'hui, que cela suffisait, qu'il était grand temps d'AGIR au lieu de SUBIR !*

*La Méthode Athlète de la Vie elle-même fut créée par Thierry en 1997, suite à un tour du monde des plus grandes conventions de fitness et de wellness.*

*Depuis lors, nous la développons ensemble, et lançons cet été une nouvelle plateforme de formation à distance, afin d'offrir au plus grand nombre de personnes la possibilité de changer de cap.*





*Il m'appartient d'animer cette Plateforme, tâche aussi prenante que passionnante. Et c'est dans cet état d'esprit que j'ai entrepris de mettre l'essentiel de cet « entraînement » sur des fiches, adressées sur plusieurs semaines à un certain nombre de nouveaux visiteurs du site. Ces fiches sont maintenant compilées et réunies sous la forme de cet e-book.*

*Je suis très heureux de vous en souhaiter une bonne lecture, et surtout une fabuleuse inspiration !*

*Marc*



*FORCE 1 : LA CONFIANCE / FICHE 1*

## CETTE CONFIANCE QUI VOUS ÉCHAPPE...

Une voisine me confiait récemment que, après avoir donné pendant des années le meilleur d'elle-même à une Entreprise, elle s'était vue licenciée sans ménagement. Avoir perdu tant de temps et d'énergie pour des ingrats, ne se voir témoigner aucune reconnaissance, se sentir trahie, ne pas imaginer pouvoir retrouver du travail, s'en vouloir à soi-même des erreurs commises... voilà un bien pénible et épuisant cortège d'émotions néfastes !

Rien qu'à la lecture de ces lignes, vous vous sentez sans doute mal, ces images vous replongent peut-être dans des émotions glauques... En fait, tout individu éprouve un certain nombre de « besoins vitaux » : il s'agit de ce qui lui est nécessaire pour « bien fonctionner » : reconnaissance, autonomie, écoute, calme, amitié, tendresse...

La satisfaction de ces besoins vitaux représente votre véritable « carburant ». Vous ne pouvez voyager loin avec un ou deux litres d'essence dans votre réservoir. Et si vous faites le plein avec un carburant inapproprié, vous irez moins loin encore et un grave trou risque d'affecter... votre porte-monnaie.

Cette image du véhicule est très intéressante. Si quelque chose ne va pas en roulant, toute votre attention est captée



par la jauge d'essence, ou par ce curieux bruit qui devient énervant, ou par ce pare-brise sale...

Plus de lave-glaces... Le paysage est magnifique... Vous êtes crispé(e).

Tandis que votre respiration se met aux abonnés absents, vous ne pouvez plus jouir de quoi que ce soit. C'est le moment de bien capter la première loi du « Processus naturel créatif » :

*« Là où vous mettez votre attention, vous mettez votre énergie ! »*

## *EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

De quoi donc avez-vous besoin pour bien fonctionner ? Personnellement, familialement, professionnellement, socialement ?...

Pas d'autocensure, s'il vous plaît, vous avez le DROIT (et même ici l'obligation ☺) de vous offrir 27 minutes pour vous, et uniquement pour vous, et de passer ces quelques instants dans l'univers (hautement énergétique soit-dit en passant) du *Tout est possible !*

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**





FORCE 1 : LA CONFIANCE / FICHE 2

## CETTE CONFIANCE A RETROUVER...

A ce stade, vous avez déjà compris que les émotions désagréables provoquent un mal-être certain, qui directement coûte de l'énergie. Votre capacité à agir se trouve ainsi diminuée par le fait que votre attention n'est plus dirigée vers un objectif, mais vers un « problème ».

Ici, pour ce qui concerne ce thème, il s'agit d'un **manque**. Les manques qui nous touchent sont nombreux, et ont fâcheusement tendance à s'amplifier les uns les autres. Ils ont aussi comme conséquence néfaste, et pas toujours consciente, de provoquer des « transferts »... c'est ainsi en particulier que se créent les dépendances...

A ce stade, vous vous dites sans doute que combler ces manques va constituer une solution et vous redonner bien-être et énergie. Ce qui est théoriquement juste. Sauf que, et vous vous le dites en même temps, il n'est pas évident de satisfaire ainsi l'ensemble de ses besoins, la solution venant souvent d'autrui (du moins le croit-on...).



Il y a là d'un coup deux pistes qui s'ouvrent et que je suis impatient d'explorer avec vous, mais... je dois aussi prendre patience et ne pas tout mélanger 😊... Nous verrons donc progressivement, au cours de ces fiches, qu'il est question d'un travail global sur soi-même. Celui-ci vous permettra en particulier de découvrir que ces fameux besoins sont souvent « surfaits », et qu'ils vont se relativiser, pour faire place à des choses plus importantes...

Il n'en demeure pas moins hautement bénéfique de travailler sur les besoins eux-mêmes, pour autant que vous appliquiez cette autre loi : *faire plus de ce qui marche bien est 100 fois plus efficace que de vouloir s'attaquer à un problème !*

Dans cet esprit, voici une petite expérience qui peut vous offrir des résultats très révélateurs...

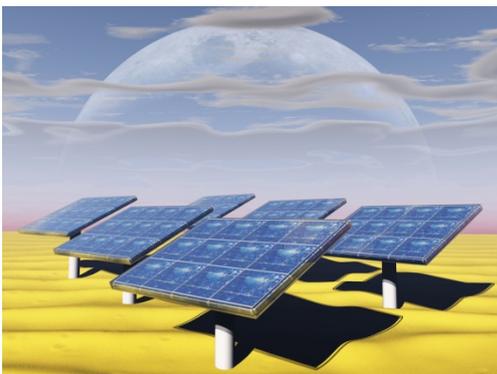


*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Rappelez-vous : « Là où vous mettez votre attention, vous mettez votre énergie », donc un manque sur lequel vous portez votre attention va s'accroître, c'est inévitable et immédiat.

Faites donc simplement ceci : portez votre attention sur un besoin relativement bien satisfait chez vous et... faites-en plus ! Par exemple, si la relaxation vous fait du bien, mais que, comme beaucoup, vous ne la pratiquez pas, ou occasionnellement, offrez-vous cinq minutes chaque jour pour cette pratique. C'est peu, me direz-vous, mais cela fait déjà une demi-heure par semaine ! Visez la régularité, oubliez la notion de quantité !

**Portez-vous bien, n'abandonnez jamais... faites  
infuser davantage 😊  
Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**





FORCE 2 : LA CROYANCE / FICHE 3

## IL FAUT LE CROIRE POUR LE VOIR !

Lors des deux premières fiches, vous avez pu explorer un ingrédient majeur de la confiance en soi, celui des besoins dits vitaux. Plus ils sont satisfaits, mieux vous vous portez, puisque votre énergie augmente.

Bien sûr que ce domaine de la confiance va bien plus loin. Pour faire confiance aux autres, vous devez avoir confiance en vous, et pour avoir confiance en vous, il faut parfaitement vous connaître ! C'est pourquoi la confiance sera un peu le fil rouge de ces fiches.

On cite volontiers Saint-Thomas, pour qui « il fallait le voir pour le croire ». Or, s'il est vrai qu'il est malsain de croire n'importe qui et n'importe quoi, on peut aussi fatalement se pénaliser dès lors que l'on ne croit pas... en soi !

Les croyances, selon en particulier Peter Drucker, qui les a beaucoup étudiées, appartiennent à trois grandes familles :

- *Ce n'est pas possible*
- *Je n'en suis pas capable*
- *Je ne le mérite pas*



*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Accordez-vous un moment de réflexion, au calme, passez en revue quelques phases ou événements de votre existence, en vous demandant ce que vous ne croyez pas possible, ce dont vous ne vous sentez pas capable...

Souvent, c'est un message reçu et répété dans l'enfance, par des phrases du type « Ce n'est pas possible, tu peux oublier », « Tu es nul en maths », etc... Appliquez spécifiquement cette réflexion à vos projets d'aujourd'hui, ceux que *vous aimeriez bien réaliser, mais voilà...*

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**



*FORCE 2 : LA CROYANCE / FICHE 4*

## **BAS LES MASQUES !**

Si vous avez pris le temps de suivre notre proposition d'exercice de la fiche précédente, vous avez donc commencé à inventorier quelques-unes de vos croyances.

L'exercice peut être déroutant au début, c'est vrai. Mais écoutez cette petite histoire vécue tout récemment par l'une des personnes en formation « Athlète de la Vie ». A première lecture de son module, elle a exprimé de fortes réticences, comme si l'exercice n'avait rien de concret pour elle et allait lui demander beaucoup d'efforts pour d'improbables résultats...

Et puis, son clavier s'est mis à frétiller et, d'une image dévalorisante reçue dans l'enfance, elle devait rapidement arriver à un inventaire pour le moins impressionnant. Ses lignes résumaient rien moins que les avatars de sa vie, ses succès, ses désillusions surtout (c'est habituel...) et, au bout du compte, ses doutes quant à ce qu'elle souhaitait reconstruire aujourd'hui.

A défaut d'être confortable, cette rapide autobiographie se révèle une mine d'or ! A partir de là, et très rapidement, chacun peut mettre en évidence ses freins, ensuite de quoi on pourra mettre en place des parades.

Il me faudra une fiche supplémentaire sur ce thème des croyances... il vous manque encore quelques caractéristiques de ce phénomène et... le moyen de les transformer.



*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Approfondissez votre réflexion : de quoi vous sentez-vous capable et de quoi ne vous sentez-vous pas capable ? Dans les deux cas, il est excellent de se demander POURQUOI ??? Nous reviendrons souvent sur ce « **Pourquoi** », lors de nos formations, car vous découvrirez qu'il recèle le secret et les clés de votre progression...

Mais poursuivons pour l'instant notre exploration passionnante du vaste monde des croyances...

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**





FORCE 2 : LA CROYANCE / FICHE 5

## IL FAUT LE CROIRE POUR LE VOIR ! (SUITE)

Tout se joue en fait sur cette affirmation, « contre-pied » de nos habitudes de pensée.

Mais revenons tout d'abord sur le principe de base, qui préside à vos grands changements de vie :

***Là où vous mettez votre attention, vous mettez votre énergie.***

Donc si vous la portez sur quelque chose (ou quelqu'un...) qui vous énerve, le problème va grossir, ou la relation s'envenimer. Mais... inversement aussi, bien sûr et heureusement.

Selon le même principe, si vous portez votre attention sur une croyance limitante, vous lui donnez une importance folle (parce qu'une peur se cache toujours derrière...). C'est ainsi que s'expliquent par exemple les contre-performances inattendues de certains athlètes. Ils mettent leur attention sur le risque de mal faire, sur des conditions contrariantes, sur leurs points faibles... et du même coup sur les forces de l'adversaire...

... c'est perdu !



Nous en arrivons à la clé : une fois que vous avez renforcé la croyance limitante, elle va « s'auto-justifier », s'imposer comme une réalité. Ce qui permet de dire :

**« Que je croie pouvoir ou ne pas pouvoir, j'ai TOUJOURS raison ! »**

*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Vos croyances-freins étant identifiées, demandez-vous ce qu'elles vous ont apporté jusqu'ici.

Vos croyances nouvelles étant listées, imaginez les bénéfiques qu'elles vous rapporteront si vous investissez dedans... Croire au succès, c'est concrétiser sa pleine réalisation !

En face de chaque croyance-frein de votre liste, élaborer une croyance énergisante qui est à l'opposé.

Dès maintenant, systématiquement, prenez l'habitude de penser à la seconde aussitôt que la première vous vient à l'esprit ! **L'habitude** fera le reste...

Simpliste ? Souvenez-vous : on ne progresse que dans l'application systématique de choses simples...

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**



---

**FORCE 3 : LE MOMENT PRÉSENT / FICHE 6**

## L'IMPORTANT DE « L'ICI ET MAINTENANT ! »

Vous avez tous fait l'expérience que, si « on n'est pas là » en esprit, on ne va pas entendre, on ne va pas comprendre, on va se trouver « handicapé du moment », absent dans tous les sens du terme, et on ne va pas pouvoir poser l'action juste. *Etre ailleurs* signifie donc que la « justesse » nous échappe, dans l'incapacité que nous sommes de raisonner, « interpréter », analyser et encore davantage d'anticiper. Vous connaissez bien les « si j'avais su... », « si seulement... »

Il y a différentes façons « d'être ailleurs ». On peut rêver, tout simplement, vivre les joies de l'autohypnose. Celle-ci est très saine et une séance quotidienne vous fera le plus grand bien. Mais pour ce qui nous intéresse ici, « être ailleurs » signifie porter son attention au mauvais endroit. Donc y mettre son énergie, comme nous l'avons vu.

Ainsi en va-t-il, par exemple, du joueur de tennis, lequel, s'il se projette dans la tête de son adversaire afin de deviner ce qu'il va faire, n'a pas vu passer la balle... Dans ce cas précis, le pouvoir du moment présent implique d'être dans sa tête à soi, dans son ressenti, dans son corps. Alors, on va pouvoir anticiper la trajectoire de la balle.



Votre esprit adore batifoler ; si vous le laissez libre, il va gambader comme un singe fou. Vos pensées visitent les cocotiers, mais vous, vous ne faites pas attention à la noix de coco qui vous tombe sur la tête ☺

*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Vous ne pouvez faire mieux que vous entraîner à focaliser votre esprit *ici et maintenant*. Et comme, contrairement à certaines théories, « penser à rien » n'a guère la faveur du commun des mortels, je vous propose de porter votre attention sur vous-même : entrez « à l'intérieur », et pensez, une fois n'est pas coutume, à vos réussites, vos qualités, vos talents...

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**



## FICHE 7

## NOS VALEURS SONT DES MOTEURS !

Le contact suivi que nous avons commencé d'établir avec vous, en avant-première, est très motivant et j'ai envie de vous offrir quelques suppléments, avant la dernière ligne droite...

Il est un thème, dont on dit, à juste titre, qu'il est le plus important que l'on puisse effectuer en « développement personnel » : celui des **valeurs motrices**. Pourtant, un tout petit nombre de gens en ont conscience, les identifient clairement, mais en fin de compte... n'en tirent pas profit 😊

Pourtant, le savez-vous, *un système de valeur ne s'use que si... l'on ne s'en sert pas !*

Posons aujourd'hui quelques notions de base :

- **tous nos choix**, du paquet de biscuit acheté au supermarché jusqu'aux grandes options de notre vie, sont dictés par nos valeurs ! Tous !
- un problème relationnel ne peut trouver sa solution que dans les valeurs
- tout conflit intérieur est un conflit de valeurs, etc...

Vous comprenez déjà pourquoi il est vital d'identifier les valeurs qui vous guident et comprendre leur rôle, leur poids déterminant, au cœur de votre vie.



Elles dictent vos réussites ou sanctionnent vos échecs. Agir à leur encontre signifie se pénaliser et se provoquer des ennuis, mineurs souvent, mais pas toujours.

Souvenons-nous des tragédies classiques, éléments majeurs de notre culture, qui illustrent, et comment, les conflits de valeurs !

*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Faites une première approche d'identification : qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? Qu'est-ce que vous appréciez le plus chez autrui ? Qu'est-ce que vous détestez le plus ? Prenez le temps (précieux) de cette réflexion !

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**



FICHE 8 - 1

## VOS VALEURS VOUS PILOTENT !

Nous avons commencé, avec la fiche No 7, à prendre conscience de l'importance que les Valeurs revêtent dans notre existence.

En fait, vos Valeurs représentent l'ensemble de ce que vous croyez sur ce qui vous importe le plus. Elles représentent votre essence d'être et de vécu, c'est-à-dire votre « vision du monde ».

Elles véhiculent donc vos convictions profondes et déterminent à la fois ce que vous faites (le « Quoi ») et « Pourquoi » vous le faites. Ainsi, lorsque vous dites d'une attitude (celle d'une autre personne ou... la vôtre) que « ça n'a pas de sens », eh bien, vous y êtes ! Vous exprimez ce que vos Valeurs vous indiquent comme « insensé ».

Dès lors, si l'on veut savoir quelle est la meilleure décision ou le meilleur choix, dans quelle direction aller ou encore comment résoudre un conflit (y compris les conflits intérieurs 😊), nous devons savoir que la réponse est dans notre « système de Valeurs ». Je ne vous dis pas que ce sera facile, mais ce sera « juste », « aligné », plein de SENS !



Une fois identifiées vos valeurs principales, et peut-être les avoir représentées, comme certains aiment à le faire, en dessin ou en peinture, l'essentiel commence ! Hélas, c'est souvent là que l'on s'arrête, remisant ainsi dans un tiroir sa propre « carte d'identité », indispensable pourtant pour « voyager »...

*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

Continuez de faire l'exercice qui est le plus précieux dans la connaissance de soi. En quoi « croyez-vous » ? Qu'admirez-vous chez autrui ? Qu'est-ce qu'on admire chez vous ?... A la page suivante, je voudrais encore vous proposer un petit « mode d'emploi » : pour mieux identifier vos Valeurs, donc pour décoder aussi la façon dont vous fonctionnez.

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**



---

**FICHE 8 - 2**

## PETIT MODE D'EMPLOI POUR VOS VALEURS...

Dans les deux fiches précédentes (7 et 8/1), je vous ai expliqué l'essentiel de l'importance des Valeurs dans l'existence de chacun.

Elles déterminent donc tous nos choix, des plus anodins aux plus « existentiels ». Ce sont elles qui gouvernent notre vie et nous permettent, soit d'éviter les écueils, soit de surmonter les obstacles. Et inversement...

Sauf que cela ne fonctionne pas en « pilotage automatique » 😊, ce serait certainement trop simple... Il vous faut donc absolument mettre vos valeurs en lumière et les utiliser en pleine conscience !

Voici quelques questions pour compléter votre identification :

- ✓ Quelles sont les qualités que vous admirez chez les autres (personnalités, figures historiques, personnes qui vous ont influencé, que vous avez admirées, gens de votre entourage aussi ?...)
- ✓ Qu'est-ce qui vous enthousiasme ou au contraire vous met hors de vous ?
- ✓ Quelle personne souhaitez-vous devenir (attention : respectez bien la formule magique « Si tout était possible », souvenez-vous que tout commence par un rêve...)



Et quelques autres questions vous permettant de « valider » chacune de vos valeurs :

- ✓ Est-ce que je vis bien avec cette valeur, ou est-ce que je la subis (« héritage ») ?
- ✓ Est-ce que je suis mal quand (ou parce que) elle est mal vécue ?
- ✓ Est-elle génératrice d'énergie ?
- ✓ Est-ce qu'elle favorise et optimise mes relations ?
- ✓ Est-ce que je suis prête/prêt à me mobiliser pour défendre cette valeur ?

Dans la [formation « Athlète de la Vie »](#), nous examinons en détails tous ces éléments, afin de vous faire gagner le maximum de « puissance » :  
pour sortir de l'atmosphère, une fusée a besoin d'une poussée de 11 km/s !





---

FORCE 5 : LES ÉMOTIONS / FICHE 9

## RÉUSSIR GRÂCE À VOTRE ENTHOUSIASME !

Exceptionnellement pour cette fiche, je commencerai par les propositions d'exercices, car c'est leur réalisation qui vous mettra dans les « fréquences » dont je vous parlerai plus bas.

Etablissez les inventaires suivants, en n'oubliant pas que ces suggestions de réflexion doivent toujours se faire avec plaisir, sans prise de tête et en ne vous mettant pas en apnée 😊

- 3 réalisations (au minimum...) enthousiasmantes dont vous pouvez être fier
- 3 événements favorables que la vie vous a offerts
- 3 choix judicieux qui ont enrichi votre vie
- 3 éléments excitants, dans votre vie aujourd'hui...

Le fait de vous plonger dans ce genre de pensées génère un état émotionnel majeur, celui de **l'Enthousiasme**.

Entraînez-vous à y passer quelques minutes chaque jour, sans vous imposer une durée précise, les bienfaits de cette pratique créeront le besoin et l'habitude... ainsi, vous allez vibrer dans les « hautes fréquences » et donc en émettre. Cela fait référence aux recherches de la « physique quantique » et d'Albert Einstein en particulier.



Plus vous diffuserez ce type de fréquences autour de nous, plus les vibrations correspondantes, présentes dans notre environnement, se mettront en phase. Ainsi, comme par hasard, mais ce n'en est pas un ☺ :

- votre objectif se précise, devient évident
- ce que vous devez faire se dessine clairement
- les actions qui en découlent s'effectuent tout naturellement et dans l'excellence
- vous vous laissez porter comme le dauphin sur la vague, vers le succès le plus rapide et le plus complet qui soit, avec une dépense énergétique minimum.

**Vous êtes plus fort(e) que vos problèmes...**



FORCE 6 : LA PROACTIVITE / FICHE 10

## VIVEZ EN TOTALE RESPONSABILITÉ !

Nous avons exploré tout au long de ces dix premières fiches différents moyens qui concourent tous à « décramponner » les croyances limitantes qui nuisent gravement à vos réalisations et entraînent votre esprit vers les émotions désagréables. Ces différents aspects du travail personnel visent également un gain maximal d'énergie.

C'est assez élémentaire, dans le fond : d'un côté il s'agit d'économiser de l'énergie et de l'autre d'en gagner. On se trouve là dans une authentique démarche « écologique » ! Pour votre mieux-être, votre santé, votre équilibre, vos réalisations, sous-tendues par des valeurs authentiques !

Vous devenez ainsi une personne proactive et appartenez du même coup à un nombre très restreint d'individus. Vivez vraiment cela en termes de Valeurs, que l'on peut résumer en une question : « A quoi puis-je servir ? ». Vous sortirez ainsi du schéma classique, triste et stérile du « Qu'est-ce que cela peut me rapporter ? ».



En tant que proactive ou proactif, voici l'essentiel de vos futurs « plus » :

- ✓ Vous voyez les solutions et plus les « problèmes »
- ✓ Vous diminuez radicalement la portée des obstacles
- ✓ Vous encouragez et ne vous plaignez pas
- ✓ Vous vous donnez les moyens et plus les excuses
- ✓ Vous savez transformer tout problème en opportunité
- ✓ Vous ne réagissez plus automatiquement aux stimuli du monde extérieur (on appelle cela le « presse-bouton » 😊)
- ✓ Etc...

En résumé, vous agissez avec intelligence, vous vous concentrez là où vous avez de l'influence, où vous avez prise. Vous exercez votre pleine **Responsabilité**. Devenant « Athlète de la Vie », vous savez où mettre votre attention, donc... VOTRE ENERGIE !

**Vous êtes plus fort(e) que vos « humeurs » !**



---

*FORCE 7 : LA VISUALISATION / FICHE 11*

## LE POUVOIR DE L'IMAGE MENTALE !

Si vous êtes comme moi (et plus du 95% des gens...) vous savez quelle puissance ont les « idées noires », les scénarios obscurs, la vision d'une situation sans issue... Vous savez qu'à peine née, une pensée de ce type occupe tout votre esprit, toute votre personne, change votre humeur du moment, mais à la longue aussi, au sens ancien du terme, votre santé.

Si ce phénomène n'est pas aussi prononcé chez vous, et tant mieux si c'est le cas, en revanche, il l'est forcément chez l'une ou l'autre de vos connaissances, renfermée, triste, soupe au lait, portant le monde sur ses épaules... ces personnes, lorsque c'est possible, vous les fuyez comme la peste !...

Ce que l'on perçoit moins, et c'est le plus grave, c'est que cette « occupation » du mental entraîne une incapacité d'agir, ou en tout cas d'agir juste, et conduit tout droit là où on ne veut surtout pas aller. Ce phénomène est très connu, par exemple, des moniteurs de conduite, qui vous diront que si vous voulez éviter un obstacle, il faut regarder là où vous voulez aller ! Parce que si vous regardez l'obstacle lui-même... vous ne le manquerez pas !



*EXPERIENCE PRATIQUE : LE LEVIER DU CHANGEMENT*

La (toute) bonne nouvelle, c'est que ce processus fonctionne évidemment dans les deux sens. Sauf qu'il est beaucoup moins naturel et spontané dans le sens positif. L'entraînement de l'Athlète de la Vie consiste donc, en particulier, à apprendre à son esprit à se concentrer vers de belles perspectives, vers un rêve réalisé, vers un sentiment, par exemple, de liberté d'esprit, une joie vécue, ou attendue, etc... quelques instant chaque jour, d'abord, puis peu à peu, vous sentirez l'envie d'augmenter la durée de ce bienfait.

Au terme de cette dernière fiche (de cette série, rassurez-vous...), je vous propose de reprendre et amplifier cette formule qui fut notre leitmotiv :

**Vous êtes plus fort(e) que les problèmes, les dettes, les gens qui vous en veulent, qui vous « pourrissent la vie » ou qui vous jalouent...**



*CONCLUSION (PROVISOIRE 😊)*

Si vous le décidez fermement, au plus profond de vous-même,  
vous êtes potentiellement une ou un « Athlète de la Vie » !  
Voilà, nous sommes au terme de cette série de fiches que j'ai eu le grand plaisir de réaliser pour vous. Merci de les avoir lues, et surtout, j'espère qu'elles vous ont donné de très bonnes pistes vers la révélation de vous-même.

Suivez bien vos mails, car notre actualité et nos offres vous parviendront régulièrement.  
Vous serez ainsi informé(e) en priorité de nos activités, et en particulier de nos nouvelles formations en ligne, ouvertes dans le courant de cet été 2013.

A TRES BIENTOT, AVEC ENTHOUSIASME,  
ET PLEINE REUSSITE A VOUS !

*Marc Maillard*



Etes-vous déjà membre ? Votre  
[PLATEFORME DE FORMATION ET MOTIVATION](#)

vous propose un nouvel espace, le

**CAFECOACH**

Un contact permanent en soutien de votre  
démarche