

GUILLAUME BAUDOIN

LIBÉREZ LA PUISSANCE DE VOTRE MENTAL !

**EXCELLER SANS STRESS :
LA MÉTHODE DES GRANDS SPORTIFS**

GUILLAUME BAUDOIN

LIBÉREZ LA PUISSANCE DE VOTRE MENTAL !

**EXCELLER SANS STRESS :
LA MÉTHODE DES GRANDS SPORTIFS**

Ressources numériques offertes :



Certains exercices sont accompagnés d'un fichier audio.

Repérez les ressources numériques dans votre livre



lienmini.fr/ressourcesnum-dbs

Accédez directement à votre ressource :

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL
dans votre navigateur



L'accès aux ressources numériques associées à cet ouvrage est personnel et incessible. Il est soumis aux conditions d'utilisation en vigueur accessible sur le site De Boeck Supérieur et peut être interrompu à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation.

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : avril 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/080

ISBN : 978-2-8073-7336-5

SOMMAIRE

<i>Introduction</i> – L'excellence apaisée : votre nouveau modèle de réussite	7
---	---

L'histoire de Freddy Lele Talla : Le regard que l'on porte sur un événement compte davantage que l'événement lui-même.....	8
--	---

L'histoire de Virgile Granjean – Sérénité et maîtrise sous pression	9
---	---

1

Comprendre votre mental et reprendre le dialogue

Témoignage de Justin Becret, surfeur professionnel	19
1. L'origine de vos limites.....	23
2. Les cycles mentaux : comprendre vos rythmes cognitifs.....	35
3. L'illusion du contrôle permanent : vers une excellence située.....	45
4. Transformer vos faiblesses en forces	55
5. Décoder les secrets du mental des performeurs.....	67

Témoignage de Romain Poite, arbitre international de rugby, manager des officiels de match à la Fédération française de rugby	75
---	----

2

Les piliers d'un mental apaisé et performant

Témoignage de Marie Michaud, dirigeante d'un leader européen de l'agroalimentaire.....	87
6. L'énergie durable de la motivation	93
7. Le rapport au temps : ralentir pour mieux performer.....	101
8. Confiance en soi, estime de soi et dialogue interne	109
9. La force et le plaisir de la combativité	119
10. La réussite individuelle : une aventure collective	129
Témoignage de David Giorsetti, président de la Fédération française de jiu-jitsu brésilien.....	139

3

Réussir dans les moments de vérité

Témoignage d'Emma Seddiki, handballeuse professionnelle.....	153
11. Le stress, allié de la clarté	157
12. Le corps sait avant vous : développer l'intelligence somatique	167
13. La résilience et le rebond.....	179
14. L'état de flow, zone d'excellence.....	189
Témoignage de Régis Sonnes, rugbyman professionnel et entraîneur	197

4

Vivre avec un mental performant et apaisé

Témoignage de Léon Larman, combattant professionnel	209
15. Les routines quotidiennes des champions.....	213
16. Inspirer et élever les autres.....	223

17. L'excellence apaisée : la clé de la longévité 233

Témoignage de Cyril de Sousa Cardoso, entrepreneur
dans les nouvelles technologies,
fondateur du groupe Polaria 245

Conclusion – L'excellence apaisée : la maîtrise silencieuse 253

INTRODUCTION

L'excellence apaisée : votre nouveau modèle de réussite

Dans tous les domaines, l'urgence domine, la réussite s'écrit souvent dans la langue de la tension, du sacrifice et de la surperformance individuelle, un basculement s'opère – silencieux, mais radical. De plus en plus de dirigeants, de managers et de sportifs de haut niveau prennent conscience qu'ils ne peuvent plus avancer seuls ou contre eux-mêmes. Ils veulent performer, mais plus à n'importe quel prix. 75 % des cadres dirigeants ont sérieusement envisagé de quitter leur poste pour en trouver un offrant un meilleur soutien à leur bien-être¹.

Nous avons été élevés dans un modèle où la réussite exigeait de s'endurcir, de réprimer ses émotions, de se battre contre son corps pour garder le cap. Mais cette quête effrénée de performance a montré ses limites : épuisement chronique, perte de sens, usure silencieuse de l'estime de soi et parfois même un sentiment de vide une fois le sommet atteint.

Imaginez un instant que l'excellence ne soit pas une guerre intérieure, mais une alliance. Une harmonie entre ambition et sérénité. Et si exceller signifiait avant tout apprendre à vivre avec soi-même et avec les autres ? Comprendre le fonctionnement naturel du

1. *Forbes*, 26 juin 2024, citant une enquête conjointe menée par Deloitte et Workplace Intelligence.

mental, de ses émotions, écouter son stress, décoder son dialogue intérieur. Non plus lutter contre ses états internes, mais les mettre au service d'une performance fluide, durable, incarnée et ancrée dans le monde.

Nous ne pouvons pas contrôler les aléas de la vie. Les obstacles, les imprévus, les échecs font partie du jeu. Mais nous avons le pouvoir sur notre façon d'y répondre. Lorsque nous arrêtons de considérer le stress comme un ennemi et que nous commençons à le voir comme une source d'énergie, lorsque nous cessons de lutter contre nos pensées et que nous apprenons à les accueillir, nous accédons à un niveau de performance et de maîtrise intérieure qui dépasse la simple réussite technique, le contrôle. Nous entrons dans un état d'excellence apaisée.



L'HISTOIRE DE FREDDY LELE TALLA : LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR UN ÉVÉNEMENT COMPTE DAVANTAGE QUE L'ÉVÉNEMENT LUI-MÊME.

Freddy Lele Talla, membre de l'équipe de France, champion du monde de jiu-jitsu Brésilien IBJJF 2024 et champion du monde World Pro 2025 incarne cette idée avec une clarté rare.

Professionnel du combat, il s'entraîne chaque jour avec une intensité impressionnante pour briller au niveau mondial. Mais, pour lui, la performance ne se résume pas à une médaille. La médaille n'est que la conséquence naturelle de ce qu'il cultive : la qualité de son jiu-jitsu, la rigueur de son entraînement, et la personne qu'il choisit d'être au quotidien. L'essentiel ne se joue pas dans l'exceptionnel de la compétition, mais dans la répétition d'une pratique juste.

Les grandes compétitions, Freddy les aborde comme une prolongation directe de son quotidien. Même rituels, mêmes musiques, même alimentation. En préservant cette continuité, il envoie un signal puissant à son mental : *ce jour-là n'est qu'un jour comme les autres*. Une stratégie simple,

mais redoutablement efficace, qui empêche la pression de s'installer et lui impose, à l'entraînement, un niveau d'exigence équivalent à celui de la compétition.

Sa quête n'est pas celle d'un podium, d'une médaille, mais celle d'un beau jiu-jitsu. Chaque combat devient alors un laboratoire : un test vivant où il évalue la qualité de sa pratique, de son art. Est-elle à la hauteur ? Peut-il faire mieux ? Cette perspective lui permet de savourer l'affrontement, d'aller chercher les meilleurs pour se développer, et de diminuer considérablement le stress lié au résultat.

Freddy nourrit aussi cette relation singulière à la performance par un exercice intérieur : imaginer le regard qu'il portera, le lendemain, sur son attitude pendant l'événement. Cette anticipation lui sert de boussole morale autant que sportive, et devient une source de motivation profonde pour donner le meilleur de lui-même, développer son style et son efficacité. Pour se ressourcer, il revient toujours à la simplicité : bien dormir, bien manger, régénérer son corps comme un artisan prend soin de son outil principal.

Enfin, il travaille ses ancrages mentaux et la visualisation. Pas seulement pour voir la victoire, mais pour ressentir, à l'avance, la difficulté, l'effort, l'endurance. Cette préparation tout autant émotionnelle que physique lui permet de repousser ses limites avec calme et détermination.



L'HISTOIRE DE VIRGILE GRANJEAN – SÉRÉNITÉ ET MAÎTRISE SOUS PRESSION

Virgile Granjean est un athlète inspirant. Membre de l'équipe de France de jiu-jitsu brésilien, il remporte deux titres européens avant ses 18 ans. Lorsqu'il passe en catégorie adulte, la pression est immense. Tous les regards sont braqués sur lui. Mais au lieu de se contracter, de chercher à « gérer la pression », Virgile reste dans l'événement.

Chez les adultes, il gagne à nouveau le titre de champion d'Europe. Il poursuit son travail et la même approche de la compétition en confiant simplement : « La victoire, c'est la fin de la mission du jour. J'aime ce challenge. J'ai une mission à accomplir, et je suis ici pour la réaliser. »

Il ne cherche pas à fuir la pression. Il ne la nie pas, il l'intègre, il l'utilise. Sa force vient de là : il ne se bat pas contre lui-même, il s'accorde à lui.

Ce livre est une invitation à revisiter en profondeur votre rapport à la performance. Il propose une méthode concrète, progressive, incarnée, qui conjugue les dernières découvertes en neurosciences, en psychologie de la performance et en accompagnement de terrain. Il est né de deux constats fondamentaux :

1. **Une demande forte du terrain.** Une attente revient sans cesse lors des accompagnements : disposer d'un guide clair, accessible, inspirant, pour prolonger le travail réalisé et intégrer durablement les outils dans la vie réelle.
2. **Un rejet des modèles normatifs.** Beaucoup d'approches actuelles sur la performance mentale véhiculent des injonctions figées : « sois fort », « domine-toi », « sois toujours au top ». Mais ces modèles linéaires, déconnectés de la complexité humaine, finissent par blesser plus qu'ils n'élèvent.

Ce livre défend une conviction : la performance véritable naît d'un ancrage intérieur. La maîtrise mentale commence par l'écoute de soi et du monde.

Ce livre vous permettra de :

- décoder votre fonctionnement mental, vos schémas automatiques, vos croyances limitantes ;
- transformer le stress en allié, en levier de concentration ;
- développer une confiance stable et durable, enracinée dans l'estime de soi, le rapport aux autres et au monde ;
- entrer en flow plus régulièrement, sans forcer, sans vous épuiser ;

- construire une discipline mentale souple, alignée avec vos valeurs ;
- intégrer des rituels mentaux puissants au quotidien pour entretenir clarté, énergie et sérénité ;
- et surtout développer une vision de la réussite qui vous ressemble.

Ce livre vous accompagne à travers un cheminement structuré en quatre grandes étapes :

1. Reprendre le dialogue avec votre mental

Comprendre votre architecture mentale, repérer ce qui vous freine, apprendre à en faire des leviers.

2. Les piliers d'un mental apaisé et performant

Bâtir un socle solide à partir de la motivation profonde, de la confiance, du collectif et du plaisir dans l'effort.

3. Réussir dans les moments de vérité

Gérer le stress, activer le flow, rebondir avec force et discernement.

4. Vivre avec un mental apaisé au quotidien

Déployer durablement votre mental dans vos routines, vos décisions, votre vision de vie.

Les plus grands athlètes, les meilleurs dirigeants, les créateurs de génie partagent tous une qualité commune : une capacité à rester calmes, lucides et concentrés dans l'adversité. Ce n'est pas leur volonté de fer ou leur capacité à se battre qui les distingue. C'est leur capacité à rester en équilibre intérieur, même sous pression, même face à l'échec, connectés à leurs besoins et leurs ressources.

Chaque chapitre contient des apports théoriques, des exemples concrets (issus du sport et de l'entreprise), des exercices pratiques, des protocoles et des questions guidées pour l'introspection.

Ce livre n'est pas un manuel de motivation temporaire. Il ne vous promet pas une transformation miracle en quelques jours. C'est une méthode progressive, une approche fondée sur des années d'accompagnement de sportifs, de dirigeants et de managers en

préparation mentale ainsi que sur l'état de la science. L'objectif n'est pas de devenir parfait, mais d'accéder à une forme de maîtrise personnelle qui vous permettra de répondre aux défis de la vie avec calme et confiance.

À la fin de ce voyage, vous ne serez pas simplement plus performant. Vous serez plus ancré, plus calme, plus en phase avec vous-même. Vous ne chercherez plus la performance pour combler un vide, mais parce qu'elle sera devenue une extension naturelle de votre état d'être.

Êtes-vous prêt à changer votre manière de réussir grâce à l'excellence apaisée ?

1

**COMPRENDRE
VOTRE MENTAL
ET REPRENDRE
LE DIALOGUE**

Comment décrypter vos fondements, apaiser vos résistances, reprendre la main sans violence ?

Avant d'apprendre à performer, il faut apprendre à écouter, à décrypter les bases de votre mental. Avant de vous dépasser, il faut cesser de vous fuir, accompagner le changement et respecter vos besoins en douceur.

La quête de performance commence là où vous vous rencontrez : dans l'espace intérieur où se tissent pensées, émotions, souvenirs, peurs et élans. Mais ce territoire, nous l'avons souvent colonisé avec violence. À force de vouloir contrôler, dompter, corriger notre mental, nous avons rompu le dialogue avec lui.

La plupart des méthodes de développement personnel ou de préparation mentale reposent sur une logique de domination : il faudrait contrôler ses émotions, chasser ses pensées parasites, s'imposer un état d'esprit gagnant. Cette injonction au contrôle crée une guerre intérieure : soi contre soi-même pour répondre à une norme extérieure. Mais la véritable puissance mentale ne vient pas du contrôle. Elle vient de la coopération qui permet la maîtrise.

Votre cerveau n'est pas votre ennemi. Il est votre allié. Il est le fruit de millions d'années d'évolution, programmé pour assurer votre survie en répondant de manière instinctive au danger. La peur, le stress et le doute ne sont donc pas des signes de faiblesse, ce sont des mécanismes de défense ancestraux qui visent à vous maintenir en sécurité. Ce qui pouvait vous sauver la vie dans un contexte de survie (éviter un prédateur, fuir une menace) peut cependant devenir un frein dans un contexte moderne de performance. Aujourd'hui, ces réactions de protection se déclenchent lors d'une compétition, d'une prise de parole ou d'une situation à fort enjeu, alors même que le danger n'est pas de nature vitale et même souvent sans réalité tangible.

Paradoxalement, même lorsqu'il vous sabote, votre cerveau cherche à vous protéger. En effet, derrière chaque résistance mentale se cache la tentative inconsciente de jouer son rôle de protection. Peur, doute, procrastination, tous ces mécanismes

ont une logique. Ils cherchent à vous préserver de l'échec, de la douleur ou de l'exposition. Comprendre cela change tout.

Le problème, c'est que cette protection instinctive entre en conflit direct avec la performance. Lorsque vous êtes stressé ou que vous doutez de vous-même, votre cerveau active le mode survie, il limite l'accès à votre mémoire de travail, réduit votre capacité de concentration et vous pousse vers des comportements d'évitement ou de compensation. En d'autres termes, il vous impose de revenir en arrière vers des schémas familiaux, même s'ils sont inefficaces.

Cette première partie est un retour aux fondations. Elle vous propose de reconstruire une relation lucide, apaisée et fonctionnelle avec votre propre esprit. Non pas pour le contraindre, mais pour apprendre à communiquer avec lui.

Vous allez découvrir les cinq étapes fondamentales pour réconcilier performance et bienveillance intérieure :

Chapitre 1 – L'origine de vos limites

Pourquoi vous freinez-vous, même lorsque vous voulez avancer ?

Ce chapitre plonge dans la logique de survie du cerveau humain. Il vous aidera à comprendre comment vos réactions automatiques, vos croyances limitantes et vos biais cognitifs se sont formés et pourquoi ils continuent d'agir aujourd'hui même lorsque vous cherchez à les dépasser.

Chapitre 2 – Les cycles mentaux : comprendre vos rythmes cognitifs

Vous ne pensez pas de la même façon à 9 h du matin qu'à 19 h.

Votre attention, votre clarté mentale, votre sensibilité émotionnelle suivent des cycles précis, quotidiens, hebdomadaires, hormonaux, ou liés à votre histoire personnelle. Ce chapitre vous

permettra de repérer vos rythmes pour mieux choisir quand performer, quand vous reposer, et comment ajuster votre environnement mental.

Chapitre 3 – L’illusion du contrôle permanent : vers une excellence située

Chercher à tout contrôler est une impasse.

Ce chapitre vous aidera à passer d’un idéal de contrôle rigide de la performance à une excellence située, incarnée, souple et apaisée. Il ne s’agit pas d’être parfait à chaque instant, mais d’être pleinement présent là où cela compte. En abandonnant l’illusion du contrôle, vous entrez dans une maîtrise enracinée, adaptative, libératrice.

Chapitre 4 – Transformer vos faiblesses en forces

Ce que vous considérez comme un frein peut devenir un levier.

Vous apprendrez ici à relire vos blocages comme des tentatives de régulation interne. La peur devient une boussole. Le stress, une énergie à canaliser. Le doute, un moteur d’analyse. En changeant de regard, vous changez votre trajectoire.

Chapitre 5 – Décoder les secrets du mental des performeurs

Pourquoi certains restent calmes et lucides dans certaines circonstances, là où d’autres s’effondrent ?

Vous découvrirez dans ce chapitre les schémas mentaux des meilleurs athlètes, artistes et leaders. Non pas pour les copier, mais pour identifier les leviers universels : présence, récupération, discipline, maîtrise du dialogue intérieur.

À la fin de cette première partie, vous ne serez pas «plus fort», au sens habituel du terme. Vous serez plus lucide, plus doux envers vous-même et, paradoxalement, plus puissant.

Vous saurez repérer vos freins mentaux, entendre leur logique, les transformer en leviers, et réinstaller une communication fluide avec votre monde intérieur. Ce n'est pas de volonté dont vous avez besoin. C'est d'alliance. Une alliance avec vous-même, avec votre rythme, avec vos émotions.

Le dialogue est ouvert. Votre transformation commence ici.





TÉMOIGNAGE DE JUSTIN BECRET, SURFEUR PROFESSIONNEL

Qui êtes-vous ?

Je m'appelle Justin Becret, j'ai 23 ans et je suis surfeur professionnel. Je suis dans le top 100 mondial depuis trois ans. J'ai été trois fois champion de France et troisième aux championnats du monde junior. Mon objectif est d'entrer dans le top 20 mondial.

À quoi ressemble pour vous un « mental fort » ?

Un mental fort va dans le même sens que le sportif. Il sait ce qu'il veut et il n'est pas impacté par les perturbations extérieures. Le mental fort permet de réussir à performer même quand ça ne va pas.

Avez-vous toujours eu une forme de solidité mentale, ou est-ce quelque chose que vous avez dû construire ?

J'ai eu des phases de solidité et des phases de doute, et je travaille pour faire en sorte que les phases de solidité soient plus grandes que les phases de doute. Mais le doute fait aussi partie de l'expérience.

Avez-vous connu une période de fragilité ou de perte de repères dans votre carrière ?

J'ai connu des blessures, du doute, de la tristesse face aux revers et aux échecs. Parfois, l'exigence du résultat fait vivre avec un poids permanent sur les épaules qui m'empêche de profiter de ce que je vis.

Comment traversez-vous ces moments ?

Je parle avec mon préparateur mental, j'utilise des rituels de pleine conscience, pour me recentrer sur le présent, accepter les émotions qui me traversent et revenir à mes objectifs.

Ces aptitudes mentales ne viennent pas toutes seules. Ce sont des méthodes de travail qui ne s'inventent pas. Il faut travailler avec des outils spécifiques et j'avance grâce à la

préparation mentale. Intuitivement, quand quelque chose ne va pas, on y pense sans fin pour trouver une solution et ça peut nous enfermer. Il faut réussir à en sortir grâce à des techniques particulières. Pouvoir personnifier les émotions, savoir les détecter, mettre des mots dessus, permettent de les aborder différemment. C'est dur d'apprendre à décrypter ce que l'on ressent, ce que cela provoque dans ton corps. Le stress, la colère, la pression – plus tu les acceptes comme un ingrédient du jeu, plus ils passent. Quand tu ressens des émotions positives, il faut veiller à rester dans cette énergie. C'est forcément du travail, cela ne vient pas tout seul. Plus tu travailles et plus cela s'améliore. La constance aussi est difficile, mais c'est un travail, comme le physique, comme la technique. Bien sûr, c'est plus facile aussi de travailler quand on voit que ça marche. Combien de fois un truc me contrarie le matin et je garde la sensation sans plus savoir pourquoi dans la journée, alors que c'est si facile de l'endiguer. Si tu scannes l'émotion, tu l'acceptes sans la fixer, cela permet de l'évacuer.

Que faites-vous concrètement dans les jours ou les heures qui précèdent une échéance importante ?

Je me rappelle la chance que j'ai d'être là, de faire ce que j'aime. J'ai aussi des ancrages et je me reconnecte aux intentions de la compétition.

Quels sont vos rituels mentaux ou physiques pour canaliser la pression ?

J'apprends à aimer profondément la pression, car cela veut dire qu'on fait quelque chose d'important, de bien qui nous fait grandir, progresser.

Que se passe-t-il dans votre tête juste avant de démarrer la compétition ?

Je me dis que j'ai envie d'être le meilleur surfeur, sportif, humain possible. Pour moi, cette démarche passe par la remise en question perpétuelle de la compétition. Car en

compétition on prend des risques – le risque d’être blessé, le risque de la défaite, le risque d’être touché dans son ego –, mais on y va quand même pour chercher quelque chose de plus grand. Tout le monde vient chercher cela et si tu l’attrapes, c’est toi le meilleur ce jour-là, et cela te donne un sentiment de plénitude absolue. Cela te fait sentir que ce jour-là tu as raison, tout simplement.

Quelle est votre stratégie personnelle quand vous sentez que le stress monte ?

Je parle à mon mental, j’utilise mes ancrages et je reviens à des sensations et à des situations qu’il connaît. Je me recentre sur mes intentions.

Comment réagissez-vous après un revers, un échec ou une erreur majeure ?

Après une journée de pause, je reprends le surf et je me reconnecte à pourquoi je fais ça. Je me dis qu’il n’y a pas que la réussite en compétition dans la vie. Je me ressource auprès de mes amis, de ma famille, et je me reconnecte à qui je veux être. La compétition est un moyen d’expression pour montrer qui je suis à travers mon comportement. Finalement, c’est ça l’essentiel : montrer au monde qui on est et être accepté quand on gagne, mais aussi quand on perd.

Quelle place donnez-vous aujourd’hui à la lenteur, au silence ou au vide dans votre emploi du temps ?

Une place plus importante qu’avant car il y a tellement de bruit autour de nous, que ça vienne des réseaux sociaux ou des commentaires – mais surtout des réseaux, en fait. Ce sont des nuages de jugements perpétuels, une sorte de compétition incessante que tu ne peux jamais gagner car tout le monde montre le meilleur de soi. En comparaison, tu te dis que toi tu as tout d’une vie normale et cela peut t’écraser.

Si vous pouviez revenir en arrière, quel conseil mental vous donneriez-vous à l'époque, plus jeune ?

Je dirais : si c'est important pour toi, fais en sorte d'avoir le moins de regrets possible et vis les expériences pleinement.

Qu'avez-vous compris du rapport entre performance et bien-être que vous auriez aimé savoir plus tôt ?

J'associe souvent résultats et bien-être en donnant trop d'importance aux résultats et pas assez à mon bien-être et à ma performance intérieure. Je suis trop focalisé sur le résultat.

Qu'est-ce que « l'excellence apaisée » évoque pour vous ?

Cela évoque un sportif accompli qui sait vers où il veut aller, qui connaît le chemin et qui fait en sorte que toutes ses actions aillent dans cette direction. Il accepte aussi que de temps en temps ça n'aille pas et il accepte les épines, pas seulement les roses.

Une phrase-mantra, une image mentale ou un moment clé que vous aimeriez partager pour clore ce témoignage ?

La préparation mentale aide à se connaître soi-même plus profondément, à être une meilleure personne, être quelqu'un qui peut inspirer et aider les autres à grandir.

1

L'origine de vos limites

«C'est plus fort que moi»

Lors d'un séminaire sur la prise de parole en public, un chef d'entreprise expérimenté m'interpelle à la suite d'un atelier : « Je ne comprends pas... J'ai dirigé des équipes, négocié des contrats complexes, mais dès qu'il faut parler devant un large public, je perds mes moyens. *C'est plus fort que moi.* »

Derrière cette phrase, qui revient sans cesse dans l'accompagnement mental, se cache un phénomène peu connu : le fonctionnement automatique du cerveau. Ce dirigeant n'est pas moins compétent, moins intelligent ou moins courageux qu'un autre. Il est simplement pris dans des automatismes mentaux, fruits d'une histoire personnelle, de mécanismes cérébraux archaïques et de croyances profondément ancrées.

Ce chapitre est une invitation à comprendre ce qui se joue en vous, en silence, et à poser les bases d'un nouveau dialogue avec votre mental.

1. L'enjeu : reprendre le pouvoir sur ce qui vous échappe

Avant d'atteindre une performance durable, il faut d'abord reprendre la main sur ce qui sabote votre énergie mentale.

Pourquoi, malgré votre bonne volonté, répétez-vous certains comportements ?

Pourquoi cédez-vous au doute ou à l'évitement dans les moments critiques ?

Pourquoi certaines situations réveillent en vous une réaction disproportionnée ?

Ce n'est pas votre volonté qui est en cause, c'est votre système nerveux, votre cerveau protecteur, et les croyances inconscientes qui façonnent votre réalité. Ce chapitre vous donne les clés pour :

- comprendre les réactions automatiques du cerveau face à l'effort, au stress et au changement ;
- identifier l'origine de vos croyances limitantes ;
- déjouer les biais cognitifs qui entretiennent vos schémas mentaux.

C'est le point de départ d'un chemin vers plus de clarté, de liberté mentale et de puissance intérieure.

2. Les fondements théoriques : comprendre votre carte du monde

Le cerveau : une machine à économiser de l'énergie

Le cerveau humain, bien qu'il ne représente que 2 % du poids corporel, consomme environ 20 % de l'énergie du corps. Cette contrainte énergétique a façonné une structure mentale organisée pour l'économie d'effort. Loin d'être conçu pour l'excellence selon notre volonté, le cerveau favorise l'automatisation des tâches, la familiarité cognitive et la stabilité comportementale. Ce sont là les raisons pour lesquelles la nouveauté, l'effort ou l'incertitude sont instinctivement perçus comme menaçants.

Ainsi, l'un des principes fondamentaux qui régit notre activité mentale est le principe de moindre effort cognitif¹. En d'autres

1. Lachaux, J.-P., *Le Cerveau attentif*, Odile Jacob, 2011.

PERFORMER AVEC LE STRESS, C'EST POSSIBLE !

Comment rester lucide quand la pression monte ? Comment retrouver de l'énergie quand la fatigue mentale s'installe ? Comment respirer à nouveau lorsque les émotions se contredisent ?

Dans le travail, tout comme dans le sport et la vie en général, la performance est souvent associée à la tension et au sacrifice. Pourtant, une autre voie existe, plus juste et durable : celle de l'excellence apaisée.

Ce livre propose une révolution silencieuse : développer une maîtrise intérieure solide, une capacité à résister à la pression, sans lutter contre soi-même. Les plus grands performeurs — champions, dirigeants, créateurs — ne doivent pas leur constance uniquement à leur talent, mais à une compétence essentielle : rester calmes, présents et alignés dans les moments clés.

S'appuyant sur les apports récents des neurosciences, et enrichi d'outils concrets ainsi que de témoignages inspirants, ce livre accompagne chacun dans la construction de son propre chemin.



Guillaume Baudoin est préparateur mental, conférencier et dirigeant. Il accompagne des organisations, des managers et des sportifs, dans leur changement et leur performance. Ingénieur de formation, son approche est fondée sur la science enrichie par l'hypnose, la PNL et la CNV. Préparateur mental de l'équipe de France de Jiu-Jitsu Brésilien, il prépare des athlètes aux plus grandes compétitions internationales.

Prix : 21,90 €
ISBN 978-2-8073-7336-5



deboeck B
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com