

LE POUVOIR DE LA SUGGESTION!

« Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » ce mantra puisé dans la méthode Coué invite à influencer le bien-être par la suggestion. Est-ce toutefois aussi simple ? Suffit-il de croire suffisamment en une chose pour qu'elle se réalise ? En partie, oui.



En nous se loge un réservoir important de ressources. L'impact de nos croyances sur le fonctionnement de notre corps est attesté et s'appelle « l'effet placebo » : ou quand un médicament ou une thérapie agissent, bien que ne contenant aucune substance active, ou bien même quand une première rencontre avec un thérapeute provoque un mieux-être immédiat, parce que l'on est persuadé de l'efficacité de ces traitements. Autre impact sur le mental : les techniques de visualisation utilisées dans le domaine du sport. Elles montrent qu'il est possible de renforcer sa performance, grâce à la pensée.

Nos croyances, leurs effets sur le corps ?

Il s'agit de répéter le geste dans sa tête pour le réussir ensuite parfaitement en situation. Ce que les neurosciences appellent l'imagerie motrice active des zones cérébrales similaires à celles qui s'activent lors de l'action. En associant répétition mentale et physique, l'imagerie sert à corriger et à améliorer le geste. Cette technique a prouvé son efficacité pour l'apprentissage, la confiance et la performance. Ainsi nos pensées peuvent devenir réalité.

Nos croyances, ces filtres qui influent notre comportement

Nos croyances sur nous-mêmes agissent comme des filtres. À travers ces prismes, nous percevons les situations. Croire

que l'on est capable ou non de réussir une tâche influence notre performance. Une surestimation de nos capacités nous conduit à prendre des risques disproportionnés, à l'inverse, une sous-estimation nous empêche d'agir. On parle alors de croyances facilitatrices ou limitantes pour décrire cet impact sur nos conduites.

Prendre du recul sur ses croyances...

Ce n'est pourtant pas parce que notre tête nous fournit tout un lot de croyances continuellement que nous sommes obligés d'y croire ! Ainsi au lieu d'écouter notre petite voix intérieure qui nous dit « Attention, tu ne vas pas être capable, les autres vont penser que... », une seule option : se lancer et expérimenter. Puis observer le résultat pour corriger les a priori sur soi. Pour enfin développer petit à petit un système de croyances plus fonctionnel. Cette capacité à évaluer avec justesse ses forces et faiblesses, est essentielle pour renforcer la confiance en soi, se développer et permettre d'accomplir ce que l'on souhaite réaliser. Prendre ses désirs pour des réalités ? Oui, pour avoir envie et oser. Et si la bonne résolution en 2018 était de croire un peu plus en soi-même ?

COLLABORATRICE DE NOTRE MAGAZINE, DEPUIS PLUS D'UNE ANNÉE, **NADINE HEMMER** EST PSYCHOLOGUE. ELLE EST SPÉCIALISÉE EN EXECUTIVE COACHING ET ACCOMPAGNE LES PERSONNES QUI SOUHAITENT À LA FOIS DÉVELOPPER LEUR PERFORMANCE ET LEUR BIEN-ÊTRE. WWW.NADINE-HEMMER.EU.

POUR ALLER PLUS LOIN | « LA MÉTHODE COUÉ : LA MAÎTRISE DE SOI PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE » PAR ÉMILE COUÉ, 6,50 EUROS | P. LEMOINE, « LE MYSTÈRE DU PLACEBO », ODILE JACOB, 2011, 22,90 EUROS | AYMERIC GUILLOT, « VISUALISATION EN SPORTS DE COMBAT. VAINCRE GRÂCE AU MENTAL », ÉDITIONS AMPHORA, 2012, 200 PAGES, 22,50 EUROS

