

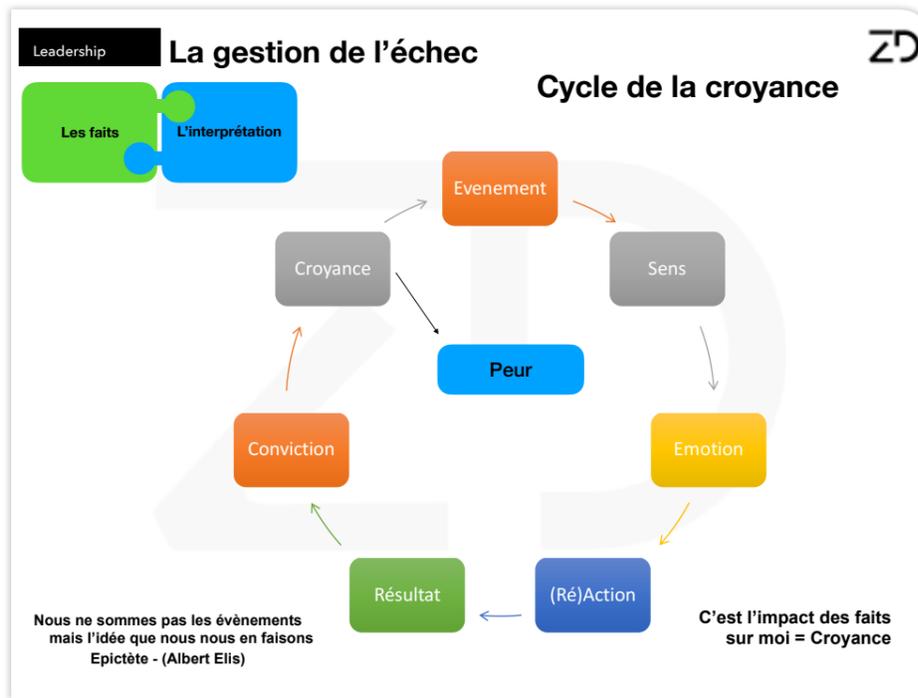
Et si vous deveniez le héros de votre vie

Vous êtes-vous déjà demandé ce qui pouvait rendre un super héros si exceptionnel ? Pourquoi est-il si extraordinaire à nos yeux ? Tout simplement parce qu'il possède un super pouvoir qui lui permet d'accomplir des actions qui nous semblent impossibles à réaliser.

Pourtant, dans notre histoire, bien des hommes célèbres ont su se montrer à la hauteur face à certaines situations particulièrement difficiles. Citons pour exemple, Gandhi, Mandela ou Rosa Parks. Avaient-ils une éducation supérieure ? Pas vraiment. Avaient-ils une fortune importante avec des moyens illimités pour parvenir à leurs fins ? Encore moins. Ont-ils été dotés de supers pouvoirs ou d'un don divin particulier ? Clairement non. Pourtant, leurs noms sont restés gravés dans l'histoire de l'humanité grâce à une seule chose : leurs ACTIONS.

Ces personnalités sont devenues des héros par ce qu'ils ont su modifier le cours des événements par des actions concrètes et non par magie. Nelson Mandela déclara un jour « *Je n'étais pas un messie mais un homme ordinaire qui est devenu un leader en raison de circonstances extraordinaires* ». Nul besoin de supers pouvoirs, de moyens démesurés ou d'avoir reçu une éducation d'exception pour changer les choses.

En termes de développement personnel, on nomme cela « le mythe du super héros ». C'est cette incapacité à réagir face à une situation nouvelle ou inconfortable juste parce que nous pensons ne pas avoir le (super) pouvoir adéquat. Nous subissons ces situations de plein fouet comme une fatalité divine, sans réaction énergique de notre part et nous attendons fébrilement que l'orage passe, en se résignant du fait d'y avoir laissé des plumes. Pire, nous nous sentons comme perdu dès qu'il faut prendre une décision qui ne nous semble pas évidente. Nous nous installons dans une léthargie contemplative de notre propre perte en nous infligeant un auto sabotage expiatoire. La peur de sortir de notre zone de confort et la perte d'énergie morale ont pour conséquence de laisser les problèmes se porter de mieux en mieux et s'accumuler. Bref, nous nous inventons une super excuse justificative de notre échec à laquelle nous allons vouer une croyance dure comme fer.



Les neurosciences nous donnent un éclairage intéressant pour expliquer ce phénomène. C'est le cycle des croyances.

L'analyse de ce cycle révèle que ce ne sont pas les faits qui nous affectent, mais l'interprétation que nous nous en faisons. C'est ce qui explique que le même fait, vu par deux personnalités différentes, donnera sans doute lieu à deux histoires différentes.

Pour résumer, si nous pensons être incapables de réaliser une tâche bien précise, nous créons un biais psychologique négatif dès le départ et nous programmons notre cerveau à l'échec. Au final, cette tâche ne sera pas effectuée ou de façon incorrecte et le résultat sera décevant. Ainsi, cet échec viendra alors conforter la croyance de départ que nous n'avons pas la capacité à réaliser cette tâche correctement. Et la boucle est bouclée. Nous venons de nous créer une **CROYANCE LIMITANTE**.

Nous sommes les champions du monde de l'auto-sabotage. Aux aléas de nos réussites et de nos échecs quotidiens, nous nous collons en permanence des étiquettes qui façonnent notre comportement. Nous agissons plus facilement et avec plus de vigueur, sur une tâche qui nous a déjà donné toute satisfaction par le passé. Nos étiquettes servent de garde-fou et deviennent un parfait alibi pour fuir le travail visant à les décoller. Vous vous êtes sûrement déjà dit « *Ah, j'ai toujours été nul en cuisine ou en jardinage, ou autre...* ». Cette croyance est souvent née d'une expérience passée malheureuse. Pensez-vous vraiment qu'avoir raté une omelette un jour fait de vous le pire cuisinier du monde et pour la vie ? Cette croyance limitante va non seulement perdurer mais elle servira d'excuse servie sur un plateau pour ne plus avoir à faire l'effort d'essayer à nouveau. Elle confortera l'idée de rester à l'intérieur de votre zone de confort et annihilera toute idée de nouvelle tentative. Enfin, pour éviter de nouveau la confrontation avec le problème, notre cerveau va créer une barrière psychologie de protection que l'on nomme la **PEUR**.

Selon le dictionnaire, la peur se définit par « *une émotion ressentie généralement en présence ou*

dans la perspective d'un danger ou d'une menace. La peur est une conséquence de l'analyse du danger et elle permet au sujet de le fuir ». La peur nous permet donc de fuir le danger et donc de rester en vie. Pourtant, nous savons pertinemment

Nous sommes les champions du monde de l'auto-sabotage

que ces peurs ne sont pas physiques, elles ne sont pas réelles et parfois même, elles ne sont pas fondées sur une expérience personnelle mais partager par un tiers ou dans notre inconscient collectif, comme par exemple : la peur du dentiste. Dans les cas les

plus extrêmes, elles sont à l'origine de vrais troubles du comportement. Pour Tony Robbins « *nos croyances limitantes et nos peurs sont les deux poisons de votre avenir* ».

Comment cela fonctionne ?

Nous possédons tous trois cerveaux : le néocortex, le cerveau limbique et le cerveau reptilien. Chacun d'entre eux assure des fonctions bien précises et différentes.

Le néocortex est le siège du raisonnement et de la conscience, les activités cognitives les plus sophistiquées. Il intègre l'ensemble des données en provenance des autres centres de décisions cérébraux et des afférences sensitives qui lui parviennent. Il analyse toutes ces informations, les traite avec logique et soumet ses recommandations aux 2 autres

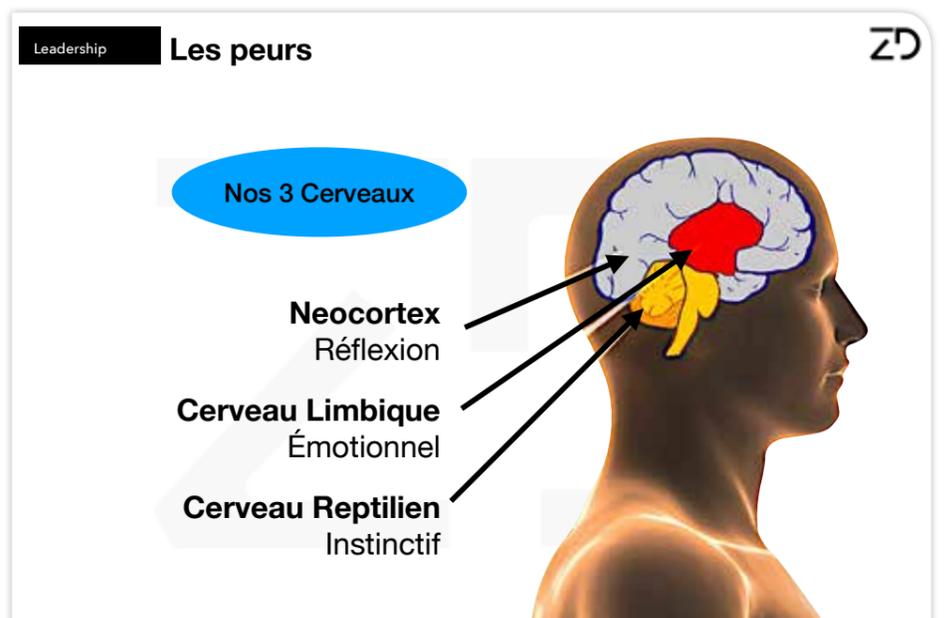
cerveaux. Il est plutôt lent car le traitement et l'analyse des données prennent du temps.

Le cerveau limbique est hautement spécialisé dans la mémorisation, l'émotion et la prise de décision. C'est le siège des émotions et de la mémoire à long terme. Il influence grandement les mécanismes de motivation, la nature et l'intensité des sensations ainsi que le processus de décision.

Le cerveau reptilien n'assure qu'une seule fonction : nous maintenir en vie. C'est le siège des comportements stéréotypés primaires et instinctifs (réflexes, instinct de survie, de conservation, etc.). Il régule les besoins fondamentaux et, d'une manière générale, les activités du corps échappant au contrôle de la conscience (respiration, digestion, activité cardiaque, pression artérielle, etc.). Il gère les constantes de notre corps et tous les phénomènes miraculeux qui donnent la vie. Il est très rapide et réagit au quart de tour. Sa réaction face à une situation quelconque est automatique et prévisible. Il joue également un rôle important dans l'expression de certaines fonctions cognitives (l'attention, les réactions de peur et de plaisir).

Dans une situation nouvelle, difficile ou dangereuse, notre cerveau se place en situation de stress. C'est le cerveau reptilien, le plus réactif, qui lance la machine en premier. Il induit la fabrication d'adrénaline et de cortisol avec toutes leurs conséquences physiologiques et physiques (accélération du rythme cardiaque, sueur, tremblement...).

De plus, il déforme la réalité en produisant 70 % de pensées inadaptées et fausses par rapport à la situation à laquelle nous sommes réellement confrontés. Il tire des conclusions sans preuve et se concentre sur les détails défavorables sans prendre en compte l'ensemble de l'information. Il maximise la perception des éléments négatifs et minimise les éléments positifs. Il produit la réaction de personnalisation et nous pousse à nous sentir responsable de tout. S'il s'emballe, le stress augmente très vite et contamine le cerveau limbique qui sera submergé d'émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou la déprime. L'ensemble ayant pour résultat de court-circuiter le cortex qui ne pourra tout simplement plus s'exprimer. On reste bouche bée, incapable de réfléchir et de prendre du recul. Ce mécanisme, peut ainsi nous faire perdre le contrôle et nous empêcher d'agir rationnellement.





Alors ! Comment devient-on un super héros ?

Pensez-vous que Bruce Wayne soit devenu Batman du jour au lendemain, qu'il s'est réveillé un matin avec une cape et un costume de justicier, qu'il a trouvé dans son garage la Batmobile ?! Il s'est servi de la mort de ses parents, assassinés sous ses yeux, pour trouver la force de s'isoler, s'entraîner pendant des années, se confectionner un repère et se fabriquer des armes. Il a utilisé cette histoire comme un tremplin pour devenir un justicier. Il ne possède pas de super pouvoir, si ce n'est une incroyable force psychologique. Il a transformé un fait tragique de sa vie en une motivation sans faille pour accomplir son destin. Il a décidé de ne plus être une victime.

Dans notre réalité, comment expliquer que certains rescapés de la Shoah aient passé le reste de leur vie avec des troubles psychiatriques dus aux traumatismes subits, et que d'autres aient trouvé le courage de refonder une famille, de se battre et rebâtir un empire ? Pourtant l'horreur des faits était bien la même pour tous.

Par ces deux exemples, nous comprenons donc que ce ne sont pas les faits qui font notre histoire mais ce sont nos actions en réaction aux faits qui font notre histoire. Nous sommes la cause et la solution des problèmes. La qualité de nos actions dépend entièrement de la maîtrise et du contrôle de nos émotions. Il est indispensable de court-circuiter le cerveau reptilien et de redonner sa place de maître au néocortex.

La réalité est que nous sommes tous déjà les super-héros de notre quotidien car nous possédons tous le super pouvoir de changer notre avenir par nos actions présentes. Notre futur n'est pas notre passé et pour cela il suffit de trois clés :

- savoir analyser la situation,
- décider des actions à mener,
- passer à l'action.



Analyser – Faire la clarté

C'est faire le constat de la situation d'aujourd'hui, avec réalisme, sincérité et honnêteté. Voir les choses comme elles sont, ni plus ni moins.

Savoir faire le bilan de nos compétences sans prétention ni auto sabotage.

Plus cette analyse est fine, précise et détaillée et plus notre image apparaîtra nette et juste.

Décider – Déterminer un cap

Face à une situation délicate, écrire toutes les solutions possibles même si elles nous semblent stupides, incongrues ou impossibles. Chaque solution faite individuellement ne fonctionnerait pas.

Mais ensemble oui.

Décider c'est aussi se donner un cap, une direction. Elle permet de savoir si chaque acte que l'on fait nous rapproche ou nous éloigne de notre but.

Passer à l'action

Une fois que la solution est décidée (Néocortex), nous devons l'appliquer. La plus

Leadership

L'énergie

ZD

Chaque présent est un présent qui ne se renouvellera jamais



merveilleuse des idées n'est pas réelle si elle n'est pas suivie d'un passage à l'acte. Ainsi chaque idée plantée dans votre jardin de la vie poussera et donnera un fruit.

Sans super pouvoir et juste avec quelques idées, des moyens, et une persévérance à toute épreuve, vous avez le pouvoir de créer, par vos actes, le plus somptueux jardin de votre vie et faire de vous un super héros du quotidien.

PROCHAIN NUMÉRO

« Les 8 qualités indispensables pour vivre le présent au présent »

Franck Bellaïche

Fondateur de Zenith-dental-formation



Les unités dentaires Planmeca Pour des protocoles de CFAO fluides et efficaces



Conception aisée des travaux prothétiques avec le logiciel intuitif et rapide **Planmeca PlanCAD® Easy**

Vision optimisée des teintes et des tissus avec le **Planmeca Solanna™**

Intégration du scanner **Planmeca Emerald™ S** pour un scannage rapide

Les paramètres personnels des instruments vous font gagner du temps

Toutes les fonctions de contrôle des infections sont automatisées, intégrées, guidées et enregistrées

Design ergonomique idéal pour faciliter les protocoles en équipe

Demandez plus d'informations et une démonstration : planmeca.france@planmeca.fr

Planmeca France 34 rue du Pré Gauchet 44000 NANTES
Tél. 02 51 83 64 68 - Mél. planmeca.france@planmeca.fr - www.planmeca.fr



PLANMECA

Ces produits sont des dispositifs médicaux de classe IIb réservés aux professionnels de santé.