

COMMENT BIEN SE PRÉPARER POUR UN GRAND ÉVÉNEMENT ET NE PAS AVOIR DE REGRETS ! AVEC JACQUES HERVET

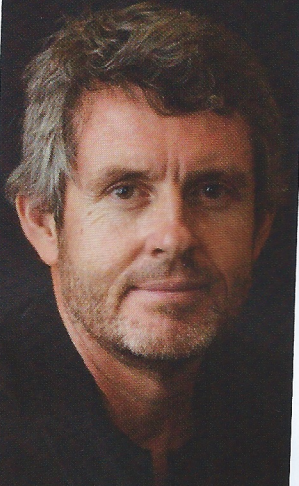
LE REGRET VOUS FAIT PASSER DES NUITS AGITÉES ? CULPABILITÉ DE N'AVOIR PAS ÉTÉ À LA HAUTEUR ? D'ÊTRE RESPONSABLE DE LA DÉFAITE ? DE PERDRE LA RECONNAISSANCE DE VOTRE ENTOURAGE ? VOICI 10 IDÉES POUR VOUS PRÉPARER À VIVRE UN RÉSULTAT, QUEL QU'IL SOIT, EN TOUTE SÉRÉNITÉ.

COMPRÉHENSION

- 1 **CLARIFIER** ma situation. **Mon objectif recherché**. Mes ressources personnelles.
- 2 **IDENTIFIER MES SABOTAGES** : **faire face à mes sabotages habituels** et mes tendances négatives courantes... ma petite voix interne et mes comportements qui me nuisent si souvent... « Qu'est-ce que je pourrai mettre en œuvre pour échouer ? »
- 3 **MOTIVATION ET ENVIE** : est-ce que je ressens le désir et la motivation qui vont me permettre de **donner le meilleur de moi-même** ? En ai-je envie ? Sans elles, pas de performance possible.
- 4 **ACCEPTER L'INCONNU** : ce qui se passera ne ressemblera pas à ce que j'ai prévu ; viser la **maîtrise totale** de ce qui va se passer est impossible.
- 5 **BIEN ME PRÉPARER** et m'ajuster à ce qui va se passer : **m'accepter tel que je suis** et pas tel que j'aimerais être.
- 6 **PRENDRE CONSCIENCE DE MA PEUR ET Y FAIRE FACE** : la sérénité est à ce prix.
- 7 **M'OCCUPER DE MOI-MÊME ET ME REPOSER** : équilibrer les dépenses énergétiques de préparation et les sources de récupération. La performance dans les grandes épreuves se prépare avec **le respect de cet équilibre**.

ACTIVATION

- 1 **ME CENTRER SUR CE QUE JE VEUX QU'IL M'ARRIVE** : pas sur les problèmes qui vont surgir inévitablement. **Utiliser ma motivation pour trouver mes solutions**.
- 2 **ÊTRE AU MAXIMUM DANS LE MOMENT PRÉSENT** : pendant l'épreuve, être dans l'« ici et maintenant » : **ne pas me projeter dans le futur**, ne pas ressasser ce qui est déjà passé. Vivre simplement à fond le moment vécu.
- 3 **GÉRER MES REGRETS** : éviter les regrets est impossible, mais je dois les vivre au mieux. Le regret et la douleur associée existent fondamentalement. Cette frustration agrémentée de culpabilité, de colère, de honte, par rapport à ce que j'ai fait, ou encore d'abattement, de peine et de chagrin, par rapport à ce que j'aurais dû faire... **c'est un processus normal** et je dois apprendre à le gérer, avec le temps. Un autre sujet à développer ! •



**JACQUES
Hervet**

Jacques Hervet est coach mental notamment auprès de Vasek Pospisil. Ex-joueur, entraîneur, formateur, il intervient aujourd'hui aussi bien dans le monde du sport que dans celui de l'entreprise. Vous pouvez lui poser vos questions à : jacques.hervet@grandchelem.fr