

# La puissance de l'esprit pour atteindre l'excellence!

Bravo à tous les athlètes et particulièrement à nos fabuleux athlètes canadiens de nous faire vivre de si grands moments!

Je ne sais pas si c'est la même chose pour vous, n'est-ce pas que les Jeux olympiques nous font vivre de beaux moments et d'intenses émotions: de la fierté, de l'émerveillement, de l'excitation, de la joie, et de la peine parfois.

Ces athlètes nous permettent de rêver, d'imaginer que tout est possible. Je suis toujours impressionnée de les voir se concentrer, entrer totalement dans leur ZONE ! (La zone est cet état ressource optimal, de grande concentration, d'excellence et de fluidité ( flow))



Il est certain que pour réussir à atteindre de tels sommets d'excellence, on peut imaginer toute la détermination qu'ont du faire preuve les athlètes, les nombreuses heures d'entraînement jour après jour, et ce pendant de longues années à s'entraîner et à se dépasser. À entraîner; corps et esprit.

On entend parler de plus en plus, de la part de ces athlètes ou de leurs entraîneurs, de l'importance de l'entraînement de l'esprit pour atteindre ces hauts sommets de performance. On évoque différentes techniques dont de la visualisation, l'hypnose, l'imagerie mentale, j'ajouterais à cette liste, la méditation, le faire comme si., la gratification différée etc...Bref, toutes formes d'entraînement cognitif!

Nul besoin d'être un athlète de haut niveau pour profiter des bienfaits et bénéfiques de ces techniques. Peu importe

l'objectif et le but que vous souhaitez atteindre, votre état d'esprit sera toujours le Capitaine pour vous y conduire.



En coaching [PNL](#) ( approche de communication et de changement), nous utilisons beaucoup ces techniques pour aider nos clients à atteindre leur plein potentiel de mieux-être, d'épanouissement et d'excellence il est démontré scientifiquement que lorsqu'on visualise un mouvement, les zones cérébrales en lien avec ces mouvements s'activent. Donc pour tout

athlète , la visualisation permet d'optimiser grandement son entraînement et son habileté.

Au même titre, si l'on souhaite accéder à des ressources positives et aidantes (par exemple, confiance, concentration, courage, détermination, etc..) ou lorsqu'on visualise un futur désiré, un comportement ou une émotion désirée, le fameux : [faire comme si...](#) permet d'activer les zones dans le cerveau, responsables de ces états, en augmentant , entre autres, le flux sanguin et en permettant la libération de bonnes molécules dans ces mêmes zones qui en sont responsables.

Ce phénomène biochimique aurait alors un impact direct sur les états désirés.

Pour en savoir davantage sur le coaching et la [visualisation créative et le sport](#)

Une excellente journée!

Diane