Comprendre la Force Mentale

La première chose à comprendre est que la Force Mentale est invisible.

Quand on dit qu'une personne a fait preuve d'une grande Force Mentale pour surmonter un défi, ce n'est pas la Force Mentale qui a été démontrée, mais le résultat de cette Force Mentale.

La Force Mentale se cache dans les 80 % de l'iceberg de la personnalité qui se trouvent sous la ligne de flottaison ; elle est là, avec nos valeurs, nos croyances, nos expériences, nos pulsions et bien d'autres choses encore.

La Force Mentale est invisible, mais son impact est bien visible !

Son impact se manifeste dans les 20 % émergents de la personnalité : dans nos paroles et nos actes, dans ce que nous disons et faisons.

La Force Mentale est considérée par les psychologues comme une attitude, créée par la combinaison de nos croyances et de nos expériences.

Si vos professeurs, vos amis et votre famille vous disent, par exemple, que vous êtes nul en maths, il y a de fortes chances que vous finissiez par croire que vous l'êtes effectivement.

Cependant, cette croyance et cette attitude peuvent évoluer, comme l'ont démontré Albert Einstein et John Gurdon ; le premier a été décrit par un professeur comme quelqu'un qui

“n’arriverait jamais à rien dans la vie” et le second s’est vu dire par un professeur que son travail était “loin d’être satisfaisant” et que ses rêves de devenir scientifique étaient “assez ridicules” ; tous deux ont par la suite reçu un prix Nobel scientifique.

La Force Mentale est l’attitude qui nous donne la confiance nécessaire pour relever un défi et le contrôle nécessaire pour tenir nos engagements.

La Force Mentale n’a rien à voir avec les biceps, les triceps, la testostérone et autres, et s’applique à tous les domaines de la vie. Les grands musiciens, les grands danseurs, les grands scientifiques, les grands orateurs, les grands athlètes et, en fait, tous ceux qui ont persévéré jusqu’à devenir très performants dans leur domaine, possèdent une grande Force Mentale.

La Force Mentale repose sur quatre piliers, chacun reposant sur deux fondations.

Ces quatre piliers sont : Défi, Engagement, Maîtrise et Confiance ; cependant, ce sont ces fondations qui confèrent à chaque pilier sa force et sa stabilité.

Les fondements du **Défi**, sont la volonté de sortir de sa ou ses zones de confort et de relever un défi, ainsi que la volonté de prendre le temps d’apprendre de l’expérience, tant de ses succès que de ses échecs.

L’Engagement repose sur la définition d’objectifs clairs concernant le défi entrepris et sur la concentration et la détermination à les atteindre.

Le Défi et l’Engagement sont tournés vers l’extérieur et c’est là que réside l’une des différences entre Résilience et Force Mentale.

La Résilience et la Force Mentale concernent toutes deux la

capacité à gérer mentalement et émotionnellement une crise. La Résilience est davantage une réaction face à un défi lorsqu'il se présente, tandis que la Force Mentale est plus proactive et consiste à rechercher le défi.

Le pilier **Maitrise** repose sur le contrôle que nous avons sur notre vie et notre maîtrise de soi dans les situations difficiles. Le Contrôle de Vie concerne la mesure dans laquelle nous prenons nos décisions importantes en fonction de nos propres valeurs, objectifs, rêves, espoirs et désirs, tandis que la maîtrise de soi, ou Contrôle Émotionnel, concerne notre capacité à canaliser l'énergie émotionnelle générée par les défis vers quelque chose de positif.

Le pilier **Confiance** trouve ses racines dans la Confiance Interpersonnelle. Notre capacité à rester assertif et à interagir avec un large éventail de personnes, qu'elles soient plus qualifiées, mieux rémunérées, plus expérimentées, etc.

Le deuxième pilier de la Confiance est la Confiance en nos capacités, pas seulement la "connaissance de notre sujet", mais la certitude de le connaître ; savoir dans quoi nous excellons et avoir confiance en nos capacités.

En résumé

Les personnes mentalement fortes sont résilientes, tandis que les personnes résilientes ne le sont pas nécessairement.

Le défi, c'est être optimiste et curieux ; ce n'est pas être téméraire et fermé.

L'engagement, c'est être concentré et déterminé ; ce n'est pas être borné et têtu.

Le contrôle, c'est être décisif et calme ; ce n'est pas être dogmatique et froid.

La confiance, c'est être assertif et ancré dans ses valeurs ; ce n'est pas être agressif et arrogant.

La Force Mentale, jusqu'à récemment, était un concept assez intangible et difficile à mesurer.

Aujourd'hui, nous savons ce que c'est et disposons de méthodes fiables pour déterminer les niveaux de Force Mentale. Certes, nous possédons tous une certaine Force Mentale, certains plus, d'autres moins, mais nous possédons tous un certain degré de Force Mentale, chacun avec des niveaux variables.

Des études ont montré que la Force Mentale suit une courbe de distribution normale : certaines personnes en ont une très faible, d'autres une très élevée, et la plupart ont une Force Mentale moyenne. En réalité, la plupart d'entre nous possèdent le niveau de Force Mentale nécessaire pour affronter la plupart des épreuves du quotidien.

Pour développer sa Force Mentale, il faut commencer par explorer ses fondements et identifier son ou ses maillons faibles.

Novak Djokovic est un bon exemple de quelqu'un ayant (ou ayant eu) un maillon faible. Djokovic possède clairement une Force Mentale élevée ; sans elle, on ne peut prétendre au titre de GOAT de sa discipline. Cependant, après plusieurs crises émotionnelles lors de matchs importants, il a admis avoir laissé ses émotions négatives l'entraver dans sa performance et a commencé à travailler sur des techniques et des méthodes qui lui ont permis de prendre conscience de ses émotions et de mieux les gérer pendant les matchs.

Il existe deux façons d'explorer la solidité de nos fondations. La première consiste simplement à se poser quelques questions et à y répondre honnêtement : suis-je vraiment maître de ma vie ? Est-ce que je me remets régulièrement en question ? Est-ce que je reste calme dans les situations difficiles, etc.

La deuxième méthode, plus fiable, consiste à utiliser un questionnaire psychométrique reconnu et validé, tel que le

MTQPlus. Ce questionnaire explore non seulement les fondations, mais fournit également des suggestions concrètes de développement, adaptées à vos résultats.

Une fois que vous avez identifié vos forces et vos faiblesses, vous pouvez commencer à les développer et à surmonter vos faiblesses.

La force mentale peut être développée, mais elle ne se fait pas du jour au lendemain ; il s'agit souvent d'une accumulation de petits changements qu'il faut maintenir consciemment jusqu'à ce qu'ils deviennent une seconde nature.

Le changement d'attitude naît de l'expérience, de la réussite là où il n'y avait auparavant que des échecs ; cela conduit à un changement d'état d'esprit : passer du "je ne peux pas faire" au "je peux faire".

Pour citer Heny Ford : "*Que vous pensiez pouvoir y arriver ou non, vous avez généralement raison*."

Si vous souhaitez explorer les fondements de votre force mentale, vous pouvez me contacter à l'adresse boblarcher@boblarcher.com ; j'accompagne les individus et les équipes à développer leur Force Mentale depuis près de 40 ans.