

# Force Mentale



J'écris et parle de l'importance de la Force Mentale depuis près de vingt ans maintenant.

La Force Mentale est dans votre tête, pas dans vos muscles et elle n'est pas réservée aux athlètes d'élite !

Si vous n'avez pas entendu parler de la Force Mentale ces dernières semaines, c'est que vous n'avez pas regardé les Jeux olympiques.

Félix Lebrun, Léon Marchand, Teddy Riner, Katie Ledecky, Novak Djokovic, Simone Biles, Alexandre Léauté, Aurélie Aubert, Alexis Hanquiquant, El Idrissi, ..... la liste est longue.

Apparemment, selon les journalistes et les reporters, ils ont tous fait preuve d'une très grande Force Mentale pour remporter leurs médailles.

Cependant, la Force Mentale est invisible, c'est une attitude, c'est une question de façon de penser.

Alors, qu'ont vu les journalistes faire ces athlètes ?

Frapper la balle plus fort que les autres ? Nager plus vite que les autres ? Faire plus de sauts arrière que les autres ?

Tout cela, frapper plus fort, courir plus vite, etc., est le résultat d'une Force Mentale élevée – ce n'est pas la Force Mentale en soi.

Alors, qu'est-ce que la Force Mentale exactement ?

Comme je l'ai dit, c'est une attitude, c'est dans la partie invisible de notre personnalité.

La Force Mentale est défini comme une qualité qui détermine en partie comment chacun affronte les défis, les sources de stress et la pression

La Force Mentale nous donne la confiance nécessaire pour relever les défis et la maîtrise nécessaire pour respecter nos engagements.

Il ne faut pas oublier que la Force Mentale n'est pas réservée aux athlètes d'élite.

Nous avons tous un certain niveau de Force Mentale et nous pouvons tous l'améliorer et le développer. Il ne s'agit pas d'aller à la salle de sport, à la piscine ou au club de judo local – la Force Mentale est dans votre tête, pas dans vos muscles !

Si vous souhaitez évaluer votre niveau de Force Mentale à l'aide du test de référence MTQPlus, et identifier comment développer vos forces & surmonter vos faiblesses, n'hésitez pas à me contacter.