La Force Mentale



“Vous avez le pouvoir sur votre esprit, pas sur les événements extérieurs. Réalisez cela, et vous trouverez la force.”

Marcus Aurelius

En incluant plusieurs notions comme la résilience, la persévérance et le locus de contrôle, la Force Mentale explique, pourquoi chacun de nous répond différemment à la pression, au stress et aux défis et, donne aussi un cadre pour une croissance personnelle.

Défini comme, *“Une qualité qui détermine en partie comment chacun affronte les défis, les sources de stress et la pression”* ; la Force Mentale est directement liée à notre performance, nos aspirations, nos comportements et notre bien-être.

La Force Mentale nous permet de :

- Mieux maitriser notre vie et nos émotions
- S’engager plus vis-à-vis de nos objectifs et de leur réalisation
- Faire face aux défis et apprendre de nos échecs
- Être plus confiant dans nos capacités et dans nos interactions avec autrui

Il ne faut pas confondre la Force Mentale avec la force physique ; nous n’avons pas besoins de biceps et d’abdominaux surdimensionnés pour avoir une Force Mentale élevée.

C’est vrai que la Force Mentale est, souvent, associée aux sportifs et aux militaires ; mais, nous avons tous de la Force Mentale et nous en avons tous besoin au quotidien ; pour rester calme dans une situation difficile, pour sortir de notre zone de confort et affronter des risques, pour faire face aux gens qui nous critiquent, etc.

La Force Mentale est construite de 4 dimensions ; Maitrise, Confiance, Engagement et Défi

Le Maitrise et la Confiance nous donnent une “confiance d’être” et l’Engagement & le Défi nous donnent une “confiance d’agir”.

La façon la plus fiable d’évaluer sa Force Mentale est en répondant à l’un des questionnaires psychométriques, dits “MTQ” développé par le Professeur Peter Clough et utilisé dans plusieurs pays du monde. Les questionnaires MTQ sont des questionnaires normatifs ; donc, les résultats des questionnaires d’un individu sont comparés à une norme qui a été créée à partir des résultats de plusieurs milliers de personnes.

Fiables et extensivement validés, les questionnaires MTQ existent depuis presque 20 ans maintenant et sont considérés être “la référence” dans l’évaluation de la Force Mentale.

Souvent considéré comme, “une attitude en action”, le développement de la Force Mentale se réalise à la fois par une meilleure compréhension de soi-même et, à la fois, par un “passage à l’acte” graduel et expérientiel.

“Rien ne peut empêcher l’homme ayant la bonne attitude mentale d’atteindre son objectif ; rien sur terre ne peut aider l’homme ayant une mauvaise attitude mentale.”

Thomas Jefferson

Si vous êtes dans la fonction RH et vous voudriez bénéficier

d’une évaluation gratuite de votre Force mentale, contactez moi ici .