

# 9 clés pour exprimer ton potentiel

(Dans le bien-être)



MATHILDE ARMITANO

# SOMMAIRE

- 01* **TU N'ES PAS TON RÉSULTAT**
  
- 02* **TU N'ES PAS LA VOIX DANS TA TÊTE**
  
- 03* **COMPRENDRE L'ORDRE NATUREL**
  
- 04* **ARRÊTER D'ESSAYER DE SE MOTIVER**
  
- 05* **ARRÊTER DE SE COMPARER**



# SOMMAIRE

*06*

**EMBRASSER SA PART D'OMBRE**

*07*

**ÉLIMINER LA PEUR D'ÉCHOUER**

*08*

**FAIRE TOMBER L'OBJECTIF DU PIÉDESTAL**

*09*

**LE PARADOXE DE L'INVINCIBILITÉ**

*10*

**CONCLUSION**

**BIENVENUE DANS CET EBOOK**

**BIENVENUE DANS CET EBOOK**

**BIENVENUE DANS CET EBOOK**

*Bienvenue*

# **DANS CET EBOOK**

Bienvenue à toi et merci pour ta confiance.

Je suis ravie de t'accueillir dans mon univers avec cet eBook qui contient 9 points essentiels à intégrer afin de libérer ton potentiel dans le bien-être.

Cet eBook est le fruit de mes recherches, de mes observations et de mon expérience après avoir eu la chance d'accompagner plus de 100 personnes aux profils différents, d'entrepreneurs, artistes à champions du monde ou médaillés olympiques.

Bonne lecture !

**BIENVENUE DANS CET EBOOK**

**BIENVENUE DANS CET EBOOK**

**BIENVENUE DANS CET EBOOK**



## QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Mathilde Armitano, je suis auteure du livre "Au-delà du Jeu", ex joueuse de tennis pro et aujourd'hui j'aide les sportifs, artistes et entrepreneurs à se libérer des blocages qui les empêchent d'exprimer leur plein potentiel ✨

*Mathilde*





# #1 TU N'ES PAS TON RÉSULTAT

Ni ton classement, ni tes titres, ni ton sport, ni ton statut, ni ton job.  
Ni ce que tu fais, ni ce que tu as...

(Ni même ce qu'il y a marqué sur ta carte d'identité)

Tu es tellement plus que ça.  
Rappelle-toi, on peut tout t'enlever...  
Ce que tu fais, ce que tu as...  
À tout moment, tout peut s'envoler.  
Sauf qui tu es.

Ce n'est pas le résultat extérieur qui dicte ta valeur intérieure.

Si tu penses que ta valeur peut aller et venir, alors tu es constamment à  
la merci des hauts et bas de la vie.

Montagnes russes émotionnelles garanties.

Plus tu te valorises au delà de ce que tu fais ou ce que tu as, plus tu es  
libre.

Libre d'exprimer qui tu es vraiment.

INSPIRATION

**CE N'EST PAS  
LE RÉSULTAT  
EXTÉRIEUR  
QUI DICTE  
TA VALEUR  
INTÉRIEURE**

INSPIRATION

## #2 TU N'ES PAS LA VOIX DANS TA TÊTE

J'ai une confession à te faire.

Tu n'es pas non plus la voix dans ta tête.

Et si tu te dis : Mais de quelle voix parle-t-elle ?

C'est exactement de celle-ci dont je veux parler.

Tu sais, la petite voix qui te chuchote à l'oreille à longueur de journée : "Tu aurais dû faire ci, tu devrais faire cela"..

Ou encore celle qui répète en boucle ce que tu t'apprêtes à dire à la personne qui vient de t'énerver.

Combien de fois lui as-tu demandé de se taire dans ta tête avant même qu'un son sorte de ta bouche ?





Je me souviens d'un tennisman que j'ai accompagné, dont le talent explosait à chaque frappe de balle, mais qui restait souvent prisonnier de son discours interne :

"Tu rates tout, t'es nul!"

Ce n'est pas son adversaire qui le battait, mais cette voix qui ne le lâchait jamais.

Une grande réussite dans l'évolution des champions que j'accompagne, c'est lorsqu'ils prennent conscience qu'ils ne sont pas cette petite voix.

Et si nous ne serions pas plutôt la conscience qui voit la voix  
?

Oui, vous voyez, celle qui vous observe, en train de lire chaque mot qui défile devant vous.

Le simple fait que vous puissiez l'observer vous informe que cette voix n'est pas vous.

Même si, je vous l'accorde, il est plus simple d'observer une séparation avec les choses à l'extérieur de nous.

Je peux observer l'ordinateur sur lequel je suis en train d'écrire ces quelques lignes, de ce fait, ce n'est pas moi.

Tout comme je peux observer les livres dans ma bibliothèque et bien que j'aime mes livres, en conclure qu'il existe une séparation entre nous.

Avec nos pensées et nos émotions, c'est une autre paire de manche.

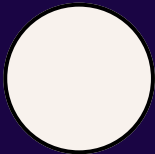
Mais nous ne sommes ni nos pensées, ni nos émotions.

Nous sommes la conscience qui les observe.

“ENTRE LE STIMULUS ET LA RÉPONSE IL Y A UN ESPACE ... DANS CET ESPACE RÉSIDE NOTRE POUVOIR DE CHOISIR NOTRE RÉPONSE. DANS NOTRE RÉPONSE RÉSIDENT NOTRE CROISSANCE ET NOTRE LIBERTÉ.” VIKTOR E FRANKL

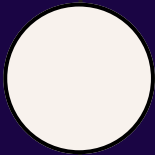
**EN RÉSUMÉ : CETTE VOIX N'EST QU'UNE  
SPECTATRICE ; CESSE DE LA LAISSER ÉCRIRE  
TON SCÉNARIO.**

# #3 COMPRENDRE L'ORDRE NATUREL



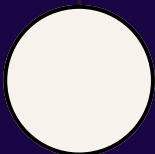
## **ÊTRE**

C'est parce que je suis...



## **FAIRE**

...que je vais faire les actions



## **AVOIR**

...qui vont m'amener le résultat

**(ET NON PAS L'INVERSE)**



💡 La principale erreur qui nous empêche d'avoir ce que nous voulons réellement...

... qui est d'ailleurs souvent brandie comme un badge d'honneur :

Faire toujours plus.  
Travailler toujours plus dur.  
S'entraîner toujours plus.

Ce qui nous amène parfois jusqu'au burn out, à la blessure, à la perte de sens et du plaisir.

Alors que c'est pourtant bien pour ce dernier que nous avons commencé. Et c'est ce même plaisir qui est le carburant de la performance.

⚖️ 🌀 Nous avons tous énergies féminines et masculines en nous :

- Le masculin étant associé au \*faire\*.
- Le féminin étant associé à l'\*être\*.

Nous vivons dans un monde qui valorise le faire... et les apparences. L'être c'est l'énergie, l'invisible. ✨ L'énergie féminine a été très sous-estimée et dévalorisée dans notre société... Mais cela est en train de changer.

La plupart des gens forcent dans la vie parce qu'ils sont focalisés sur avoir les résultats.

Ils pensent qu'en faisant, ils vont obtenir...

et qu'en obtenant, ils vont «être».

(Le fameux : “je serai heureux quand j’aurai.....”)

Qui est une illusion

Ils tentent d’avoir des choses matérielles à partir d’actions matérielles.

Mais comme dirait Einstein : "Aucun problème ne peut être résolu sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré."



Être —> Faire —> Avoir est l’ordre naturel.

Lorsque nous remettons l’Être au centre, nous réalisons notre potentiel et la vie se transforme en une merveilleuse aventure.

Notre volonté s’aligne à une volonté qui nous dépasse et les résultats se présentent avec fluidité.

La quête de performance devient alors un chemin vers l’épanouissement et la liberté intérieure.

L’Être est la part la plus puissante qui existe en nous.

Lorsque nous développons notre dimension d’Être, notre vie prend un tout autre tournant...



Lorsque tu te focalises sur qui tu es et qui tu deviens sur le long terme, tu es beaucoup moins sensible aux « échecs » à court terme.

À vrai dire, l'échec commence même petit à petit à disparaître de tes perceptions puisque lorsque tu es centré sur qui tu deviens et sur le millimètre que tu gagnes, tu ne peux plus perdre.

---

**IL EST IMPOSSIBLE  
D'ÉCHOUER AU JEU DE  
« QUI TU DEVIENS »**

---

COMME DISAIT NELSON MANDELA : « JE NE PERDS JAMAIS, SOIT JE GAGNE, SOIT J'APPRENDS. »

QUOIQ'IL ARRIVE À L'EXTÉRIEUR, TU RESTES FOCALISÉ SUR QUI TU DEVIENS À LONG TERME.

Peu importe les circonstances extérieures, tu as le choix de décider dans quel état d'être tu as envie de vivre ta vie.



## **#4 ARRÊTE D'ESSAYER DE TE MOTIVER**

Il t'arrive de te dire “il faut que j'aïlle m'entraîner”, “je dois travailler” ? Sache qu'à chaque fois que tu te dis il faut, je dois, tu es en train de t'éloigner de qui tu es.

Les “il faut”, “je dois” ne sont que des symptômes qui t'indiquent que tu as injecté les priorités des autres en toi.

Quand tu es inspiré, tu passes naturellement à l'action, en fluidité.

Le manque de motivation est simplement un symptôme d'un désalignement avec nos priorités intrinsèques.

**CE SYMPTÔME N'EST PAS À ÉRADIQUER, AU  
CONTRAIRE, IL EST UN MESSAGE EXTRÊMEMENT  
PRÉCIEUX QUI NOUS GUIDE VERS CE QUI NOUS  
INSPIRE RÉELLEMENT.**

En essayant de nous motiver, nous nous empêchons  
alors d'accéder à notre sagesse intérieure.

Nous nous privons de nous connecter à qui nous  
sommes profondément. Nous possédons tous une  
Intelligence qui nous guide à chaque instant. Elle  
s'exprime à travers l'inspiration. Chercher à se motiver  
revient à nier cette intelligence.

**EN RÉSUMÉ :**  
**QU'AS-TU PROFONDÉMENT ENVIE DE FAIRE**  
**MAINTENANT ?**



INSPIRATION

**LORSQUE TU  
DIS "IL FAUT"  
OU "JE DOIS"  
C'EST LE SIGNE  
QUE TU ES EN  
DEHORS DE TES  
PRIORITÉS  
INTRINSÈQUES**

INSPIRATION

# #5 ARRÊTE DE TE COMPARER

Tu as tous les traits de caractère en toi.

Quand tu te compares et que tu te minimises, tu t'éloignes de qui tu es. Et tu ne vois pas sous quelle forme tu exprimes toi aussi ce que tu admires chez l'autre.

La vie est un miroir qui nous permet de voir où nous sommes limités à travers ce que nous rejetons, mais aussi ce que nous admirons. Car que nous rejetons ou que nous admirons, nous disons : "Moi je ne suis pas comme cela".

Ce qui est une illusion qui limite notre potentiel.



Cela me fait penser à Camille, une cycliste numéro 1 mondiale et championne du monde. Lorsque nous démarrons l'accompagnement, elle vient de vivre un burn out et une grosse dépression après son titre de championne du monde. Elle me dit avoir perdu le plaisir et la confiance avec. Elle n'arrive plus à s'affirmer au sein de son équipe et a du mal à gérer ses émotions.

Lors de notre deuxième séance, je lui demande :

- Qui est-ce que tu admires ?
- Julie, ma principale concurrente. Elle est forte et ne montre pas ses points faibles.

Je lui demande alors de me donner une dizaine de moments où elle aussi, est forte et ne montre pas ses points faibles. (Afin qu'elle ressente qu'elle aussi, exprime ce trait de caractère, sous sa forme à elle)



Ensuite, après avoir ressenti la fierté liée à ces moments, j'enchaîne :

- Ok, reviens dans un des moments où tu t'es sentie fière d'être forte et ne pas avoir montré tes émotions.
- C'est bon, je l'ai.
- Quels ont été les inconvénients pour toi d'avoir été forte et de ne pas avoir montré tes points faibles à ce moment-là ?
- J'ai tout gardé et ça a joué sur mes émotions. J'étais sur un fil, la moindre goutte d'eau et ça a débordé. Finalement, j'étais plus occupée à paraître forte qu'à l'être vraiment. J'étais plus occupée à cacher mes faiblesses et me préoccuper de ce que les autres pensaient plutôt que de me concentrer sur moi et mon plaisir.

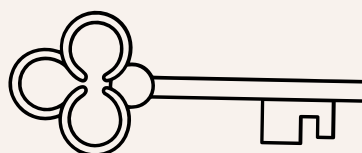
En plus, vu que je ne montrais pas mes faiblesses, mon équipe m'en demandait encore plus alors que j'étais déjà à bout !

- Tu ressens quoi quand tu vois ça ?
- Waouh, je comprends plein de choses maintenant. Je vois pourquoi j'ai fait un burn out et une dépression. Je ressens comme un poids qui se libère de mes épaules.
- Quels auraient été les bénéfices pour toi de t'autoriser à montrer tes faiblesses ?
- J'aurais pu demander de l'aide, m'attirer plus de soutien de la part de l'équipe.

J'aurais pu être davantage moi-même, permettre aux autres de mieux me connaître en exprimant mes émotions et ce que je ressens. J'aurais pu m'autoriser à me reposer et revenir en prenant plus de plaisir.



- Ça te fait quoi de voir ça ?
- Finalement, je crois que c'est ça, la force ultime. Être capable d'être à l'aise avec ses forces et ses faiblesses.
- Exactement... Maintenant quels sont les inconvénients pour toi de percevoir Julie être forte et ne pas montrer ses points faibles ?
- Je me minimise par rapport à elle, je me mets la croyance que je suis plus faible et donc je ne m'autorise pas à la battre. Je ne m'autorise pas à être 100% et ça me freine dans ma progression.
- Trouve moi maintenant un moment où Julie montre ses faiblesses.
- Oui, je l'ai.
- Quels sont les avantages pour toi de voir ça ?
- On est tous vulnérables en fait. On ne peut pas être fort tout le temps, partout. Elle est humaine aussi.
- Exactement. Au moment où tu acceptes ta vulnérabilité, paradoxalement, tu n'es plus vulnérable. Alors que lorsque tu essayes de la cacher et faire comme si elle n'existait pas, c'est à ce moment-là que tu es la plus vulnérable.



Qu'est-ce que cela t'autorise à être, faire, avoir, penser ?

- Je peux la battre en étant moi-même ! On est sur un pied d'égalité.

**EN RÉSUMÉ :**

**PLUS TU REGARDES TON CONCURRENT, PLUS TU PERDS TON AVANTAGE CONCURRENTIEL.**

**LORSQUE TU FAIS DESCENDRE LA PERSONNE ADMIRÉE DU PIÉDESTAL, TU LIBÈRES TON POTENTIEL EN EXPRIMANT CETTE ÉNERGIE AUPARAVANT RÉPRIMÉE, SOUS TA FORME À TOI.**



INSPIRATION

**PLUS TU  
REGARDES TON  
CONCURRENT  
PLUS TU PERDS  
TON AVANTAGE  
CONCURRENTIEL**

INSPIRATION



# #6 EMBRASSER SA PART D'OMBRE

Récemment j'étais avec une athlète qui préparait les Jeux Olympiques et qui était venue me voir pour retrouver sa rage de vaincre.

Quand elle me dit "retrouver ma rage de vaincre", je comprends mais :

1. Cela implique qu'elle l'aie perdue ? Mais où ? Peut être que la forme peut légèrement changer, que le drive est différent, mais c'est là, on a tout en nous.

(Et c'est aussi sans compter tout ce qu'elle a développé avec cette expérience)

2. Cela m'indique qu'elle n'apprécie pas être dans l'opposé. Pour elle, c'était la mollesse.

Elle qui voulait tout le temps aller vite, elle n'aimait pas les gens lents.

Je lui demande alors de retrouver un moment où elle a été molle, puis la questionne :

- Quels sont les bénéfices pour toi d'avoir été molle à ce moment-là ?
- Il n'y en a pas !
- Regarde bien, sois présente au moment.
- Je suis plus dans le détachement, je peux faire des contres sur la piste, j'ai le temps d'être plus lucide.
- Super, quoi d'autre ?
- Attends mais en fait il y a de la beauté dans la mollesse ! Comme en musique, c'est être stratège, maître du temps. Une concurrente l'exprime super bien en plus. Elle est très forte dans sa mollesse, je peux m'en inspirer pour jouer avec toutes mes facettes et intégrer cet équilibre yin/yang.
- Ok donc ce que tu me dis c'est que grâce au fait d'accepter ta mollesse tu peux être plus dans le détachement, plus lucide, plus stratège, plus maître du temps et jouer avec toutes tes facettes, c'est cela ?
- Oui, c'est fou.
- Maintenant quels sont les inconvénients pour toi quand tu es rapide ?
- Wahou. Je fonce tête baissée, je suis toujours sur le même rythme, je ne prends pas le temps de ralentir, de changer ma tactique si elle ne marche pas ! C'est mon principal challenge en plus.



Ce qui t'a amené au point A est bien souvent ce qui t'empêche d'arriver au point B.

Elle venait pour retrouver sa rage de vaincre et je l'aide à accepter sa mollesse.

Le trait de caractère qu'elle n'avait pas appris à aimer et accepter chez elle était en fait son guide vers son plus grand axe d'amélioration.

### **EN RÉSUMÉ :**

**LORSQU'ON N'EMBRASSE PAS TOUTES NOS FACETTES, ON RESTE  
COINCÉ DANS NOS PERSONNAGES LIMITÉS.**

**ON SE PRIVE ALORS D'EXPRIMER TOUT NOTRE POTENTIEL ET  
DEVENIR UN ÊTRE HUMAIN DE PLUS EN PLUS COMPLET.**

## #7 ÉLIMINER LA PEUR D'ÉCHOUER

Le plus important pour gagner, c'est d'être OK avec le fait de perdre.

De faire de la place pour toutes les éventualités, d'être OK avec toutes les possibilités.

Car ce n'est qu'à ce moment-là que tu es libre et que tu as accès à toute ton énergie, tout ton potentiel et donc que tu as le plus de chance de gagner.

Et en plus, de gagner dans le plaisir, en fluidité, en étant pleinement engagé mais complètement détaché.

Car si tu n'intègres pas toutes les possibilités, tu n'es pas complet, tu ne t'acceptes pas pleinement.

Le peur est simplement l'illusion que ce qui va arriver aura plus d'inconvénients que de bénéfiques.



A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with clouds, illuminated by the setting sun, creating a palette of orange, red, and purple. The sun is a bright yellow orb on the horizon. The ocean is dark blue with white foam from a wave in the foreground.

**EN RÉSUMÉ :**

**SI TU AS PEUR D'ÉCHOUER AVANT UNE  
COMPÉTITION, DEMANDE-TOI :**

**« QUI AI-JE ENVIE DE DEVENIR À TRAVERS  
CETTE COMPÉTITION ? ».**



## **#8 FAIRE TOMBER L'OBJECTIF DU PIÉDESTAL**

On se minimise lorsqu'on place l'objectif (ou l'avoir) au-dessus de nous (l'être). Nous tombons dans le piège de penser que nous aurons plus de valeur le jour où nous aurons atteint l'objectif. Nous mettons alors notre pouvoir à l'extérieur.

Lorsque nos perceptions sont équilibrées, il n'y a pas de peur de perdre, plus d'attachement à gagner, nous sommes pleinement présents, nous accédons à l'inspiration, au flow.

Sur un plan énergétique, nous correspondons vibratoirement à celui-ci. Nous savons que nous n'aurons intrinsèquement pas plus de valeur si nous l'atteignons ou pas. Nous pouvons donc être pleinement présents à lui.

L'énergie auparavant utilisée pour entretenir nos peurs peut alors circuler et être mise à profit dans le présent.

Lorsque notre ratio de perceptions est déséquilibré (que nous voyons beaucoup plus de bénéfices que d'inconvénients à l'atteinte d'un résultat), cela crée du bruit mental qui nous empêche d'être pleinement présent et centré sur ce que nous faisons.

Nous sommes dans le futur en train de fantasmer l'atteinte de ce résultat. Nous avons alors échangé le plaisir de l'instant contre une éventuelle récompense future.

La course au résultat nous a alors déconnecté de pourquoi nous faisons ce sport (ou cette activité).

**EN RÉSUMÉ : CE N'EST QU'EN ÉTANT PRÉSENT  
QUE JE ME GARANTIS UN SUCCÈS FUTUR, QUI DE  
TOUTE FAÇON N'EXISTERA QUE DANS LE  
PRÉSENT.**



INSPIRATION

**LE PLAISIR  
EST LE  
FUEL  
DE LA  
PERFORMANCE**



INSPIRATION

# #9 LE PARADOXE DE L'INVINCIBILITÉ

Un joueur de golf international est venu me voir un jour en me disant :

- J'en ai marre, à chaque fois que je suis sur le green, je me tends et je retiens mes coups. Alors que quand je suis avec mon driver, je joue complètement libéré.
- À chaque fois, vraiment ?
- Non mais cela arrive souvent quand même.
- Et si je te disais que tu pouvais être aussi libéré avec ton putter qu'avec ton driver pour le reste de la saison ?
- Ce serait génial... Comment le sais-tu ?
- En soi, je ne le sais pas. En revanche, je sais comment créer un futur où on augmente les chances que cela arrive ! Comment tu te sentirais si dans 3 mois, cette tension était partie ?
- Je me sentirais soulagé, joyeux, l'esprit en paix.
- Eh bien c'est ce à quoi nous allons nous connecter car c'est l'énergie qui génère l'effet. Autrement dit, c'est cette fréquence qui est le précurseur du résultat que tu souhaites.

C'EST LA MEILLEURE STRATÉGIE DE PRÉPARATION  
MENTALE : LORSQU'ON SE SENT BIEN DANS NOS  
BASKETS, INDÉPENDAMMENT D'UN RÉSULTAT OU D'UN  
COMPLIMENT, ON DEVIENT INVINCIBLE.



Voici, nous touchons à la fin de cet eBook.  
J'espère qu'il t'aura éclairé sur ces 9 points clés à intégrer pour libérer ton potentiel dans le bien-être !

Maintenant si tu souhaites bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour aller en profondeur et passer au niveau supérieur, clique sur le lien ci-dessous pour profiter d'un bilan sur mesure offert 👇

**Avancer ensemble**

À TRÈS BIENTÔT,

*Mathilde*





CÉCILIA, MÉDAILLÉE OLYMPIQUE D'ESCRIME &  
JOURNALISTE



“Mathilde nous apprend à nous définir autrement qu'à travers une médaille, un chiffre d'affaires, un échec, une victoire, un statut. Elle nous incite à prendre le temps de traverser un nuage pour ne pas rester dans le brouillard. Comme Mathilde le dit si bien, ”si tu vois le nuage, c'est que tu n'es pas le nuage. Quel sentiment de liberté de me sentir vivante, habitée par un objectif clair et précis, un objectif qui ne me définit pas mais qui m'anime !”



ALEXANDRE, NAGEUR DE HAUT-NIVEAU



“Le travail avec Mathilde m’a transformé.

Mes résultats sportifs se sont  
significativement améliorés, mon bien être  
est incomparable par rapport à il y a 6 mois.

Que ce soit à l'entraînement, en  
compétition et même dans ma vie au  
quotidien, je me sens confiant, serein.”



MÉLANIE  
CHAMPIONNE DU MONDE DE VTT



Si vous cherchez une prépa mentale  
complète et épanouissante, vous êtes au  
bon endroit !

Mathilde m'a coachée pendant environ 3  
mois et les résultats (sportif, pro, perso) ainsi  
que le bien être associé sont arrivés très  
rapidement.

Un véritable changement positif dans ma vie  
qui me permet d'avancer sereinement dans  
tous mes projets !"



LEZANA  
MEMBRE DE L'EQUIPE DE FRANCE DE BEACH VOLLEY



“Mathilde m’a accompagnée dans ma reconstruction après les JO de Paris 2024.

Elle m’a aidée à mieux comprendre mon environnement et les dynamiques qui m’entourent, en les abordant sous un angle nouveau grâce à la dépolarisation.

Elle m’a appris à accepter toutes mes facettes, à comprendre qui je suis pour reprendre le contrôle sur moi-même et ainsi envisager ma carrière de manière plus sereine, plus enthousiaste et avec plus de performance.

Toujours à l’écoute, elle m’a permis de devenir une meilleure version de moi-même, sur le terrain comme en dehors.

Je la recommande à 100% 🙌🙌

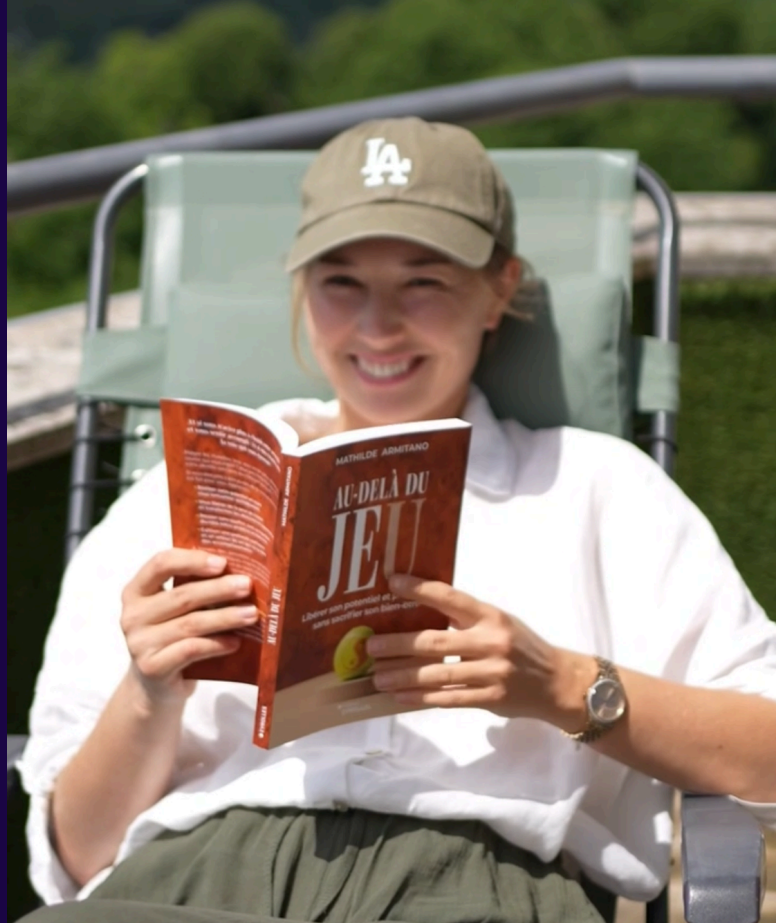
Merci 🤍



MATISSE  
JOUEUR DE TENNIS PRO



« Mathilde est une vraie pro. En tant que joueur professionnel de tennis, elle m'a énormément apporté, notamment sur la connaissance de moi-même, la connexion avec mon essence et des sujets plus personnels. Je suis vraiment reconnaissant d'avoir commencé notre travail et j'ai hâte de pouvoir le poursuivre sur la durée.



## Commander mon livre



Nicolas Brotons

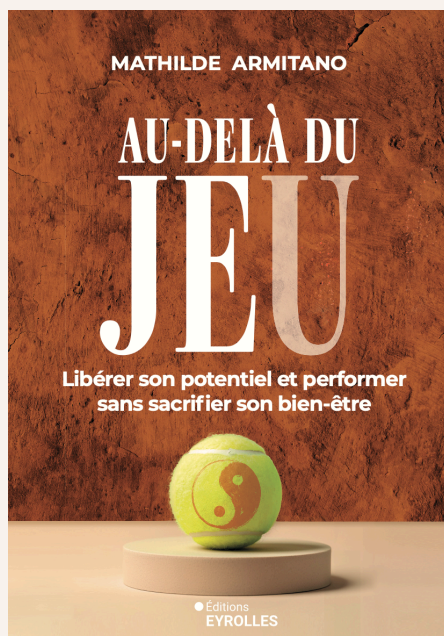
★★★★★ **Le meilleur livre autour de la préparation mentale !**

Avis laissé en France le 8 septembre 2025

Formater: Broché | **Achat vérifié**

Le meilleur livre autour de la préparation mentale que j'ai pu lire à ce jour, et pourtant j'en ai lu plusieurs dizaines ! Un véritable don pour l'écriture, qui rend la lecture fluide, agréable et imagée. À la fois simple et très profond ! Au-delà du titre qui a immédiatement fait écho à ma vision et mon approche de la préparation mentale (mon slogan étant "reprends ton JE(u) en mains... avant de finir hors-JE(u)! ), j'ai pu me retrouver dans chacune des expériences vécues et données en exemples, et reparcourir à nouveau mon cheminement interne durant toutes ces années dans le sport et l'arbitrage de haut-niveau. Tout est abordé avec une immense justesse, expliqué clairement, parfaitement illustré et référencé avec des apports scientifiques ou conceptuels. Également préparateur mental indépendant, je vais conseiller ce livre à tous mes clients ! Mille mercis Mathilde, au regard de nos parcours et vécus aux nombreux points communs, j'aimerais beaucoup que l'on puisse échanger ensemble

28 AVIS



 Alexia Richard

★★★★★ **Parfait pour explorer son je(u) intérieur !**

Commenté en France le 14 septembre 2025

Formater: Broché

J'ai vraiment apprécié au delà du je(u)! C'est un livre qui m'a fait réfléchir sur ma manière d'aborder mes objectifs et mes défis personnels en tant que sportive de haut niveau mais aussi en tant que Femme. J'ai aimé la sincérité et la simplicité avec lesquelles elle partage ses expériences, tout en donnant des conseils concrets pour progresser dans sa vie quotidienne. C'est motivant sans être culpabilisant, et ça m'a donné de nouvelles clés pour mieux me comprendre et avancer. Un vrai coup de cœur pour tous ceux qui veulent travailler sur eux-mêmes. merci Mathilde 🍷

 Salima NERISSON SLIMANE

★★★★★ **Un livre qui touche l'âme**

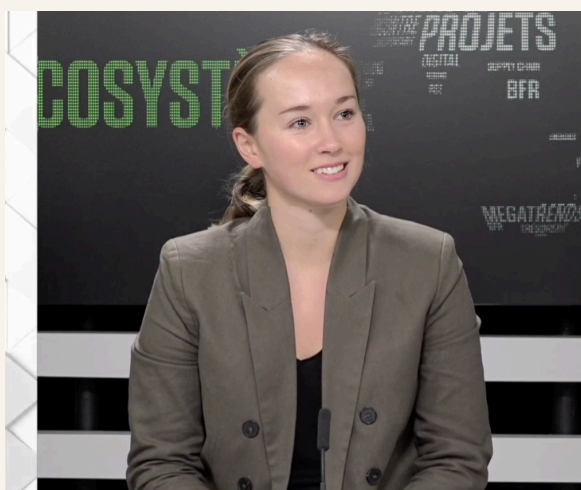
Commenté en France le 5 juin 2025

Formater: Broché

Pour avoir le privilège d'avoir été coaché par Mathilde, c'est un bonheur de lire son livre. Facile à lire, la plume de Mathilde donne envie d'aller à la rencontre de soi au travers de son vécu de ce qu'elle a appris comment elle l'a appliqué.  
Ce livre peut parler aussi bien au sportif qu'au entrepreneur qu'au parent qu'à l'adulte en quête de se relier à soi pour mieux se relier à ce qui l'inspire. une autre manière d'aborder l'amour de soi au travers des challenges de la vie...un livre écrit avec beaucoup d'authenticité, une sagesse retranscrite avec justesse, une reconnection à l'essentielle... un livre à avoir dans sa bibliothèque, à relire, à offrir.

VUE SUR :

**B SMART**





[MATHILDEARMITANO.COM](https://www.mathildearmitano.com)

