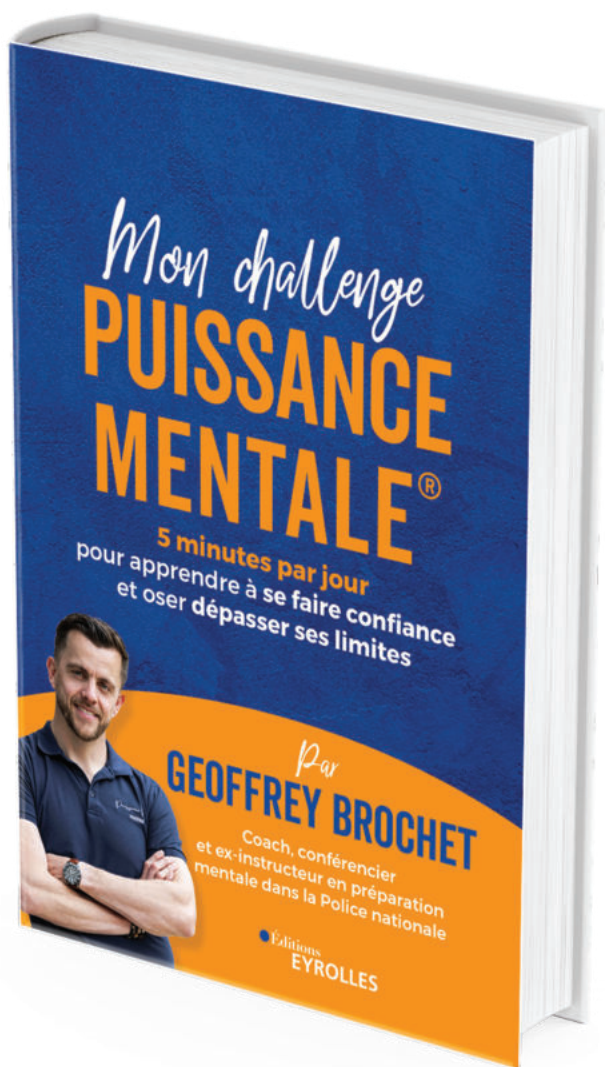


# Mon challenge PUISSANCE MENTALE®



Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Sandrine Escobar  
Relecture/correction : France Facquer et Pascale Braud  
Iconographie page 137 : © Shutterstock / Billion Photos

---

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

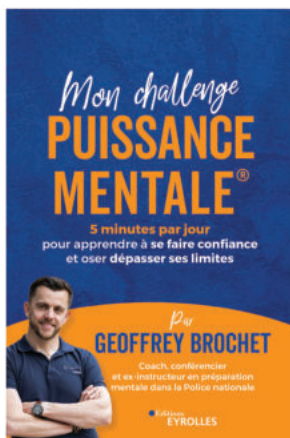
En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024  
ISBN : 978-2-416-01311-9

# GEOFFREY BROCHET

# *Mon challenge* PUISSANCE MENTALE®

5 minutes par jour  
pour apprendre à **se faire confiance**  
et oser **dépasser ses limites**



● Éditions  
EYROLLES

# SOMMAIRE

## *Introduction*

<b>QUEL EST L'OBJECTIF DE CETTE MÉTHODE ?</b> .....	9
<b>AVANT-PROPOS</b> .....	13

## *Partie 1*

### **LA PUISSANCE MENTALE : LA COMPRENDRE ET L'OBSERVER FINEMENT**

<i>Chapitre 1.</i> <b>SE CONNECTER À SA PUISSANCE MENTALE POUR OSER DÉPASSER SES LIMITES</b> .....	25
Puissance du mental vs puissance mentale .....	27
<i>Chapitre 2.</i> <b>LE CONCEPT DES 3 ZONES :</b>	
<b>LE GRAAL DE LA MAÎTRISE</b> .....	33
La zone de maîtrise (ZM) .....	34
Les zones critiques hautes ou basses (ZCH ou ZCB) .....	34
L'utilité du concept des 3 zones .....	35

## Partie 2

### 1<sup>ER</sup> PILIER DE LA MÉTHODE : OBTENIR UNE CONNEXION À SOI PUISSANTE

<i>Chapitre 3.</i> <b>SE LIBÉRER DU PILOTE AUTOMATIQUE</b> .....	43
Établir une puissante connexion à soi .....	43
Prendre le temps de faire une pause .....	47
Le MAP .....	49
<i>Chapitre 4.</i> <b>PILOTER DÈS MAINTENANT</b>	
<b>SA PUISSANCE MENTALE</b> .....	73
Étape 1 : identifier vos 5 fondamentaux .....	73
Étape 2 : déterminer vos « non-négociables » avant qu'il ne soit trop tard. ....	79

## Partie 3

### 2<sup>E</sup> PILIER DE LA MÉTHODE : SE BÂTIR UN ENTOURAGE PROPICE À UNE CONFIANCE OPTIMALE

<i>Chapitre 5.</i> <b>CES RELATIONS QUI NOUS FAÇONNENT</b> .....	87
L'effet Pygmalion .....	91
<i>Chapitre 6.</i> <b>LES 4 TYPES DE PERSONNALITÉS À DISTINGUER</b> <b>DANS NOS RELATIONS.</b> .....	95
<i>Chapitre 7.</i> <b>OSER S’AFFIRMER : SE LIBÉRER DU REGARD</b> <b>ET DU JUGEMENT DES AUTRES</b> .....	105
Comment se positionner et communiquer ? .....	106
La puissance de la « gratitude contre-intuitive ». ....	108
<i>Chapitre 8.</i> <b>LA PUISSANCE DU LIEU :</b> <b>TROUVER LE MEILLEUR TERRAIN POUR ÉVOLUER</b> .....	117

## Partie 4

### 3<sup>E</sup> PILIER DE LA MÉTHODE : SURMONTER LES PIÈGES, TRACER SON CHEMIN VERS DE PLUS GRANDES AMBITIONS

Chapitre 9. CHOISIR SA DESTINÉE. ....	125
Chapitre 10. UN OBJECTIF PRÉCIS .....	135
Chapitre 11. ÉTABLIR UN PLAN D'ACTION : LES ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES À LA RÉUSSITE ! .....	145
1 <sup>er</sup> élément : créer un plan d'action optimisé ! .....	147
2 <sup>e</sup> élément : utiliser son passé comme une force pour l'avenir .	157
3 <sup>e</sup> élément : avancer avec foi dès maintenant . ....	164

## Partie 5

### DÉVELOPPER SA PUISSANCE MENTALE, SURMONTER LES OBSTACLES ET MAINTENIR LE CAP VERS LA RÉUSSITE

Chapitre 12. 4 PIÈGES À ÉVITER ET 1 CLÉ FONDAMENTALE POUR GARDER LE FOCUS .....	171
Garder le focus .....	171
Les 4 pièges à éviter .....	178
Une clé fondamentale pour garder votre focus .....	185
Chapitre 13. ET SI LA VIE N'ÉTAIT QU'UN TERRAIN D'ENTRAÎNEMENT ? .....	191
Chapitre 14. COMMENT DÉPASSER SES LIMITES ? .....	195
Vos limites sont celles que vous vous fixez. ....	195
Premier élément : la répétition .....	197

Deuxième élément : l'intensité . . . . .	201
Les différents types de convictions . . . . .	202
<i>Chapitre 15.</i> <b>ABANDONNER ? JAMAIS !</b> . . . . .	207
1 <sup>er</sup> ingrédient : un sommeil de bonne qualité . . . . .	207
2 <sup>e</sup> ingrédient : savoir se retourner pour toujours avancer . . . . .	212
<i>Chapitre 16.</i> <b>RENFORCER SA CONFIANCE PAR LA PUISSANCE</b>	
<b>DU MOMENT PRÉSENT</b> . . . . .	217
Maîtriser ce qui est là, pour retrouver une paix et une sérénité immédiates . . . . .	218
<i>Chapitre 17.</i> <b>L'ANTICIPATION MAÎTRISÉE</b>	
<b>POUR UNE CONFIANCE DÉCUPLÉE : LA TECHNIQUE TAO</b> . . . . .	223
La préparation mentale . . . . .	224
Ce qui dépend de nous . . . . .	225
Le protocole TAO . . . . .	227
<i>Conclusion</i>	
<b>ZONE ROUGE : VITE, SORTEZ DE CET ENDROIT</b> <b>ET DÉPASSEZ VOS LIMITES !</b> . . . . .	235
<b>REMERCIEMENTS.</b> . . . . .	239

## *Introduction*

### **QUEL EST L'OBJECTIF DE CETTE MÉTHODE ?**

Il y a plus de vingt ans, je cherchais déjà le secret.

Pas celui pour devenir millionnaire en seulement quinze jours en partant de zéro, ou celui pour perdre 10 kg, sainement, en quatre jours... Ça, c'est illusoire.

Je cherchais le secret pour obtenir une vie inspirante, motivante, vibrante et une confiance illimitée qui me donne la force de réaliser tous mes objectifs en étant inarrêtable.

C'était devenu une obsession : pourquoi des personnes qui, « d'apparence », avaient tout pour atteindre des objectifs ambitieux et être heureuses, n'y parvenaient pas, se sentant comme bloquées. Pourquoi d'autres, face à de grandes difficultés, semblaient pleinement confiantes, réussissaient à soulever des montagnes et parvenaient, contre toute attente, à aller de l'avant ?

Ces deux extrêmes me servirent de base de travail pour définir une méthode qui allait me permettre d'accompagner des personnes vers une évolution personnelle ou professionnelle profonde et rapide.

J'ai cherché des leviers transformationnels puissants, concrets et pragmatiques.

Je suis un homme de terrain : la théorie est intéressante, mais je suis déjà parti de la réalité pour en créer une méthode. Je l'ai ensuite testée dans de nombreux contextes auprès de milliers de personnes.

La méthode Puissance Mentale est née. Elle est simple. J'ai découvert les paramètres fondamentaux qui entraînent en jeu pour devenir pleinement confiant et oser dépasser ses propres limites.

Le concept « .357 » dans la méthode Puissance Mentale est une approche optimisée pour appliquer cette méthode de manière efficace. Le « .357 » se réfère à quatre éléments clés :

- . : c'est le moment où on se stoppe, où on fait le point sur ce qui se passe.
- 3 : la puissance mentale qui nous permet d'être inarrêtable et avoir une vie pleine de sens repose sur 3 piliers, les « 3 connexions » essentielles, comme nous allons le voir.
- 5 : c'est le nombre de minutes par jour dont vous avez besoin pour intégrer cette méthode.
- 7 : c'est le nombre de semaines utiles pour enclencher une transformation durable selon ce modèle (à raison de 4 jours par semaine minimum durant 7 semaines, soit 28 jours !).

Quel que soit votre passé, vos expériences de vie, votre éducation, vous obtiendrez le mode d'emploi pour évoluer rapidement en direction d'une vie qui vous correspond pleinement. Vous apprendrez à développer une grande confiance en vous pour oser dépasser vos limites.

Pour la petite histoire, .357 est également le calibre d'une munition, une référence à mon passé d'instructeur dans la police.

Comme la puissance concentrée d'une munition .357 canalisée pour percer les défis les plus résistants, lorsque chaque élément de la méthode est utilisé avec soin et intention, vous libérez une puissance intérieure qui peut franchir toutes les barrières et atteindre des niveaux de réussite que vous n'auriez pas envisagés jusqu'à maintenant.

Cette méthode est équilibrée : elle saura vous amener de la douceur quand vous en aurez besoin et de l'action quand ce sera le moment.

Je l'utilise quotidiennement dans tous mes accompagnements professionnels, auprès d'athlètes de haut niveau, professionnels, particuliers, dirigeants, chefs d'entreprise, artistes, politiques, et tous ceux qui souhaitent une transformation durable. Elle fait aussi partie de ma vie personnelle.

## AVANT - P R O P O S

Le 15 novembre 2017, à Provins, il était 10 h 35. Je me retrouvais assis dans ce fauteuil en cuir face à mon médecin traitant quand il m'a posé la question classique : « Qu'est-ce qui vous amène ? »

Je venais juste pour un bilan sanguin, je me sentais juste fatigué...

Mais cette question qui devait normalement s'avérer banale a réveillé quelque chose en moi.

Je le regardai, quelques secondes, sans rien dire et commençai à ressentir une émotion monter, un mal-être s'installer. Les larmes se mirent à couler et je ne pouvais pas les arrêter. Dans ma tête, je me disais : « Mais qu'est-ce qui se passe ? »

Moi, ce policier de terrain devenu formateur spécialisé en préparation mentale, en maniement des armes, plusieurs fois champion du monde dans un sport de force, je me suis senti vulnérable face à cette simple question. Et je culpabilisais de ressentir cette émotion.

Le docteur m'a alors regardé avec énormément d'empathie et de bienveillance, et m'a proposé de me reposer une semaine.

J'avais 37 ans, je venais de me prendre un véritable coup de bambou, comme si une vérité qui était criante depuis des années et que je n'avais peut-être pas voulu écouter se présentait face à moi ce jour-là.

J'ai quitté le cabinet médical et je me suis retrouvé seul dans ma voiture. Je me suis mis de nouveau à pleurer comme un gosse. Je me répétais : « Qu'est-ce qu'il m'arrive... ? Mais qu'est-ce qu'il m'arrive, bon sang ? »

Et alors qu'une partie de moi tentait de minimiser les faits, une autre avait bien conscience de la réalité.

J'avais tout pour être heureux, notamment une femme aimante, deux adorables enfants en bonne santé, une fonction de formateur au sein de la police nationale française enviée par beaucoup, un salaire confortable garanti à vie.

Mais au fond de moi, je ressentais comme un vide, comme si l'énergie, la passion qui m'avait mené à ce métier, n'était plus présente. Mon quotidien s'en ressentait, je criais plus souvent sur mes enfants, les relations avec ma femme se dégradaient, ma joie de vivre diminuait.

Je me trouvais comme dans un brouillard épais, perdu, avec une envie d'aller quelque part, mais je ne savais pas réellement où.

J'avais conscience que cette situation ne pouvait plus durer au risque de tout perdre. J'avais envie de changer, mais je ne savais pas comment ni par où commencer. Le pire, dans tout ça, c'est que j'avais aussi envie d'aider les autres, mais je ne savais pas de quelle manière.

J'étais à un tournant de ma vie.

Lorsque je me retournais sur mon passé, je me remémorais ces moments de joie avec mes collègues, ceux de tristesse, notamment lorsque j'ai perdu un certain nombre de copains partis trop tôt, ou lorsque d'autres m'avaient sauvé la vie. Je me disais que je ne pourrais pas tourner la page aussi facilement.

J'avais cette impression de ne pas pouvoir changer, mon métier me semblait faire totalement partie de mon identité. Je m'étais engagé dans ce métier par conviction, et je me disais que c'était du gâchis de vouloir le quitter. Comment allais-je pouvoir aider les autres, contribuer à un monde meilleur à ma façon, si je n'étais plus policier ? Je n'en avais pas la moindre idée.

Je me suis alors posé tranquillement, me suis installé face à un miroir, et je me suis demandé : « À la fin de ma vie, est-ce que j'aurai des regrets de n'avoir rien changé ? » La réponse était évidente.

Beaucoup de personnes se dirigent dans une voie par passion ou parce qu'elles pensent que cette orientation peut être bonne pour elles. C'est valable dans de nombreux domaines. Comme pour leur job : elles y passent du temps, peuvent s'y investir beaucoup et, à un moment donné, elles vont travailler non plus par envie, mais par habitude. Elles se disent aussi que ce travail leur offre une certaine forme de confort, parfois même correctement payé par rapport à certains, et elles peuvent se trouver de nombreuses raisons de rester là où elles sont.

La question à se poser est la suivante : « **Suis-je vraiment heureux là où j'en suis ?** »

Une infirmière australienne du nom de Bronnie Ware a mené une étude auprès de personnes en fin de vie. Cette étude m'a littéralement scotché. Elle m'a mis aussi face à ma propre réalité. Elle déclarait que 95 % des personnes interrogées disaient avoir vécu une vie qui ne leur correspondait pas : « Regret numéro 1 : "Je regrette de ne pas avoir eu le courage de mener une vie en restant fidèle à moi-même, plutôt que la vie que les autres attendaient de moi." Parmi tous les regrets et leçons qu'ils ont partagés avec moi, assise à côté de leur lit, celui de ne pas avoir eu le courage de mener une vie en restant fidèle à soi-même était le plus fréquent de

tous. C'était aussi celui qui provoquait le plus de frustration, la prise de conscience du patient arrivant trop tard<sup>1</sup>. »

**Imaginez être à la fin de votre vie et vous dire « je regrette ».**

Après avoir lu cette étude, j'ai fait un rapide scan autour de moi en observant les gens que je côtoyais, et je me suis demandé qui semblait réellement heureux dans sa vie. Le constat était flagrant !

Le nombre de personnes qui semblaient subir leur vie était nettement supérieur à celui de celles qui paraissaient pleinement heureuses. Et je n'en faisais pas exception à ce moment-là.

En réalité, j'étais au bon endroit, tout avait sa raison d'être, toutes les expériences vécues m'avaient permis d'être une autre personne, de m'améliorer, d'apprendre énormément sur moi, sur les autres. Tout ce que j'avais « fait » m'avait permis d'« être ».

Les quinze années que j'ai passées dans la police ont été comme un terrain d'expérimentation qui m'a permis d'étudier l'humain. J'ai observé ce qu'il mettait en place lorsqu'il était au meilleur de lui-même et ce qu'il faisait lorsqu'il se détruisait. Les services opérationnels m'ont fait côtoyer des situations d'urgence, de prises de risques, de violence, de détresse humaine, de gestion de l'humain, etc.

Vous savez certainement à quel point il est compliqué de gérer son mental, ses émotions, son stress, sous pression et en état de fatigue. Ce fut mon quotidien durant de nombreuses années. La plus grande leçon que j'ai tirée de toutes ces années de policier de terrain, c'est que la vie peut basculer en un instant. Tout le monde le sait d'ailleurs.

---

1. Bronnie Ware, *Les 5 Regrets des personnes en fin de vie*, Éditions Trédaniel, 2013.

Mais lorsqu'on y est confronté tous les jours, c'est une vérité qu'on ne peut plus nier : notre vie a une date de péremption.

**De ce constat, je me suis fait la promesse de vivre chaque jour comme si c'était le dernier et de contribuer à un monde meilleur, à ma façon.**

En ce jour de novembre 2017, tout s'est déclenché. J'ai pris conscience que c'était le moment d'évoluer différemment. J'ai décidé de réorienter ma vie en m'autorisant à la vivre pleinement, selon mes propres aspirations.

Très souvent, les gens qui ne se sentent plus épanouis dans leur vie considèrent qu'il y a deux choix qui s'offrent à eux : soit tout quitter, soit rester là où ils sont en essayant tant bien que mal de trouver des raisons de rester là, en minimisant un mal-être intérieur pourtant bien réel.

Vous pourrez pourtant constater grâce à ce livre qu'il y a d'autres solutions, beaucoup plus constructives pour vous et votre entourage.

La méthode que je vais vous révéler va considérablement vous aider à augmenter votre confiance en vous pour atteindre vos objectifs, même au-delà de vos espérances. Vous n'avez pas besoin de me croire, essayez, et vous verrez.

Au fil de mes expériences, je me suis rendu compte que le sens que l'on donne à ses actions permet d'obtenir une grande puissance personnelle. Nous obtenons une confiance inébranlable et nous sommes en mesure de nous adapter aux différentes situations que nous rencontrons.

Aujourd'hui à la tête d'une académie spécialisée dans le coaching en préparation mentale, je me rends compte que certaines situations se répètent lorsque les personnes ne sont plus pleinement épanouies dans leur quotidien, et les exemples qui suivent, réels, l'illustrent parfaitement – d'ailleurs, peut-être vous reconnaîtrez-vous dans l'un ou plusieurs d'entre eux :

- **1<sup>er</sup> type de situation** : Carole<sup>2</sup>, 37 ans, avait un métier qui lui plaisait il y a quelques années, mais celui-ci ne l'animait plus vraiment. Elle était compétente et reconnue pour son savoir et son savoir-faire. Elle allait au travail par habitude, elle était sur une sorte de pilote automatique, elle n'y prenait presque plus de plaisir. Elle se rassurait en se disant qu'il y avait pire ailleurs. Intérieurement, elle sentait que la flamme qu'elle avait auparavant diminuait. Carole ressentait de la frustration, avait du mal à se motiver. Sa vie professionnelle et personnelle devenait routinière. **Elle commençait à ne plus trouver de sens dans sa vie.**
- **2<sup>e</sup> type de situation** : Rémi, 42 ans, exerçait une profession qui ne lui plaisait plus. Il en avait marre. Il ressentait beaucoup de stress. Son environnement professionnel ne lui convenait plus, il ressentait parfois de la colère, de la tristesse, et il lui en fallait peu pour aller dans les extrêmes au niveau émotionnel. Il s'apercevait que sa situation était la même que celle que son collègue avait vécue il y a quelques mois auparavant, arrêté depuis pour un burn-out qui était devenu une dépression. Les relations avec ses proches se dégradèrent, émotionnellement il ne se sentait pas bien. C'était plus fort que lui, il culpabilisait beaucoup. **Il ne trouvait déjà plus du tout de sens dans son métier comme dans son existence.**
- **3<sup>e</sup> type de situation** : Emmanuel, 32 ans, avait pris conscience que le poste qu'il occupait ne lui plaisait plus. Il voulait en changer. Il se disait : « La vie mérite d'être vécue pleinement » et voulait vivre plus librement des moments avec ses proches. Il cherchait des solutions pour cela et souhaitait redonner du dynamisme à sa vie. Il tâtonnait, essayait de nouvelles choses. Il se posait souvent la

---

2. Tous les exemples de clients sont réels, mais les prénoms ont été changés par souci d'anonymat.

question : « Qu'est-ce que je pourrais faire de différent ? »  
 Il avait arrêté de se victimiser. Désormais, il cherchait des solutions pour évoluer dans plusieurs domaines de sa vie, **il était en quête de sens.**

- **4<sup>e</sup> type de situation** : Sandra, 45 ans, avait une vie épanouissante. Après être passée par des hauts et des bas, elle avait retrouvé une existence qui l'animait vraiment. Quand elle se retournait sur son passé, elle se disait que ça n'avait pas toujours été facile, mais qu'elle avait bien fait de se donner tous les moyens. Épanouie dans sa vie privée comme professionnelle, elle se sentait animée par ce qu'elle faisait. Bien qu'heureuse, elle restait ouverte à des moyens qui pouvaient lui apporter encore plus de bonheur. **Elle trouvait du sens dans son quotidien.**

Les 4 situations décrites peuvent aussi être vécues par une même personne, comme 4 cycles successifs plus ou moins longs. On commence par perdre du sens, on n'en trouve plus, on en cherche et on en trouve.

Et vous, où en êtes-vous dans votre vie ? Quelle réalité vivez-vous dans vos différents domaines de vie ?

*« Malheur à celui qui ne trouvait plus aucun sens à sa vie, qui n'avait plus de but, de raison d'aller de l'avant. Il était condamné. »*

Viktor Frankl

Dans son ouvrage paru en 1946 *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, ce psychiatre autrichien qui a survécu aux camps de la mort explique que les survivants de cette barbarie ne sont pas les plus forts physiquement, mais ceux qui étaient parvenus, malgré la situation, à trouver du sens dans leur existence, même si c'était seulement par le biais de petites pensées ou actions.

Le « sens », voilà ce qui donne de la puissance à tout ce que vous entreprenez. Lorsqu'une personne est animée et se sent portée dans une direction, elle est capable d'atteindre les étoiles.

Une étude de Deloitte et Viadeo de 2017 révèle que 55 % des salariés considèrent que le sens de leur travail s'est dégradé. Or, l'impact de la vie professionnelle sur la vie personnelle est réel. Lorsque ça ne va pas dans son job, ça se répercute sur ses relations personnelles, et inversement.

De plus en plus de personnes cherchent à reprendre la maîtrise de leur vie. Elles ne veulent plus être sur le pilote automatique, elles aspirent à une vie qui leur correspond pleinement.

Beaucoup souhaiteraient améliorer tout ça, mais ne savent pas comment faire.

Trop de personnes pensent qu'obtenir une vie épanouissante, avec une belle énergie dès le matin, une journée au top et se coucher avec des étoiles dans les yeux est du domaine du fantasme.

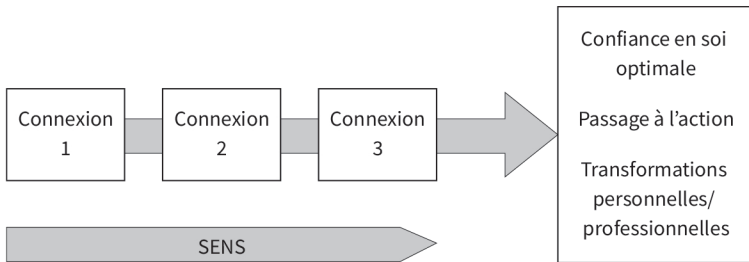
Changer radicalement du jour au lendemain peut être brutal. Bien souvent, ce genre de comportement est régi par l'émotionnel. À moins d'être dans une insécurité complète, je ne le conseille pas.

En revanche, il est tout à fait possible de changer sans vivre un véritable chaos. Les choses peuvent se faire en douceur et en harmonie. **Il est aussi envisageable de changer sa vie sans changer de vie.**

Que ce soit Rémi, Carole, Emmanuel ou des centaines d'autres, ils ont mis en place des actions simples dans leur quotidien avec **le concept .357 de la méthode Puissance Mentale.**

Cette méthode qui repose sur les 3 connexions va redonner du sens dans tout ce que vous entreprenez et va

vous donner cette confiance en vous indispensable pour vous réaliser pleinement.



### De petites actions peuvent aboutir à des changements incroyables.

Cependant, je tiens à vous prévenir : je ne fais pas partie de ceux qui vendent du rêve. Je suis pragmatique, et j'ai testé auprès de plusieurs centaines de personnes tout ce que je vais vous proposer. Et une règle d'or demeure tout au long du livre : **ne prenez que ce qui est bon pour vous** (ce serait même valable au-delà de la lecture de ce livre).

Je vais vous fournir des clés nécessaires pour reprendre dès maintenant votre vie en main. Cela s'articule autour de la méthode .357 et de ses 3 principaux piliers, que nous verrons successivement, et qui viendront chacun compléter le précédent.

Elle s'applique à tout type de personne : homme, femme, en couple, célibataire, salarié, sans emploi, fonctionnaire, aventurier, sédentaire, chef d'entreprise, sportif de haut niveau (il me faudrait des dizaines de lignes pour lister tous ceux qui peuvent être concernés), et ça, peu importe l'âge. Et chaque année, des hommes et des femmes du monde francophone viennent se former au sein de l'Académie de puissance mentale pour intégrer cette méthode.

Tout ce que je vous dévoilerai dans ce livre est le fruit de mes apprentissages et de mon expérience. C'est du réel. Seuls les prénoms des cas concrets ont été changés par souci de confidentialité.

En appliquant simplement les clés de cet ouvrage, vous retrouverez du sens dans votre vie. Vous pourrez entreprendre des projets qui vous semblaient impossibles auparavant avec une grande confiance. Tout est personnalisable, vous pourrez faire du sur-mesure. Ce n'est pas vous qui vous adapterez à la méthode, mais bien l'inverse.

Je vous aiderai à vous mettre en mouvement de la meilleure des façons.

Tout cela entraînera des conséquences positives sur votre confiance, votre stress, vos émotions, votre mental, votre capacité à lâcher prise, votre détermination, et bien d'autres choses encore.

Évidemment, je vous dirai comment faire, mais je ne le ferai pas à votre place. Je vais vous accompagner comme le ferait un guide de haute montagne. Je vous proposerai un chemin à suivre, mais ce sera à vous de marcher. Prenez votre responsabilité. C'est essentiel. Parfois, ce sera rapide, facile, sans vous demander beaucoup d'effort, et à d'autres moments, ce sera plus énergivore et challengeant.

**Vous méritez le meilleur !  
Et les résultats que vous obtiendrez  
seront le fruit de vos actions,  
vous en serez fier.**

Testez, et expérimentez simplement tout ce que je vous propose. Allez, c'est parti !

*Partie 1*

**LA PUISSANCE MENTALE :  
LA COMPRENDRE  
ET L'OBSERVER FINEMENT**

## Chapitre 1

# SE CONNECTER À SA PUISSANCE MENTALE POUR OSER DÉPASSER SES LIMITES

Avez-vous déjà été dans un brouillard épais ?

Je me souviens de cette nuit froide où je rentrais chez moi, en voiture, après une longue journée de travail. Je me sentais fatigué et stressé, un épais brouillard m'empêchait de rouler à plus de 20 km/h, je ne voyais pas à plus de deux mètres devant mon capot.

Une voiture de couleur rouge me collait au derrière. J'étais focalisé sur la route et je me disais que si je freinais brusquement, elle allait me rentrer dedans. Elle me faisait des appels de phares pour avancer plus vite alors que je n'y voyais rien ! Je ne savais plus où j'étais et ce chauffard m'énervait de plus en plus. Pour pimenter tout ça, j'en ai oublié de tourner à droite pour rejoindre ma maison, ce qui m'a occasionné quelques kilomètres de plus. Épuisé, je me suis mis à déverser ma colère sur ce chauffeur. En rentrant

chez moi, j'ai posé mes affaires et j'ai repensé à la situation. Et j'ai eu un déclic.

Ce que j'avais vécu sur la route était le reflet de ce que je vivais dans mon quotidien.

J'étais, dans ma vie, fatigué, je n'y voyais pas très clair sur mon futur, j'avancais lentement, concentré sur des choses inutiles. J'étais plus focalisé sur ce qu'allaient dire ou penser les autres, à en oublier ma propre route, voire à me perdre. Je m'énervais sur des choses qui n'avaient aucun sens et pensais ne jamais pouvoir m'en sortir. J'avais le sentiment que ça allait être compliqué, trop long et que je devais me résigner à vivre une vie qui ne me correspondait qu'à moitié. Le pire, c'est que je croyais fermement à toutes ces histoires que je me racontais.

**Ce qui est long,  
ce n'est pas le changement,  
c'est la prise de conscience  
que l'on peut changer  
pour avoir une vie meilleure.**

C'est à la portée de tous, j'en suis convaincu. Et désormais, mon activité au sein de l'Académie de puissance mentale me le prouve quotidiennement. Quel que soit votre passé et les épreuves que vous avez surmontées, c'est possible !

De nombreuses personnes – des dirigeants, des chefs d'entreprise, des salariés, des sportifs, des personnes en reconversion, des parents qui se sentent perdus, des particuliers, des professionnels et bien d'autres – viennent me voir pour être formées ou coachées. Je suis toujours amusé de les entendre me demander **comment faire pour être plus fort mentalement** et devenir ainsi plus confiants, plus motivés, plus sereins, passer à l'action ou encore lâcher prise dans leur quotidien.

Chloé, cheffe d'entreprise, avait en apparence tout pour être heureuse. Une excellente santé, des enfants en parfaite forme, un mari aimant, un emploi très confortable avec un salaire mensuel à 5 chiffres. Je me souviens de cette séance où elle me dit : « Geoffrey, cette séance va m'aider grandement ! Je suis épuisée, j'ai mes émotions qui font l'ascenseur, je ne supporte plus personne, j'en ai marre, je travaille dix heures par jour. Je me rends bien compte que je ne suis pas une bonne mère, une bonne cheffe et que même mon chien ne vient plus me faire des câlins. J'ai besoin de motivation et d'énergie rapidement ! Qu'est-ce que je dois faire pour ça ? »

Chloé a été boostée durant des années par son mental. **Il était à la fois le moteur et le gouvernail.** Elle avançait par objectif et tout semblait lui réussir. Cheffe d'entreprise OK, mariée OK, enfants OK, belle maison OK... Épuisement OK ! Elle avait fait et obtenu tout ce qu'elle pensait être bon pour elle. Depuis des années elle fonctionnait dans une routine effrénée et ne se rendait même plus compte qu'elle ne savait plus après quoi elle courait.

Elle avait décidé de suivre un de mes accompagnements lorsqu'elle avait entendu une de mes vidéos sur les réseaux sociaux où je disais : « Ce qui va vous permettre d'avoir une vie épanouissante, pleine de sens et où vous aurez le sentiment de devenir inarrêtable, ce n'est pas la puissance de votre mental, mais **votre puissance mentale.** »

## PUISSANCE DU MENTAL VS PUISSANCE MENTALE

Mais alors, quelle est la différence fondamentale entre « la puissance du mental » et « la puissance mentale » ?

Vous allez me dire, seulement deux lettres : « du ». Effectivement, et c'est ce qui peut complètement modifier

votre vie. Avoir un mental puissant va être la conséquence et ne sera pas la cause. Je vous explique.

Il est essentiel de distinguer le mental de sa puissance intérieure.

### Le mental

Le mental, c'est ce que vous voulez, votre ego, toute cette partie consciente, rationnelle qui estime que la vie devrait être d'une façon et pas d'une autre. Il fonctionne selon les informations dont il dispose, selon le contexte, les enjeux, les risques et les gains à moyenne ou longue échéance.

C'est lui qui vous fait dire : « Je dois être une bonne personne », « Je devrais faire tel métier, les gens m'admiraient », « Je ne devrais pas dire ça. Que vont-ils penser de moi ? », « Oh lala ! Quelle tête j'ai ce matin ! J'ai vraiment pris un coup de vieux ! Allez, c'est parti pour une sale journée », « Je ne réussirai jamais », « De toute façon, c'est toujours comme ça »... Mais également : « Qu'est-ce je suis fort ! », « Je suis vraiment meilleur que lui », « Grâce à mon passé, je vais pouvoir aider de nombreuses personnes », « J'ai du talent ! », etc.

Le mental, c'est la perception que l'on a de soi, des autres et du monde qui nous entoure. C'est ce mental qui juge, analyse, interprète et qui croit savoir ce qui est bien ou pas bien, bon ou pas bon pour soi-même. **Parfois il vise juste et parfois il se trompe.** Ça semble très aléatoire, il va dans le bon sens et parfois il ne trouve plus la bonne direction. Un peu comme perdu dans le brouillard.

L'exemple de Chloé nous montre qu'elle a fait et obtenu tous les objectifs qu'elle s'était fixés. Mais à quel prix ? Durant des années, elle a agi en mode mental. Elle était sur le pilote automatique, elle se sentait perdue et épuisée.

### La puissance intérieure

La puissance intérieure, c'est votre moteur, cette partie inconsciente et émotionnelle qui vous pousse à avoir certains comportements en fonction des besoins immédiats, rarement à moyen ou long terme. Lorsqu'elle prend les rênes, les gens se disent : « **C'était plus fort que moi.** » De temps à autre, elle vous permet d'accomplir des choses incroyables, mais parfois aussi des actions que vous pouvez regretter.

Avez-vous déjà ressenti dans votre vie une sorte de force intérieure qui vous a permis d'accomplir une action que vous pensiez impossible ? (Des actions adaptées comme inadaptées.)

*Ce père de famille fatigué qui crie sur ses enfants et leur dit des choses qu'il ne pense pas nécessairement, mais... « c'est plus fort que lui ».*

*Cette femme, en voyant cet enfant bloqué sous un meuble, agit instinctivement en soulevant ce meuble plus lourd qu'elle. Selon elle, « elle ne pouvait agir autrement ».*

*Parfois c'est adapté, d'autres fois, non.*

### La puissance mentale

La puissance mentale, c'est lorsque votre mental est connecté à votre puissance intérieure. Le moteur et le gouvernail vont dans une même direction. Les volontés conscientes, les ressentis et comportements conscients ou inconscients sont en harmonie.

Je ne sais pas réellement où vous en êtes, si vous avez tendance à vous sous-estimer, surestimer ou si vous avez simplement une bonne estime de vous-même. Ce dont je suis intimement convaincu, quelle que soit votre situation actuelle, c'est que vous avez la capacité de connecter votre puissance mentale pour mettre en place des actions que vous pensez peut-être impossibles aujourd'hui. Très

souvent, des personnes sous-estiment ce dont elles sont capables. Et même celles qui ont pourtant déjà accompli des choses incroyables sont prises de doutes, de craintes et parfois même s'autosabotent.

En suivant la méthode que je vais vous indiquer, vous pourrez devenir inarrêtable, en avançant et en vous adaptant, quel que soit le contexte, à votre rythme.

Évidemment, ça ne veut pas nécessairement dire être capable de casser une brique à coups de tête (et pourquoi pas ?)... Mais, une fois que vous aurez intégré le processus, peu importe le jugement des autres, vous aurez une telle confiance en vous que vous pourrez avancer en direction de vos rêves, à votre façon.

Revenons à la **puissance mentale**. Voici un bel exemple, une histoire qui m'a fasciné :

Ferdinand Cheval est né en 1836 à Charmes-sur-l'Herbasse. Devenu facteur, il parcourut les montagnes durant de longues heures de marche. Il avait un rêve :

« J'avais bâti dans un rêve un palais, un château ou des grottes, je ne peux pas bien vous l'exprimer... Je ne le disais à personne par crainte d'être tourné en ridicule et je me trouvais ridicule moi-même. »

Alors qu'il est âgé de 43 ans, il bute sur « sa pierre d'achoppement » du côté de Tersanne, lors de sa tournée. Elle sera la première de son Palais idéal, qu'il construira sans relâche durant trente-trois ans avec les pierres trouvées lors de ses tournées.

Vous avez bien lu ! Il débuta son rêve à l'âge de 43 ans et cela dura trente-trois ans. Les habitants de son village le considéraient comme un « pauvre fou ». Il était déterminé. Il avançait vers son rêve, en mettant de côté ce que pouvaient dire les autres. Il était comme connecté à quelque

chose de plus grand que lui. Il a su écouter son cœur et son mental l'a dirigé vers son rêve. Quel exemple de « puissance mentale » ! En 2019, son Palais a accueilli 305 000 visiteurs venus du monde entier<sup>3</sup>.

**Ici, je vous propose de retrouver un alignement entre votre mental et votre puissance intérieure.** Rien de mystique là-dedans !

Je vous invite à continuer la lecture de cet ouvrage dans l'ordre pour pouvoir mettre subtilement les outils dans le bon sens. Tout est une histoire de sens en réalité, dans cet ouvrage comme dans votre vie.

## Coaching

Et vous ? Où en êtes-vous ? Est-ce que votre mental vous aide à progresser ou, au contraire, vous limite-t-il ? Est-il une source de motivation plutôt qu'un frein ? Votre puissance intérieure vous aide-t-elle dans votre quotidien ? Imaginez à quel point vous pourriez atteindre de nouveaux objectifs si votre mental et votre puissance intérieure étaient pleinement connectés – comme ces personnes qui parviennent à soulever des montagnes quels que soient les obstacles qu'elles rencontrent. Plus vous prendrez conscience de la connexion ou de la déconnexion de votre puissance mentale, plus vous augmenterez la maîtrise de vous-même et des éléments qui arrivent dans votre vie.

---

3. Voir le site : [www.facteurcheval.com](http://www.facteurcheval.com).

---

### **À RETENIR**

- Il y a une différence fondamentale entre la puissance du mental et la puissance mentale.
  - Plus vous connecterez votre mental et votre puissance intérieure, et plus vous cheminerez en direction de vos rêves, projets ou objectifs.
-