

## POUR UNE PERFORMANCE : PRÉPARATION MENTALE

Vous avez un discours à faire, une présentation à un groupe, un débat, un entretien d'embauche, une négociation, les enjeux sont particulièrement élevés pour vous et plus l'échéance se rapproche, plus vous sentez tendu, stressé.

Jusque là tout est normal, vous avez envie de réussir.

Vous vous êtes donné les moyens d'être bien préparé, vous avez mis au point votre scénario, vous l'avez répété, seul ou avec d'autres, vous vous êtes visualisé dans l'action en train de réussir, étape par étape.

Mais voilà, le trac, le stress est là, comment le transformer en stress positif ?

Voici une technique en 6 étapes, que j'utilise personnellement, comme des sportifs avant la compétition, ainsi qu'un bon nombre de managers que j'ai accompagnés.

### 1° étape :

Entre deux et trois heures avant : Préparer une suggestion :

Isolez-vous et imaginez vous en action, de la manière où vous voulez vous comporter. Rédigez votre suggestion par écrit, en termes positifs et apprenez la **par coeur**, en vous imaginant en situation.

Exemple : "Je vais mener ce débat et me sentirai à l'aise. Je serai relaxé, calme et maître de moi et je répondrai avec facilité à toutes les interventions".

### 2° étape :

Environ 10 minutes avant, préparer un signal d'entrée :

C'est un un exercice d'auto-hypnose, par exemple :

- centrer son attention sur un point et 3 fois de suite :
- inspirer profondément
- bloquer sa respiration pendant 7 secondes
- expirer en laissant les yeux se fermer

### 3° étape :

Comptez à rebours de 100 à 95.

### 4° étape :

Formulez la suggestion.

## POUR UNE PERFORMANCE : PRÉPARATION MENTALE

### 5° étape :

Comptez à rebours de 95 à 90

### 6° étape :

Signal de sortie :

Dire, par exemple, de manière énergique : «Et maintenant, je vais faire un tabac !»

C'est avec plaisir que je vous entendrais ou lirais prochainement pour avoir vos commentaires sur votre prochaine performance.

### Voir aussi :

[Positiver face à une relation difficile](#)

[Préparation d'un exposé](#)

[Répondre aux objections](#)

### **Pour en savoir plus :**

**«Le leadership en action»**

**«Les actions d'accompagnement personnalisées»**