



Donnez-moi un point fixe et un levier, et je soulèverai la terre. Archimède

Bonjour amis, collègues et collaborateurs !

Le 18 octobre dernier j'ai couru le marathon de Toronto, deux mois seulement après avoir décidé de participer à une course de 10 km, moyen que j'avais trouvé pour réaliser le rêve olympique de mon enfance. Pour cet événement je me suis entraînée minimalement – j'ai respecté le ratio de 5 % d'efforts pour 95 % de résultats, ce qui représente encore moins d'entraînements que pour le demi-marathon. En théorie plusieurs facteurs jouaient en ma défaveur (ma faible préparation physique, mon âge, mon sexe, mon intérêt bien modéré pour le jogging, pour ne nommer que ceux-là). Lire le récit de cette performance.

L'objectif fixé initialement a été dépassé de 422 % dans le temps de le dire. Comment un tel exploit a-t-il été possible ?

Si je me suis entraînée peu physiquement, j'ai développé avec beaucoup d'application d'autres niveaux, soit mental, émotif et spirituel. J'ai ainsi fait appel à toutes mes intelligences. Au courant de mes prochaines communications je développerai davantage ces différents aspects.

Tous les sportifs - et leurs partisans - savent qu'à force physique et préparation égales ce sont d'autres facteurs en jeu qui décideront du gagnant. On parle beaucoup du mental, du psychologique. À mon avis ce n'est pas suffisant. Il y a des éléments indispensables qui se situent à d'autres niveaux, et qui ne sont pas nécessairement faciles à saisir avec notre compréhension habituelle et notre langage.

Avec cette expérience je voulais me prouver qu'on peut compenser pour des lacunes, même majeures comme l'est un corps physique peu entraîné pour une course de 42,2 km, en jouant habilement sur d'autres plans – et réaliser ainsi un rêve autrement inaccessible.

En l'absence d'un modèle, et n'étant nullement intéressée à subir le même sort que le premier marathonien de l'histoire antique qui s'est effondré à l'arrivée du fameux parcours pour y rendre l'âme, je ne pouvais me fier que sur mon intuition et mon savoir intérieur pour avancer dans l'aventure, ainsi que mes critères, garde-fous très efficaces de ma santé, de mon plaisir et de mon bien-être général.

Selon les experts il nous vient environ 60 000 pensées dans une journée, nous sommes conscients d'à peine 10 % d'elles, et 80 % seraient d'ordre négatif. Ils s'entendent également pour dire que la

nature de nos pensées détermine la nature de notre réalité. J'endosse tout à fait ce concept, l'ayant expérimenté dans tous les sens depuis toujours, consciemment ou non. Si nous voulons créer une nouvelle réalité plus satisfaisante, avec des résultats plus éloquentes, le fait de jouer avec notre matière grise, donc avec nos pensées, devient incontournable.

Pour paraphraser Archimède cité en début d'article nous pourrions le formuler ainsi : donnez-moi un but clair et enthousiasmant, et un levier (dans ce cas-ci un rêve olympique), et je déplacerai les montagnes en chemin. L'inverse est tout aussi vrai : donnez-moi un but « plate » et insensé, qui me garde sans motivation, et je multiplierai les obstacles en chemin.

La dernière affirmation vous fait penser à certains de vos employés et collaborateurs ? Une chose est certaine, chers employeurs : si vous aviez vu ces participants au marathon courir à bout de force, la langue à terre, souffrir, se battre, suer, sourire malgré tout, se démener et récidiver pour un projet de dépassement personnel, vous auriez eu un pincement au cœur et majoré vos prévisions annuelles sur le champ ! Lorsque l'être humain est motivé, il est prêt à tout. La motivation est à la base de la force et du plaisir d'aller de l'avant et faire fi du stress.

À vous maintenant : êtes-vous enthousiasmé par vos buts et satisfait de votre rythme de progression ? Et si vous avez un défi à relever : quelle différence ferait un coup de pouce pour vous aider à élever le niveau de vos réalisations ? Le coaching accélère, il clarifie et raffine les buts visés, facilite le processus, et installe un terreau fertile d'opportunités et de résultats dont vous serez heureux et surpris.

Contactez-moi au **514 242-4913** pour échanger de vive voix, ou au heidi@alifera-coaching.com !

Au plaisir d'avoir de vos nouvelles !

Heidi Spühler
Alifera Coaching
www.alifera-coaching.com
Tél. **514 242-4913**
heidi@alifera-coaching.com