

Denis Inkei  
Illustrations de Jean Augagneur

# *La performance*

Desserrer les freins,  
booster les ressources

Qualité de vie  
Gestion du stress  
Équilibre corps-esprit

**jou****vence**  
EDITIONS

## Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

*Rêves et intuition*, Mireille Rosselet-Capt

*Développer le lien parent-enfant par le jeu*, Aletha Solter

*Prenez soin de vous, n'attendez pas que les autres le fassent!*,

Jean-Jacques Crèveœur

*Dénouer les conflits par la Communication NonViolente®*,

Marshall B. Rosenberg

*Vivre la nature avec les enfants*, Joseph Bharat Cornell

*Enfin libre d'être soi-même !*, Christian Junod et Evelyne Faniel

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

## ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Site internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN 978-2-88911-997-4

Illustrations couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Composition : Morgane Postaire

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

<b>Introduction</b>	9
---------------------	---

<b>Chap. 1</b>	<b>Une approche de la performance</b>	15
----------------	---------------------------------------	----

1. La performance est un état, pas un résultat	16
a. L'énergie au cœur de la performance	17
b. L'état de performance est fluide	19
2. S'inspirer de l'excellence	21
a. L'état d'esprit du médaillé	22
b. Le <i>budo</i> , la voie du guerrier	22
c. Être dans le flow	23
d. La visée intentionnelle	25
e. Éléments communs	27
3. La gestion de l'énergie	28
a. L'impératif de décharger la tension	29
b. Économiser plutôt que récupérer	30
4. Les lois du changement	31
a. Plus de routine pour moins de routines	31
b. Pour ou contre les routines ?	34
c. Un cerveau plastique	35
d. Le monde est un terrain d'entraînement	36
5. Un état commun à toutes les disciplines	39
a. Une approche en trois dimensions	39
b. Un état commun à toutes les disciplines	40

<b>Chap. 2</b>	<b>Comprendre le stress</b>	43
----------------	-----------------------------	----

1. Une réaction de survie	44
a. Trois réponses de stress	45
b. L'amygdale, le centre de sécurité	48
c. Une réponse hormonale	52

<b>d.</b> Le stress moderne	52
<b>e.</b> Se faire un « CINÉ »	54
<b>f.</b> Trois niveaux d'impact	56
<b>g.</b> Des symptômes observables	57
<b>h.</b> En finir avec le « bon stress »	60
<b>i.</b> Supprimer la phase d'inhibition	62
<b>j.</b> Pistes pour une gestion du stress	63
<b>2.</b> Les émotions, leur rôle, leur contrôle	65
<b>a.</b> L'émotion est mouvement	65
<b>b.</b> Une transformation globale	66
<b>c.</b> Diminuer les émotions dues au stress	67
<b>d.</b> L'anxiété, l'illusion du contrôle	67
<b>e.</b> La colère est toujours contre soi	69
<b>3.</b> Agir sur la balance émotionnelle	71
<b>a.</b> Le bonheur est un ratio	72

### **Chap. 3** *Une méthode simple pour la performance et la qualité de vie*

75

<b>1.</b> Le principe de la méthode	76
<b>a.</b> Un mécanisme circulaire	77
<b>b.</b> Trois axes de travail	79
<b>2.</b> La respiration	81
<b>a.</b> Mal respirer, c'est stresser	82
<b>b.</b> Le diaphragme, trop souvent oublié	82
<b>c.</b> Respiration « à trois étages »	84
<b>d.</b> Agir sur le système nerveux	85
<b>e.</b> Au quotidien	88
<b>f.</b> La cohérence cardiaque	89
<b>3.</b> Le rapport au corps	92
<b>a.</b> Fausse croyance	92
<b>b.</b> Proprioception et intéroception	93
<b>c.</b> Une technique pour contrôler son corps	95
<b>d.</b> Annuler les tensions	95
<b>e.</b> Une présence dans le bas du corps	97
<b>f.</b> Physiologie et représentation interne	100
<b>g.</b> Plus de présence au corps pour plus de cerveau droit	100
<b>h.</b> Le <i>ki</i> , énergie universelle	103

<b>4. Construire une conscience positive</b>	<b>105</b>
<b>a.</b> Sortir de l'état de survie	<b>105</b>
<b>b.</b> La pensée	<b>107</b>
<b>c.</b> Penser, c'est associer	<b>108</b>
<b>d.</b> Les risques d'une pensée compulsive	<b>109</b>
<b>e.</b> Pensées ascendantes contre pensées descendantes	<b>110</b>
<b>f.</b> Changer ses pensées	<b>112</b>
<b>g.</b> L'attention diminue l'émotion	<b>113</b>
<b>h.</b> La pensée est sous influence	<b>114</b>
<b>i.</b> Le travail sur la conscience	<b>115</b>
<b>j.</b> La pleine conscience	<b>117</b>
<b>k.</b> Revenir au phénomène	<b>120</b>
<b>l.</b> Utiliser le pouvoir de l'imagination	<b>121</b>
<b>m.</b> Cas concrets d'imagerie mentale	<b>124</b>
<b>n.</b> L'imagination plus forte que la volonté	<b>125</b>
<b>o.</b> Technique d'endormissement	<b>126</b>
<b>5. Feuille de route</b>	<b>128</b>
<b>a.</b> Automatisation et fusion des trois dimensions	<b>130</b>
<b>b.</b> Reconnaître ses progrès	<b>130</b>
<b>c.</b> Les étapes de l'apprentissage	<b>131</b>
<b>d.</b> « Un voyage de mille lieues commence sous tes pas »	<b>132</b>

<b><i>Conclusion</i></b>	<b>135</b>
--------------------------	------------

<b><i>Annexes : mémento et exemples concrets</i></b>	<b>139</b>
--	------------

<b>a.</b> Les techniques pour construire un état de performance	<b>142</b>
<b>b.</b> Dix situations sur lesquelles agir	<b>146</b>

<b><i>Pour approfondir</i></b>	<b>153</b>
--------------------------------	------------

<b><i>Parcours de l'auteur</i></b>	<b>155</b>
------------------------------------	------------

<b><i>Remerciements</i></b>	<b>157</b>
-----------------------------	------------



# Introduction

« Soyez performants, c'est un ordre! » Cette injonction nous est suggérée tous les jours, à travers la publicité, les médias, en entreprise ou via les appareils connectés qui mesurent notre fonctionnement. Nous sommes dans une ère de la performance, dans laquelle il ne s'agit pas de faire bien, mais de faire plus. Plus loin, plus vite, plus haut.





« Soyez performants, c'est un ordre ! » Cette injonction nous est suggérée tous les jours, à travers la publicité, les médias, en entreprise ou *via* les appareils connectés qui mesurent notre fonctionnement. Nous sommes dans une ère de la performance, dans laquelle il ne s'agit pas de faire bien, mais de faire plus. Plus loin, plus vite, plus haut.

L'idée de la performance recèle des valeurs positives, comme l'évolution, l'augmentation des capacités, la réalisation d'objectifs, l'amélioration du cadre de vie... Elle peut être un moteur pour faire évoluer positivement la qualité de vie et la société.

Aujourd'hui, l'exigence de performance favorise plutôt le dépassement de l'autre et non de soi, dans une idéologie de compétition et non d'évolution, avec des gagnants et des perdants. La perspective d'être un(e) perdant(e), ne pas pouvoir tenir la cadence, augmenter ses résultats ou sa fortune, être parfait(e) dans ses différents rôles ou incarner la réussite devient une menace d'exclusion. La peur de perdre son travail, son statut d'époux ou d'épouse ou sa reconnaissance publique est dans le subconscient de nombreuses personnes, qui vivent avec l'anxiété diffuse et permanente de devoir lutter pour préserver leur place. Cette peur inconsciente de l'exclusion est souvent la véritable motivation du besoin de performance. Mais une peur, c'est une émotion de survie, une mise sous tension face à un danger perçu. Là réside le véritable problème. Sans s'en rendre compte, la majorité des individus tombent dans un stress chronique qui impose ses émotions et ses comportements conditionnés par des réflexes de survie.

Il est possible de **sortir de ces conditionnements, de diminuer la peur d'entreprendre et de reprendre en main son destin**. Il est à la portée de chacun d'intégrer un état de performance qui repose sur l'élimination du stress chronique et l'instauration d'un équilibre physique, psychique et émotionnel.

À aucun moment du cursus de formation ou durant les expériences professionnelles il n'est enseigné « comment » être performant.

Quand on parle de performance, on oublie de mentionner l'harmonie entre le corps et l'esprit, la confiance et la satisfaction de soi, la stabilité émotionnelle, l'énergie du corps ou le contrôle mental. Ce sont pourtant ces éléments qui permettent d'augmenter la performance, et on peut les intégrer en soi grâce à l'application de techniques simples et efficaces.

Le propos de ce livre est de transmettre quelques clés pour intervenir sur la physiologie et construire un état durable de performance. Pour être performant(e), il est nécessaire d'avoir un corps équilibré, source d'énergie, et un esprit positif tourné vers les objectifs. À travers la transformation de certains microcomportements mentaux et corporels « en action », il est possible d'intégrer rapidement un **état de performance durable** et de sortir des conditionnements cognitifs et émotionnels. Et quand on sort des automatismes, on trouve un peu plus de liberté, d'énergie et de qualité de vie.

Ce livre est divisé en trois parties. Il propose tout d'abord une définition de la performance, puis traite du stress, le plus grand consommateur d'énergie et perturbateur de la conscience, afin de comprendre comment le désamorcer. Cet ouvrage présente enfin une méthode d'entraînement au quotidien, en se concentrant sur la respiration, le corps et le mental. Cette méthode est simple, elle passe par **la compréhension de son fonctionnement en action et une application quotidienne**, avec l'objectif d'accroître son niveau d'énergie et de confiance. L'inspiration de cette méthode repose sur l'esprit des arts martiaux qui met en avant l'engagement dans l'action.

Acquérir un état de performance ne se décrète pas, mais s'entraîne. J'invite le lecteur à s'engager dans un processus de changement en mettant en pratique les techniques présentées. Elles sont simples à acquérir et à appliquer au quotidien, et possèdent un véritable effet de levier. Peu d'investissement pour un maximum de résultat, c'est aussi cela, la performance.



# Chapitre I



# Une approche de la performance

La définition d'un état de performance est l'objet de cette première partie. Plusieurs questions sont abordées : comment mieux utiliser son énergie au quotidien, que peuvent nous apprendre certaines disciplines comme le sport, les arts martiaux ou la psychologie, pourquoi et comment il faut automatiser des comportements favorables à la performance, quelles sont les caractéristiques pour une méthode efficace de gestion du stress et de l'énergie. Il en ressort que la performance doit être associée - contrairement aux idées reçues - à la qualité de vie et qu'elle est favorisée par un état physiologique équilibré, caractérisé par la souplesse, la confiance et la non-résistance.

## **1.** *La performance est un état, pas un résultat*

Il existe un état physiologique idéal pour la performance et la qualité de vie. Quand on parle de performance, on sous-entend la réalisation d'un résultat chiffré et une amélioration par rapport au résultat précédent. En sport, on va chercher à améliorer un chrono, marquer plus de points, gagner plus de compétitions. En milieu professionnel, il s'agira d'augmenter les bénéfices, de respecter les délais, d'accomplir plusieurs tâches simultanément ou d'atteindre un objectif préalablement déterminé. Selon cette approche, il y a performance si le résultat est obtenu. C'est la « performance-résultat ».

Il est possible d'aborder la performance sous un autre angle, celui du meilleur « état » pour atteindre les objectifs fixés. On ne se focalise plus sur la finalité, mais **sur les conditions permettant de l'atteindre**. Cet état « global » s'applique à chaque objectif, il permet d'exploiter au mieux les capacités requises avec une dépense minimum d'énergie. C'est « l'état de performance », et c'est l'objet de ce livre.

*Atteindre ses objectifs mais risquer le burn-out,  
ce n'est pas de la performance.*

Cet état de performance est déterminé par la qualité de l'énergie psychique utilisée pour atteindre l'objectif. L'accès aux capacités requises et le niveau d'énergie sont influencés positivement ou négativement selon la manière de s'engager dans les événements. Une même action peut être réalisée soit avec une dépense énergétique minimum (l'état idéal), soit en dépensant trop d'énergie ou avec une énergie peu appropriée. Dans ce second cas, l'action fait perdre de l'énergie.

Toutes les émotions vécues négativement – colère, peur, anxiété, urgence, impuissance – et tous les états de stress sont responsables de déperdition d'énergie psychique. Le quotidien en recèle de nombreux exemples. Lors d'une queue-de-poisson dans la circulation, l'urgence de la situation provoque chez le conducteur une réaction réflexe avec une crispation du corps. Rapidement, la colère s'installe et incite à des invectives mentales ou réelles envers le conducteur fautif. Cette colère est souvent entretenue durant le reste du trajet, occupant les pensées du conducteur, qui sera plus fatigué en arrivant à destination. L'énergie dépensée est loin d'être appropriée. L'événement a duré une fraction de seconde, mais 10 minutes d'énergie psychique ont été gaspillées. L'attention n'est plus portée sur la circulation, qui exige une totale concentration, mais sur un événement passé ou imaginé. Quand on compare l'énergie dépensée avec celle que nécessite réellement cette situation – appuyer sur la pédale de frein une fraction de seconde –, on comprend mieux cette notion de déperdition d'énergie mentale et physique. À l'opposé, l'état de performance permet d'exploiter toutes les compétences et **préserve l'énergie**.

### *a. L'énergie au cœur de la performance*

L'énergie est au centre de la performance au quotidien. Les nombreuses connaissances et compétences de chacun sont difficilement exploitables sans énergie pour les mettre en œuvre. La vie moderne oblige les individus à dépenser beaucoup d'énergie pour relever les nombreux défis imposés par leurs rôles professionnels, familiaux et sociaux. Ils doivent aussi pouvoir tenir sur la durée, dix, vingt, trente ans. Si chaque jour ils utilisent une énergie inappropriée pour remplir leurs objectifs, comme celle générée par le stress, ils seront vite en déficit d'énergie et leur santé risque de se dégrader. L'emballement vers un état de stress chronique peut vite mener au burn-out. Peut-on vraiment parler de performance quand la santé est sacrifiée pour être « performant » ?