

**Patrick M. GEORGES**

# **ÊTRE AU TOP**

*Guide d'entraînement pour un mental d'acier*

© Eyrolles Éditeur, 2004

© Éditions d'Organisation, 2004

ISBN : 2-7081-3069-2

**EYROLLES**



# 1

---

## **Comment construit-on un champion ?**

Les meilleurs bénéficient d'abord d'un audit en profondeur, ils répondent à de nombreuses questions dans une vingtaine de domaines. Ce démontage mécanique de leur personnalité, de leur organisation, de leurs objectifs, de leurs forces et de leurs faiblesses leur permet de bâtir un plan d'entraînement en sélectionnant parmi des centaines d'exercices, ceux qui leur conviennent le mieux.

Ensuite, ils s'entraînent intellectuellement, s'organisent, s'exercent aux techniques indispensables pour réaliser les performances du domaine qu'ils ont choisi. Cet entraînement général, non spécifique, est aussi important que l'entraînement spécifique.

Et à votre niveau ? Vous pouvez faire la même chose que les élites et que les champions. Profitez de leurs techniques en les adaptant à vos ambitions, en ne faisant pas tout, en n'allant pas aussi loin, en étant plus sélectif dans le choix des exercices.

Et sans entraîneur ? Vous pouvez déjà faire beaucoup sans entraîneur ! Vous pouvez certainement être un champion local, dans la catégorie que vous aurez choisie. Vous devrez cependant vous entourer de conseillers, de supporters. Vous devrez demander l'avis d'un expert de temps en temps.

## Comme une machine...

La plupart des meilleurs, hormis quelques génies, sont des machines à frapper, à travailler, à penser, à diriger, à ne pas s'émouvoir, à convaincre. Des machines de scène ou des machines politiques.

Les meilleurs ont une systématique, une méthode. Ce sont des professionnels qui ne « jouent » pas. Regardez leurs visages en compétition. Ils ne s'amuse pas, ils travaillent. Ils ne sont pas là pour participer ou pour s'amuser, ils sont là pour faire leur métier, pour appliquer à fond la technique qu'ils considèrent comme la meilleure. Ils sont disciplinés, professionnels.

Ils ont programmé dans leur tête des séries de comportements et de réactions qu'ils appliquent avec détermination, sans les remettre constamment en cause. Leur entraîneur a construit peu à peu, dans leur cerveau, une machine intelligente, une collection de systèmes experts qui répondent vite et bien aux situations les plus fréquentes auxquelles ils sont confrontés. Avec l'entraînement, l'individu devient peu à peu un super système expert avec des règles à respecter, avec l'accès à de nombreuses bases de connaissances.

## ... mais l'imagination fait la différence !

Les meilleurs sont entraînés pour être des machines à bien faire, à bien jouer, à bien gérer, à bien vendre, ... Mais il faut un petit quelque chose de plus pour rester au sommet : il faut une différence, une originalité, une surprise pour l'adversaire.

Le futur champion est donc cultivé. Il apprend à être imaginatif, imprévisible quand il le faut. Il s'exerce dans ce domaine : l'entraîneur lui demande de faire un dessin abstrait, de réaliser un objet harmonieux à partir d'objets trouvés, de résoudre des problèmes hors des solutions les plus évidentes.

## Combien ça coûte ?

Les meilleurs investissent de manière importante dans leur projet de performance : jusqu'à 10 % de leurs revenus et 20 % de leur temps ; et cela pendant trois à cinq ans. Si vous n'êtes pas prêt à cela, organisez-vous une vie normale, ce n'est déjà pas si mal.

Soyons clairs, entrer parmi les meilleurs est difficile. Vous allez devoir faire des efforts, des sacrifices, vous priver, mais c'est temporaire. Le plaisir dont vous vous serez privé pendant quelque temps, vous le retrouverez à la fin de votre projet. Avec un peu de chance et après beaucoup d'efforts, vous le retrouverez multiplié par dix. Par votre projet, en quelques années, vous aurez déjà réussi votre vie. Vous ne devrez plus beaucoup vous en faire. Beaucoup de

personnes choisissent de concentrer leurs efforts et de se priver trois à cinq ans, d'arriver ainsi parmi les meilleurs pour ensuite prendre leur plaisir et jouir du niveau qu'elles ont atteint.

## **La performance : quelques grands principes**

Il y a des recettes pour réussir des performances. Prenons les biographies des grands, de ceux qui sont reconnus comme les meilleurs dans leur domaine. La majorité d'entre eux présentent sept caractéristiques, sept comportements communs, qui font le lit de leur performance :

- une frustration, une forte motivation de départ ;
- une, tout au plus deux, grandes idées à long terme ;
- un grand pragmatisme et un grand opportunisme à court terme ;
- une dizaine de règles simples de comportement, de principes suivis précisément ;
- beaucoup de travail et peu de place laissée à la chance ;
- une grande confiance en soi ;
- une prise de risques et des choix faits constamment et rapidement.

Oui, on peut s'entraîner à être le meilleur, travailler à être parmi les meilleurs. La chance, la génétique choisiront parmi les meilleurs celui qui sera le meilleur.

La haute performance, c'est plus simple que vous ne croyez. Au cours des exercices, vous apprendrez à simplifier votre vie, à choisir cinq à six grands principes et à oublier le reste.

### **La performance en affaires**

Alain, homme d'affaires, a choisi avec son entraîneur de respecter scrupuleusement quelques grands principes :

- vendre en grand volume à bas prix ;
- ne jamais s'endetter ;
- investir uniquement à long terme ;
- ne pas diviser les commissions.

Pour toutes les décisions qu'il prend, il le fait sur ces grands principes simples ; et il est très performant dans son domaine !

## **Augmenter ses performances et son intelligence**

Pour avoir une chance d'être parmi les meilleurs, il faut s'entraîner sérieusement et avec méthode dans la plupart des domaines de performance généraux.

Pour être parmi les meilleurs en affaires, en sport ou encore en politique, quatre qualités sont essentielles :

- une bonne santé physique et mentale acquise par la pratique régulière de techniques prouvées ;
- une excellente résistance au stress et à la pression ;

- un bon équilibre intérieur ;
- une bonne résistance à la fatigue et au travail de longue durée.

Pour réussir des plans ambitieux, il faut entraîner votre intelligence, votre malignité dans les domaines essentiels que sont la mémoire et la prise de décision. Vous devez acquérir :

- une bonne intelligence pour de bonnes décisions ;
- une mémoire efficace ;
- une longue attention et concentration ;
- un langage clair ;
- une prise de décision méthodique ;
- une grande vitesse de traitement de l'information.

Il faut faire votre bilan, mettre votre vie et vos ambitions à plat, par écrit, sans ombres. Il vous faut une parfaite connaissance de vous et de votre environnement. Vous devez obtenir :

- une bonne connaissance de votre situation et de vos ambitions ;
- des finances personnelles saines ;
- des relations personnelles nombreuses ;
- des contrats, des droits et des devoirs bien connus ;
- une qualité de vie protégée.

Pour atteindre un sommet, il faut l'aide de beaucoup de personnes. Il faut une équipe autour de vous. Vous devez bâtir :

- une bonne intelligence sociale ;

- une présentation et une communication soignées ;
- un leadership fort ;
- un travail en équipe organisé.

Si vous êtes un haut potentiel dans les affaires, ou dans le sport, en politique, dans l'armée, devenez votre propre entrepreneur. Pour savoir vous vendre, faire du profit, vous devez organiser :

- une bonne intelligence commerciale et entrepreneuriale ;
- une stratégie claire ;
- un plan d'affaire sérieux ;
- un marketing personnel professionnel.

On ne peut améliorer que ce qu'on peut mesurer. Plus fort vous voudrez être, plus il vous faudra d'indicateurs de performance. Vous devez calculer :

- des objectifs bien conçus ;
- des indicateurs de performance ;
- des indicateurs d'activité ;
- des tableaux de bord.

Se hisser parmi les dix meilleurs d'un domaine est difficile. Sans une forte volonté et un peu d'agressivité, vous n'arriverez à rien. Vous devez cultiver :

- une forte volonté de gagner ;
- une frustration ;
- une agressivité contrôlée ;
- une motivation.



Pour être un champion, il faut être parfaitement organisé, avoir une discipline de fer. Vous devez accepter :

- une bonne organisation du travail ;
- des plans de progrès écrits ;
- des projets personnels gérés comme des projets professionnels.

**Patrick M. GEORGES**

# **ÊTRE AU TOP**

*Guide d'entraînement pour un mental d'acier*

© Eyrolles Éditeur, 2004

© Éditions d'Organisation, 2004

ISBN : 2-7081-3069-2

**EYROLLES**



---

# 2

## La méthode Topten

C'est la méthode globale d'entraînement. Elle garanti d'augmenter les performances d'une personne dans les domaines souhaités. Elle permet d'obtenir de grandes performances, peu espérées au départ. La méthode Topten couvre les secteurs généraux à la base de toutes les performances : résistance à la fatigue, résistance au stress, travail en équipe, etc. Elle se déroule en trois temps.

**Phase 1 : le diagnostic.** Le **questionnaire de bilan** avant l'entraînement, aide à établir le diagnostic. Il concentre les questions à vous poser avant de vouloir changer, avant de vouloir être performant. Ces questions ne sont pas toutes faciles. Elles détectent vos faiblesses et vos forces. Y répondre peut vous prendre du temps, mais cela en vaut la peine. Vous ne serez plus le même après y avoir répondu. Le diagnostic est indispensable pour vous, et pour votre entraîneur éventuel, afin de comprendre en profondeur votre mode de fonctionnement.

**Phase 2 : le traitement.** Vous choisissez une série **d'exercices d'entraînement**, en fonction du diagnostic établi, pour corriger vos points faibles. Ces exerci-

ces, à faire seul ou avec votre entraîneur, rendent automatique la discipline, les nouveaux comportements. Pour faire de vous une machine à gagner, si vous le voulez vraiment.

**Phase 3 : le suivi.** Vous définissez vos **objectifs** et vos étapes pour créer un **plan de progrès**. Des exemples d'objectifs, des exemples de mesures de vos progrès sont proposés pour chaque domaine abordé.

## Une méthode originale...

La méthode **convient à tous**. C'est un programme pour toutes les personnes qui pensent pouvoir progresser significativement mais qui font face à un milieu très compétitif : hommes d'affaires, sportifs, chirurgiens, militaires, hommes politiques, artistes, etc.

Elle a été étudiée pour être facilement adaptée au débutant comme à la vedette confirmée. La méthode **pousse au réalisable** et pas plus loin. Dès le départ, il vous est demandé de fixer vos limites :

- dans le champ de la performance  $\gamma$  être le meilleur de sa classe, de sa catégorie, de ce championnat local ;
- dans la durée de la performance  $\gamma$  être le meilleur pour ce tournoi, pour cette année, pour ce public, contre cet adversaire ;
- du niveau de performance  $\gamma$  être parmi les dix meilleurs, terminer avant tel temps, s'arrêter après avoir gagné autant.

La méthode prend en considération **vos** performance globale, privée et professionnelle, financière et non-financière, relationnelle et contractuelle. Elle vous aide à garder votre équilibre.

### ... reposant sur trois outils

- Un **questionnaire** que vous remplissez seul ou avec un coach. C'est un audit en profondeur pour une connaissance globale de votre personnalité, de votre situation, de vos relations et de vos capacités.
- Un **programme d'entraînement**, des exercices réguliers que vous effectuez seul ou avec un coach.
- Un **tableau bord** qui vous aide à assurer le suivi de vos objectifs et de vos plans.

Le rôle de votre entraîneur éventuel est de vous aider à sélectionner les entraînements les mieux adaptés à vous et à vos objectifs, révélés par vos réponses aux questionnaires.

### Le programme Topten

Le programme complet dure neuf mois, avec un entraînement régulier de une fois par mois à une fois par jour, selon vos ambitions et votre niveau.

### *La première étape : l'audit*

Un audit complet et profond, une mise à plat de votre situation financière, relationnelle, contractuelle, médicale et organisationnelle, est réalisé. Le but est d'obtenir, avant l'entraînement proprement dit, une connaissance parfaite de votre personnalité, de votre situation, de votre bilan et de votre environnement.

### *La deuxième étape : les objectifs et les plans*

Le but est de choisir des objectifs clairs, des indicateurs de performance, nombreux et souvent mesurés. Diverses cibles sont identifiées : objectifs de qualité de vie, bilan et objectifs des réalisations, etc.

Vient ensuite l'élaboration de vos plans de progrès. Le but est d'établir une méthode, une discipline, une liste des tâches.

### *La troisième étape : les entraînements*

Les entraînements visent à améliorer les performances. Le but est de suivre la réalisation de vos plans en vous apportant encouragements, conseils et corrections, afin de vous aider à structurer et à organiser ce que vous faites déjà spontanément. Les suivis sont organisés pour :

- développer une volonté de gagner à partir d'une frustration latente ;
- améliorer la résistance au stress ;
- mesurer les indicateurs de performance fréquemment ;
- développer la notion de jeu, etc.

## Les techniques de la méthode : quelques exemples

Pour **augmenter votre résistance à la fatigue** : les techniques de nutrition, les techniques de repos, les techniques de rythme de travail et les techniques de stimulation naturelle.

Pour **augmenter votre résistance au stress** : les techniques des moines, les techniques de protection et les techniques de vie normale.

Pour **augmenter votre motivation** : les techniques de frustration, les techniques de récompenses et les techniques de soutien psychologique.

Pour **augmenter votre concentration** : les techniques d'attention et les techniques de visualisation.

Pour **augmenter votre puissance intellectuelle** : les techniques de mémoire, les techniques de langage et les techniques de prise de décision.

Pour **augmenter votre organisation personnelle** : les techniques de gestion du temps et les techniques d'environnement de travail.

Pour **augmenter la qualité de vos finances** : les techniques d'épargne et de désendettement, les techniques de budgets, les techniques des ratios et les techniques d'ingénierie patrimoniale.

Pour **augmenter la maîtrise de vos risques** : les techniques des assureurs et les techniques des contrats privés.

Pour **maîtriser votre communication** : les techniques de maintien et d'habillement, les techniques de style, d'élégance et de culture, les techniques d'acteurs et de jeu de rôle, les techniques de persuasion et d'influence et les techniques de négociation.

Pour **augmenter vos bonnes relations** : les techniques d'intelligence sociale et émotionnelle, les techniques de gestion des contacts, les techniques pour se faire des amis, les techniques de relation publique et presse et les techniques d'interview.

Pour **augmenter la qualité de vos informations** : les techniques d'analyse des besoins en information, les techniques des documents, les techniques de gestion de savoir et de base de données personnelles, les techniques d'utilisation d'assistances et d'experts, les techniques d'accès à l'information et les techniques informatiques personnelles.

Pour **augmenter votre force d'action** : les techniques d'équipe, les techniques de délégation, les techniques d'informations collectives et les techniques de projets.

Pour **augmenter vos ventes** : les techniques de vente, les techniques de marketing.

Pour **augmenter la qualité de vos plans** : les techniques des plans d'affaires, les techniques de planification, les techniques des opérations et des processus.

Pour **augmenter votre vitesse de changement** : les techniques de libération de contraintes, les techniques de mouvements.



Pour **augmenter la qualité de votre vie** : les techniques des équilibres et les techniques des limites.

Pour **améliorer la qualité de vos objectifs** : les techniques des tableaux de bord et les techniques de pilotage de performance.

## **Une méthode globale de prise en charge de la personne**

La méthode Topten est une prise en charge globale de l'élève, qui est considéré comme un tout. L'excellence en management ne saurait être atteinte sans une grande forme physique. L'excellence en sport ne saurait être atteinte sans une grande forme mentale.

L'excellence en art ne saurait être atteinte sans une grande forme intellectuelle et ainsi de suite. Même si la faiblesse principale d'une personne est située surtout dans un domaine de performance, les domaines connexes seront entraînés.

### *Des principes clairs*

1. Même si la performance recherchée est purement intellectuelle (affaires, politique, ...), un entraînement de bonne forme physique et rentable est toujours proposé à l'élève.
2. Même si la performance recherchée est purement physique (sport, élite militaire, ...), un entraînement de bonne forme intellectuelle est toujours proposé à l'élève.

3. L'élève doit répondre au questionnaire, avant l'entraînement proprement dit, même aux questions qui ne semblent pas a priori concerner directement la performance recherchée.
4. Le coach, l'instructeur ne peut pas tout faire seul. Il passe le relais de certains entraînements à des experts. Mais il reste toujours seul l'architecte, le concepteur, le responsable final de la performance de son élève.
5. L'entraînement commence du haut, du global, du non spécifique pour aller vers le bas, vers le particulier, vers le spécifique, vers la technique propre à la performance.

### *Un équilibre*

Le secret de la méthode ? L'organisation du travail de l'élève. Il doit respecter une discipline, des règles. Le succès dépend autant de l'organisation de son travail que de son talent.

La méthode est équilibrée. D'un côté, l'élève est concentré sur une idée, sur une obsession : son projet. De l'autre côté, il est constamment ré-équilibré par une organisation de base qui couvre tous les autres domaines. Conduire un projet de haut niveau est déstabilisant, déséquilibrant, il faut un socle solide auquel l'élève pourra se raccrocher. Ce socle est l'entraînement dans les autres domaines où il ne souhaite pas de performances particulières mais seulement une bonne gestion.

## *Le questionnaire préalable à l'entraînement*

Pourquoi commencer l'entraînement par remplir le questionnaire ? Pourquoi toutes ces questions ? D'une part, parce qu'avant de s'entraîner, il faut se connaître soi-même et en profondeur. L'élève doit se mettre à plat, s'auto-observer rationnellement, écrire sa biographie avant le changement qu'il va opérer dans sa vie. D'autre part, l'élève doit connaître parfaitement sa façon de fonctionner, de s'organiser avant de pouvoir changer. Avec les réponses aux questionnaires, il va pouvoir faire l'analyse systématique de sa personne.

## *Les objectifs de la méthode*

Vous pouvez en attendre beaucoup. Votre objectif peut être varié : une victoire, un projet réussi, une promotion, un titre, un diplôme, arriver dans les meilleurs d'un domaine précis, un poste convoité, une récompense, un exploit, etc.

Vous faites un progrès visible et en rapport avec votre investissement. Vous maximisez vos chances d'atteindre votre objectif.

## *Les efforts à fournir pour suivre cet entraînement*

**1. Consacrer du temps.** Comptez une à deux séances par mois, voire tous les jours si vos objectifs sont des plus hauts, si vous voulez faire partie de l'élite d'un domaine convoité.

**2. Faire preuve de volonté, d'engagement.** On n'entre pas parmi les meilleurs sans sacrifices. Certains comportements devront être changés, certaines habitudes devront être prises. Vous devrez accepter une discipline stricte et appliquer de nouvelles règles d'organisation.

**3. Investir de l'argent.** Payez le prix d'un bon coach. Un bon entraînement peut vous rapporter beaucoup plus que cet investissement.

### *Le moment propice pour faire cet entraînement*

L'entraînement Topten est un complément idéal pour :

- les managers qui vont faire, qui font ou qui ont fait un Master of Business Administration ;
- les sportifs de haut niveau qui vont faire ou qui ont fait un entraînement national ou international ;
- les officiers qui vont faire ou qui ont fait une école d'État-Major ;
- les politiques qui vont entrer ou qui sont dans un cabinet ministériel, dans une assemblée nationale.

Ce programme apporte ce que le MBA n'apprend pas, ce que l'entraîneur sportif n'apprend pas.

### **Qui sont l'élève et l'entraîneur ?**

---

La méthode s'adresse aux personnes qui veulent améliorer leurs performances, qui veulent être

meilleures. Elle s'adresse à toutes les personnes qui veulent progresser significativement dans leur domaine, dans leur vie professionnelle ou privée ou qui veulent simplement faire carrière.

L'élève type a entre 18 et 45 ans, c'est un (e) :

- manager ou un professionnel qui suit un MBA ou un *post graduat* ;
- cadre d'entreprise identifié comme haut potentiel ;
- sportif amateur qui passe professionnel ;
- sportif dont la fédération juge qu'il a un potentiel important ;
- politique qui se lance au niveau national ou se prépare à une bataille électorale ;
- jeune officier d'une unité d'élite ;
- chirurgien qui se voit confier des opérations importantes ;
- pilote qui doit effectuer des vols difficiles ;
- une personne qui a déjà atteint un très haut niveau, mais qui ressent des signes de stress ou d'épuisement.

C'est quelqu'un qui se prépare à vivre ou qui vit dans un milieu très compétitif, stressant, dont la survie, dans ce milieu, dépend du progrès de ses performances.

L'entraîneur type est formé et certifié pour la méthode Topten. C'est une personne qui a atteint de bonnes performances mentales et intellectuelles. C'est surtout quelqu'un qui continue d'être parmi les meilleurs dans son domaine, mais qui consacre le

quart ou la moitié de son temps à aider, à entraîner les autres.

La méthode Topten est adaptée à chaque élève par un coach certifié, ou réalisée seule en suivant un programme étudié pour lui.

### Un élève typique

Paul, jeune manager brillant en finance, termine un MBA. Il a décidé de s'entraîner à être parmi les meilleurs de son domaine. Son premier exercice a été de remplir son livre de bord, de répondre à de nombreuses questions, de mettre sa vie à plat. Voici ses conclusions après cette première étape.

Il a dix kilos de trop et il ne se tient pas droit. Après sept heures de travail, il est déjà fatigué. Il est tellement peu dynamique qu'il passe souvent plus de deux heures par jour devant la télévision. Il fait peu de sport. Il boit en moyenne trois verres de vin par jour. Il avale un café le matin et fait un long repas à midi.

Sa santé mentale n'est pas meilleure. Il est au stade II de stress avec déjà des réveils nocturnes, une à deux nuits par semaine. Il a peu de convictions et peu de vraies motivations. Il est nerveux et souvent insatisfait.

Curieusement, il connaît mal ses finances personnelles. Il épargne trop, ne place pas tout son argent qui peut être investi. Il emprunte pour des biens qui se dégradent, comme sa voiture. Il ne sait pas dire de combien il a besoin pour vivre normalement. Il gère son argent et ses biens problème par problème.

Sa motivation à progresser n'est pas très forte. Ses objectifs, peu ambitieux, ont été vite atteints et il ne s'en est pas fixé d'autres. Ses revenus ne varient pas avec ses efforts.



Son intelligence est bonne, surtout dans les tests de raisonnement. Par contre, son intelligence sociale est faible et ses contacts avec les autres s'en ressentent.

Des cas comme celui d'Alain sont fréquents chez les managers, les politiques, les sportifs, les militaires ou les artistes. Ce sont les utilisateurs privilégiés de la méthode de ce livre.

### *Des élèves et des projets typiques*

**Armée :** un élève d'une école militaire qui postule pour une unité d'élite ; un capitaine qui prend le commandement d'une unité difficile ; un agent spécial qui part à l'étranger.

**Art :** un jeune acteur qui veut faire carrière ; une vedette avant un film important ; un grand musicien qui croit perdre son talent.

**Handicap physique :** un aveugle qui veut diriger son affaire ; un paraplégique qui prépare une compétition.

**Management :** un élève d'une haute école de commerce qui compte être classé dans les trois meilleurs ; un cadre moyen qui veut passer cadre supérieur ; un dirigeant d'entreprise qui veut garder sa place malgré la compétition pour son poste.

**Politique :** un jeune candidat qui affronte ses premières élections ; un député qui se représente ; un ministre qui se sent dépassé.

**Sport :** une jeune joueuse de tennis qui passe professionnelle ; un champion de golf avant une saison critique ; un footballeur qui espère son transfert dans un club prestigieux.

## Quelques exemples vécus



### **Marc, 45 ans, meilleur directeur commercial de l'entreprise A**

Catégorie de performance : management, gestion d'affaires, vente.

Fonction de départ : délégué commercial.

Compétition / projet : compétition avec 12 autres managers pour une promotion.

Niveau de compétition : local, intra-entreprise.

Objectif de départ : progrès rapide de carrière dans l'entreprise.

Mesure de la performance :

1. chiffre d'affaires réalisé par l'équipe ;
2. progression des responsabilités confiées ;
3. nombre de personnes en charge.

Faiblesses de départ et domaines de performance prioritaires à entraîner :

1. résistance au stress ;
2. vente, marketing de soi ;
3. gestion du temps.

Objectifs principaux de l'élève :

1. promotion rapide dans l'entreprise ;
2. meilleure sérénité au travail ;
3. arrêt de la prise chronique d'excitants.

Entraînements particuliers ajoutés à l'entraînement global :

1. programme de résistance au stress chronique ;
2. programme de marketing et de vente de soi et de ses services ;
3. programmes d'amélioration de l'apparence et de la communication.

Résultats obtenus par le coaching : promotion de deux niveaux hiérarchiques en trois ans.

Durée de l'entraînement : 9 mois.





**John, 42 ans, directeur général,  
promu au comité exécutif de la société B**

Catégorie de performance : management, gestion d'affaires.

Fonction de départ : directeur financier.

Compétition / projet : compétition informelle organisée par des chasseurs de tête.

Niveau de compétition : international, inter-entreprise.

Objectif de départ : progrès rapide de carrière hors de son entreprise.

Mesure de la performance :

1. salaire et avantages obtenus ;
2. progression des responsabilités confiées ;
3. nombre de personnes en charge.

Faiblesses de départ et domaines de performance prioritaires à entraîner :

1. stratégie et plan d'affaire ;
2. résistance au stress ;
3. gestion du temps.

Objectifs principaux de l'élève :

1. promotion internationale ;
2. salaire et avantages doublés en cinq ans.

Entraînements particuliers ajoutés à l'entraînement global :

1. programme de stratégie personnelle ;
2. programme d'organisation du travail ;
3. programmes d'amélioration de l'apparence et de la communication.

Résultats obtenus par le coaching : promotion et gestion d'une unité dix fois supérieure en chiffre d'affaires.

Durée de l'entraînement : 9 mois.



### **Soria, 18 ans, meilleure tennis woman de la région de P**

Catégorie de performance : sport de haut niveau.

Fonction de départ : tennis amateur.

Compétition / projet : championnat de F.

Niveau de compétition : national.

Objectif de départ de l'élève : réussir dans le tennis professionnel.

Mesure de la performance :

1. classement ;
2. gains ;
3. heures d'entraînement par jour.

Faiblesses de départ et domaines de performance prioritaires à entraîner (détectés et précisés par le questionnaire) :

1. mauvaise organisation personnelle ;
2. manque de concentration ;
3. faible résistance aux défaites.

Objectifs principaux de l'élève :

1. être dans les dix meilleures de son pays dans un an ;
2. heures d'entraînement doublées ;
3. gains suffisants pour se consacrer uniquement au tennis.

Entraînements particuliers ajoutés à l'entraînement global :

1. programme de focalisation et de concentration ;
2. programme d'organisation du travail ;
3. programmes de santé physique et mentale.

Résultats obtenus par le coaching :

1. troisième du championnat de F. ;
2. sélection pour les premières rencontres internationales ;
3. le tennis comme source unique et suffisante de revenus.

Durée de l'entraînement : 18 mois.



## **Andréas, 27 ans, meilleur buteur et avant-centre du championnat du A**

Catégorie de performance : sport de haut niveau.

Fonction de départ : football professionnel.

Compétition / projet : UEFA Champions League.

Niveau de compétition : international.

Objectif de départ : sélection dans l'équipe nationale.

Mesure de la performance :

1. buts marqués en compétition internationale ;
2. gains ;
3. nombres de sélection.

Faiblesses de départ et domaines de performance prioritaires à entraîner (détectés et précisés par le questionnaire) :

1. faible motivation ;
2. mauvaise organisation personnelle ;
3. faible force de travail.

Objectifs principaux de l'élève :

1. poste titulaire en équipe nationale ;
2. jouer 90 minutes par match ;
3. moyenne de un but par match.

Entraînements particuliers ajoutés à l'entraînement global :

1. programme de focalisation et de concentration ;
2. programme motivationnel ;
3. programmes de santé physique et mentale.

Résultats obtenus par le coaching :

1. meilleur index de presse ;
2. augmentation des sélections ;

Durée de l'entraînement : 18 mois.

## *D'autres exemples*

*Évin, 35 ans, plus jeune député élu avec autant de voix de préférence.*

Au départ, faible capacité de prise de décision.

*Andréa, 30 ans, auteur de six best-sellers.*

Au départ, une force de travail à consolider.

*Kévin, 38 ans, colonel des Marines, le plus jeune nommé à l'état-major inter-force.*

Au départ, une mauvaise intelligence sociale et émotionnelle, des contacts difficiles.

*Agnès, 42 ans, meilleure actrice au Festival de C. devenue réalisatrice de deux films à succès.*

Au départ, pas de bonne capacité au travail en équipe, à la délégation.

*Noëlle, 35 ans, fondatrice et directrice d'une petite entreprise à forte croissance et bénéfice.*

Au départ, se vendait mal, communiquait mal.

*Uma, 40 ans, médecin chef dans une organisation humanitaire, promue au comité directeur.*

Au départ, déficience en gestion des affaires.

*Frank, 29 ans, meilleur espoir et haut potentiel de la société C.*

Au départ, pas assez de leadership, d'autorité, d'influence.

*Anna, 35 ans, paralégique, présidente de la société N.*

Au départ, un manque de confiance en soi.

**Patrick M. GEORGES**

# **ÊTRE AU TOP**

*Guide d'entraînement pour un mental d'acier*

© Eyrolles Éditeur, 2004

© Éditions d'Organisation, 2004

ISBN : 2-7081-3069-2

**EYROLLES**



---

# Augmenter votre résistance au stress et votre force mentale

Une personne qui a des ambitions doit avoir une solide pratique de résistance à la pression et à la surcharge de travail. Elle doit en maîtriser au moins deux ou trois techniques.

Si vous entrez en compétition, si vous voulez être parmi les dix meilleurs dans votre domaine ou dans votre région, alors votre stress va sûrement augmenter. La compétition et la performance entraînent toujours plus de stress ; trop de stress rend idiot.

Choisissez deux ou trois outils qui vous conviennent parmi les techniques favorites des chefs d'entreprise, des grands sportifs ou des politiques.

Les techniques des **protections externes** : la personne se met momentanément à l'abri des stimulations, des nouvelles, ..., en évitant ou en ralentissant les contacts et les flux d'informations.

Les techniques des **filtres internes** : les principes et les certitudes internes apprises par la personne la protègent du stress en lui simplifiant ses décisions.

Les techniques de **distraktion** : c'est en distrayant la personne de ses problèmes par des activités plus simples et plus certaines que ces techniques luttent contre le stress et renforcent le mental.

## **Faites maintenant le bilan de votre force mentale**

---

*Avez-vous des habitudes que vous ne pourriez pas arrêter pendant au moins trois semaines sans inconfort : boire du vin ou de la bière, boire du café ou du thé, fumer, courir, ... ?*

Tout comportement ou toute prise de molécules externes dont vous n'êtes plus maître, dont vous êtes dépendant, doit être considéré comme une addiction. Si vous avez un doute, faites l'essai d'arrêter le comportement suspect durant trois semaines. Si vous vivez bien sans, ce comportement est une simple habitude. Si vous ne pouvez pas arrêter trois semaines, vous souffrez sans doute d'une vraie dépendance.

Votre réponse :

- j'ai les addictions, les comportements répétitifs suivants .....

*Ressentez-vous certains signes de stress ?  
Ces signes augmentent-ils ?*

Un stress trop important peut diminuer l'intelligence, la mémoire, le jugement.

Vos réponses :

	Maintenant	Il y a 6 mois
Difficultés d'endormissement		
Insomnie		
Réveil avant l'heure		
Changements rapides et imprévisibles d'humeur		
Dépression		
Anxiété		
Douleurs gastriques		
Addictions		
Prise d'alcool régulière		

Évaluez ces signes de 1 à 5.

1. jamais.
2. rarement.
3. quelquefois.
4. souvent.
5. constamment.

*Prenez-vous parfois des médicaments qui peuvent influencer votre système nerveux ? Cette consommation augmente-t-elle par rapport à il y a un an ?*

Si votre consommation de ce type de médicaments commence ou augmente, il faut vous poser des questions, quant à ses raisons.

Vos réponses :

Je prends des somnifères / anxiolytiques / antidépresseurs	
Jamais	
Rarement	
Parfois	
Souvent	
Toujours	



*Quel est le niveau d'incertitude de votre emploi ou de votre situation ? Êtes-vous payé à la performance ?  
Avez-vous plusieurs chefs ?  
Avez-vous de nombreux subordonnés directs ?  
Avez-vous plus de responsabilité que d'autonomie ?*

Toutes ces situations augmentent le stress. Plus l'incertitude dans votre environnement et dans votre emploi augmente, plus vous risquez de ressentir du stress et de voir diminuer vos performances.

Vos réponses :

Mon emploi, ma situation est :	
Tout à fait certain (e)	
Quelquefois incertain (e)	
Souvent incertain (e)	
Très incertain (e)	

*Avez-vous les moyens de vous protéger des interruptions (répondeur téléphonique, bureau porte fermée, etc.), de travailler chez vous, de limiter vos contacts selon vos besoins,...* ?

Si vous ne pouvez pas vous protéger des interruptions, votre stress va augmenter.

Vos réponses :

Je peux me protéger des interruptions dans mon travail :	
Toujours	
Souvent	
Rarement	
Jamais	

*Utilisez-vous des méthodes de maintien de santé mentale ?*

Parmi ces méthodes, on trouve des pratiques religieuses, des séances de psychiatrie ou de psychologie, des pratiques de méditation, sophrologie ou spiritualité, des lectures philosophiques, les thérapies familiales ou de groupe, le repos régulier pendant la journée, la protection des interruptions, des techniques de concentration, des limitations de contacts aux personnes essentielles. Ces pratiques assurent un support en cas de stress et de fatigue mentale.

Vos réponses :

<b>J'utilise des méthodes de maintien de santé mentale :</b>	
Toujours	
Souvent	
Quelquefois	
Rarement	
Jamais	

Vous venez de répondre à beaucoup de questions essentielles pour évaluer votre capacité à vous hisser parmi les meilleurs, grâce à votre résistance au stress.

Pas satisfait par la réalité ? Alors, prévoyez un entraînement !



## **Les entraînements les plus utilisés**

### **Entraînement 1 – Agir à chaque intention**

Penser sans agir est la cause principale de l'angoisse humaine.

*Entraînez-vous à prendre une décision rapide pour chaque intention éprouvée, pour chaque message reçu, en moins d'une minute. Considérez que pour chaque décision, vous avez seulement quatre choix : éliminer, transmettre, remettre à plus tard, faire aujourd'hui.*

## **Entraînement 2 – Un rendez-vous avec soi chaque jour**

Cette technique est bien connue comme méthode anti-stress.

*Durant cet entraînement, prenez rendez-vous avec vous-même tous les jours, à heure fixe, pendant 20 minutes de pause complète. Cette pause est couplée à un rituel : boire une tasse de thé ou de café, faire une sieste, lire un roman, écouter de la musique, etc., selon votre préférence.*

## **Entraînement 3 – Avoir une philosophie**

Cet entraînement est destiné à vous donner une hauteur de vue sur vos soucis quotidiens.

*Tous les matins, vous lisez pendant dix minutes des textes philosophiques. Choisissez avec votre entraîneur des livres de sagesse pratique.*

## **Entraînement 4 – Rien de spécial**

Souvent, nous sommes tentés d'étonner les autres en leur racontant ce qui nous arrive, ce que nous avons fait. Inconsciemment, nous voulons nous rendre intéressants. Mais, de ce fait, nous nous auto-excitons, nous augmentons artificiellement notre propre stress.

*Apprenez à répondre « rien de spécial » à toute demande qui pourrait provoquer un « auto-allumage » de vos émotions.*

## **Entraînement 5 – Renoncer en cas de surcharge trop importante**

Diminuer temporairement sa charge de travail est souvent la seule solution pour diminuer le stress.

*Pour lutter contre la surcharge de travail, apprenez à renoncer à des responsabilités, à des projets ou à des activités non essentielles.*

## Entraînement 6 – Ralentir en cas de stress

La vitesse du flux d'information est l'une des principales causes de surcharge de travail.

*Apprenez, en cas de stress important, à ralentir votre pensée, vos actions, à faire tout un peu plus lentement. Ceci favorise le retour au calme.*

## Entraînement 7 – Réduire vos contacts

Le grand nombre de contacts avec des personnes différentes est une cause importante de stress.

*Exercez-vous à limiter vos contacts et vos sources d'émotion à volonté. Apprenez à passer de la communication orale à la communication écrite. Apprenez à gérer à distance, à réduire votre entourage immédiat à deux ou trois personnes seulement.*

## Entraînement 8 – Réduire son champ de conscience

Réduire et élargir son champ de conscience à volonté est l'une des meilleures techniques de gestion du stress.

*Apprenez à rétrécir ou à élargir votre champ de conscience à volonté. Pour ne voir que ce qui est à faire maintenant. Pour ne vous occuper que de la balle en jeu ou de la personne qui parle en ce moment. Ou, au contraire, apprenez à élargir votre champ de vision, à vous placer sur un nuage et à agir, comme si vous deviez vivre mille ans, comme si vous survoliez votre monde en hélicoptère.*

## Entraînement 9 – Se distancier à volonté

Cet exercice est utile pour reprendre son souffle, pour prendre du recul, de la distance. Si la vie vous dépasse par instants, si vous avez l'impression de ne plus piloter, de ne plus être aux commandes.

*Apprenez à dédramatiser, à observer les choses telles qu'elles sont et non pas telles que vous les percevez. Apprenez à vous en tenir aux faits, à les décrire et à ne pas constamment interpréter les choses. L'entraîneur vous apprend à être le simple spectateur de votre vie.*

### **Entraînement 10 – Décider sans hésiter**

La vie, les projets sont pleins de contradictions, de non-sens. Si vous vous bloquez quand vous vous trouvez face une contradiction, face à une demande de faire tout et son contraire, vous produisez plus de stress que de performance.

*L'entraîneur vous apprend à faire des choix sans tout savoir, à tenter votre chance, à prendre un risque calculé, à surpasser les contradictions.*

### **Entraînement 11 – Organiser des distractions**

Organiser une activité fortement distrayante est un moyen fréquemment utilisé par les personnes de haut niveau pour augmenter leur résistance au stress.

*Entraînez-vous à construire des pensées et à pratiquer des activités fortement distrayantes, qui vous éloignent momentanément de vos soucis : activités sportives, sexuelles ou aventureuses. Votre entraîneur peut vous conseiller pour organiser des activités prenantes comme des voyages difficiles ou comme apporter de l'aide à des populations déshéritées, etc.*

### **Entraînement 12 – Penser positivement**

La majorité des personnes de haut niveau ont une idée positive de la vie.

*La pensée positive est entraînée. Apprenez que, s'il n'y a pas de solutions, il n'y a pas de problèmes.*

Pour toutes ces techniques, c'est surtout la pratique régulière qui compte. Deux fois 20 minutes de pratique tous les jours sont nécessaires pour obtenir des résultats. Quelle que soit la technique retenue, c'est la fréquente répétition qui compte pour que vous puissiez l'intégrer et l'utiliser quasi automatiquement. Votre coach vous y aidera au début.

## Fixez-vous des objectifs et mesurez vos progrès

L'entraîneur vous aide à fixer vos objectifs, qu'il évalue régulièrement avec vous. Par exemple :

- pratiquer l'*entraînement 3* de résistance au stress, jusqu'à obtenir un sommeil sans réveils nocturnes ;
- pratiquer l'*entraînement 6* de résistance au stress, pour retrouver mon calme et ma sérénité ;
- pratiquer l'*entraînement 11* de résistance au stress, jusqu'à disparition de l'irritabilité ;
- pratiquer l'*entraînement 12* de résistance au stress, jusqu'à une réduction de mes addictions (vin, tabac, etc.).

D'autres exemples d'objectifs peuvent vous être proposés. Voici les plus souvent choisis :

- diminuer de moitié ma prise d'alcool ;
- arrêter toute prise de médicaments psychotropes ;
- passer un week-end complet sans penser au travail ;
- travailler toute une journée en maîtrisant parfaitement mes émotions.

Quelques exemples d'indicateurs de performance choisis régulièrement par les meilleurs :

- diminution de votre besoin d'anxiolytiques (alcool, télévision, agressivité) ;

- diminution du nombre de nuits avec réveils nocturnes ;
- augmentation du nombre de tâches réussies et de décisions prises sans émotions disproportionnées ;
- diminution du nombre de retours en arrière de votre pensée (ressassement, regret de choses irréversibles) ;
- diminution du nombre de références au passé dans votre discours ;
- diminution du nombre de plaintes et de justifications dans votre discours quotidien ;
- augmentation du nombre de sourires et de rires par jour ;
- diminution du nombre d'accès d'humeur par semaine.

### *Vos plans anti-stress*

Votre plan de reprise de contrôle de vos entrées d'informations et de vos contacts. Notez vos trois premières actions :

- 1.....  
.....
- 2.....  
.....
- 3.....  
.....

Votre plan de fixation de vos principes, de vos limites. Notez vos trois premières actions :

- 1.....  
.....
- 2.....  
.....
- 3.....  
.....

Vos plans de « fortification » de vos loisirs et de vos distractions. Notez vos trois premières actions :

- 1.....  
.....
- 2.....  
.....
- 3.....  
.....



**Patrick M. GEORGES**

# **ÊTRE AU TOP**

*Guide d'entraînement pour un mental d'acier*

© Eyrolles Éditeur, 2004

© Éditions d'Organisation, 2004

ISBN : 2-7081-3069-2

**EYROLLES**



---

# Sommaire

Préambule.....	IX
Avertissement au lecteur.....	XIII

## *Partie 1*

### **Comment s'entraînent les meilleurs ?**

#### *Chapitre 1*

<b>Comment construit-on un champion ? .....</b>	<b>3</b>
Comme une machine... ..	4
... mais l'imagination fait la différence ! .....	5
Combien ça coûte ?.....	5
La performance : quelques grands principes .....	6
Augmenter ses performances et son intelligence.....	7

#### *Chapitre 2*

<b>La méthode Topten.....</b>	<b>11</b>
Une méthode originale... ..	12
... reposant sur trois outils .....	13
Le programme Topten .....	13
Les techniques de la méthode :	
quelques exemples.....	15
Une méthode globale de prise en charge de la personne.....	17
Qui sont l'élève et l'entraîneur ? .....	20

*Chapitre 3*

**Comment tirer profit de la méthode Topten ? .....29**

Votre premier bilan d'orientation .....29

Votre premier bénéfice ne se fera pas attendre .....30

Les trois règles d'or .....31

Votre livre de bord .....32

*Partie 2*

**Les domaines de performance  
et d'entraînement**

**Plan type de chaque chapitre**

---

- Faites maintenant le bilan
- Les entraînements
- Fixez-vous des objectifs et mesurez vos performances

*Chapitre 1*

**Augmenter votre résistance à la fatigue et  
votre force de travail .....39**

*Chapitre 2*

**Augmenter votre résistance au stress et  
votre force mentale .....53**

<i>Chapitre 3</i>	
<b>Augmenter votre motivation .....</b>	<b>65</b>
<i>Chapitre 4</i>	
<b>Augmenter votre concentration et votre visualisation ....</b>	<b>75</b>
<i>Chapitre 5</i>	
<b>Améliorer votre prise de décision et votre raisonnement .....</b>	<b>83</b>
<i>Chapitre 6</i>	
<b>Améliorer l'organisation de votre travail et votre gestion du temps .....</b>	<b>93</b>
<i>Chapitre 7</i>	
<b>Améliorer vos finances personnelles .....</b>	<b>107</b>
<i>Chapitre 8</i>	
<b>Optimiser vos risques et vos contrats .....</b>	<b>131</b>
<i>Chapitre 9</i>	
<b>Améliorer votre apparence, votre communication et votre leadership .....</b>	<b>145</b>
<i>Chapitre 10</i>	
<b>Améliorer vos relations humaines .....</b>	<b>161</b>
<i>Chapitre 11</i>	
<b>Améliorer votre information .....</b>	<b>181</b>
<i>Chapitre 12</i>	
<b>Améliorer votre gestion d'équipe et de projet .....</b>	<b>193</b>
<i>Chapitre 13</i>	
<b>Communiquer mieux sur soi .....</b>	<b>205</b>

*Chapitre 14*  
**Améliorer votre plan d'affaire .....221**

*Chapitre 15*  
**Accélérer votre changement.....233**

*Chapitre 16*  
**Améliorer votre qualité de vie .....245**

*Chapitre 17*  
**Fixer vos objectifs .....255**