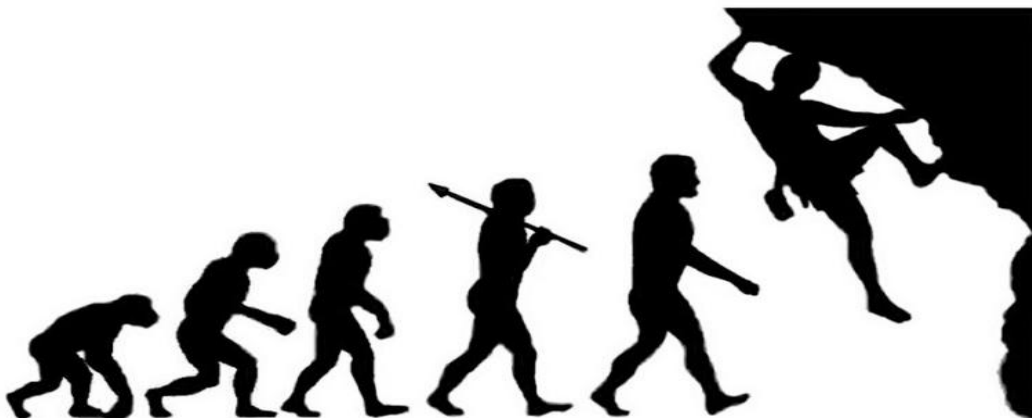
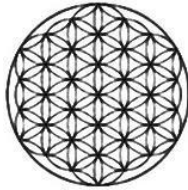


MEMOIRE DE FIN-D'ETUDES EN NEURO-TRAINING

L'EGO ET LA PEUR VUS A TRAVERS LA PRATIQUE DE L'ESCALADE



ECOLE FRANCAISE DE NEURO-TRAINING

JUIN 2016

SOMMAIRE

Introduction	p.3
1/ Contexte	p.3
A. Discipline sportive : L'escalade	p.3
B. L'escalade, le quotidien et le neuro-training	p.4
2/ Les phases	p.4
A. Le premier schéma est une ILE	p.5
B. Le deuxième schéma est LE RAYON FOCALISANT	p.6
3/ Focus sur la phase de préparation : 4 processus	p.7
A. 1 ^{er} processus: PRENDRE CONSCIENCE	p.7
B. 2ème processus : FOCALISER L'ATTENTION	p.9
C. 3ème processus : ACCEPTER SES RESPONSABILITES	p.12
D. 4eme processus : CONCENTRER L'ATTENTION (DONNER)	p.13
E. Notre ascension de la falaise de Getu	p.14
Conclusion sous forme de synthèse	p.14

Introduction

Aujourd'hui mes jambes s'impatientent de l'immobilité que je leur fait subir. Pour compenser, elles sautillent et martèlent le sol sous mon bureau, des bâillements à répétitions s'invitent au cortège, et mes yeux clôturent ce concert en laissant s'échapper quelques larmes de satiété. Dissimulé derrière mon écran d'ordinateur, la tête ancrée sur la paume de ma main, mon regard se porte sur les membres de mon équipe :

De l'autre côté du bureau, j'aperçois François et Marina en plein débat. François fait des grands gestes et critique les plans de Marina. Comme à son habitude, il inspecte la moindre erreur qui lui permettra de se valoriser aux yeux des autres. Marina le critique aussi, mais dans son dos, sans qu'il le sache, et il en prend pour son grade. A quelques pas de moi, Patrick me regarde aussi d'un regard interloqué et désespéré me laissant penser qu'il se demande sincèrement ce qu'il fait à travailler ici dans un bureau d'étude qui conçoit des plans de tuyauterie industrielle et d'installation générale, non pas sans laisser échapper un air d'ironie du hasard. Hâté, Patrick regarde l'heure pour la 7ème fois depuis vingt minutes. Je finis par me douter que l'heure de la pause approche. C'est louche, j'aperçois Hervé, il me semble bien trop sérieux pour être en train de travailler, Hervé fait mine en fronçant les sourcils, et plisse le front volontairement, il ne m'y prendra pas ! : d'ici je peux apercevoir une fenêtre ouverte sur l'écran de son pc : haa ! Il regarde les commentaires de la célèbre série Game of Thrones, le dernier épisode est passé hier et il n'a pas pu le voir. L'heure tourne et une nouvelle silhouette fait son apparition. C'est l'heure de la visite quotidienne de Bernard. Tandis que l'accalmie revient doucement au bureau, et que le silence et la concentration règnent, les mains dans le dos, grand sourire aux lèvres, Bernard slalome entre les bureaux, et stationne vingt minutes auprès de chacun de nous pour nous parler de Jésus! Je vais peut-être songer à inspecter la machine à café pour voir s'il n'y a pas de caméra à l'intérieur qui me filme.

1/ Contexte

A. Discipline sportive : L'escalade

Mes yeux se mettent à briller, je me souviens que j'ai rendez-vous ce soir avec Egrine et Monarie pour notre entraînement en salle d'escalade. Egrine, Monarie et moi pratiquons l'escalade ensemble. Egrine est l'homme sage du groupe, toujours plein d'énergie pour aller de l'avant. C'est lui qui pratique depuis de nombreuses années cette discipline, et comme il est le plus expérimenté, il partage généreusement avec nous ses points de vue et conseils. Monarie est mon binôme d'escalade, notre entente harmonieuse nous permet de nous comprendre facilement. Nous partageons avec plaisir les moments de grimpe et nous nous motivons l'un l'autre dans notre ascension de cette discipline.

Voilà six mois que nous nous entraînons deux fois plus qu'à notre habitude, en effet cette année bien particulière marque la naissance d'un projet qui nous anime et que nous avons tous les trois en commun : dans un mois, afin de surpasser nos peurs, et mettre à jour tout le potentiel que nous avons acquis jusqu'ici nous partons escalader la célèbre falaise de GETU : l'une des sept

merveilles du monde pour tous professionnels d'escalade amateurs de sensations fortes, falaise magistrale érigée au sud de la Chine, rendue célèbre par ses formations calcaire, et son redoutable passage formant un tunnel qui dessine une grande arche prisée chez les grimpeurs, tout particulièrement par ceux qui affectionnent l'escalade en dévers (passage d'une voie où le grimpeur est suspendu dans le vide agrippé à une paroi horizontale). L'excitation est donc au rendez-vous, nous nous sommes préparés dur. A première vue l'escalade peut paraître une activité simple, pour sportifs, et pourtant elle est plus riche d'enseignements qu'on pourrait le croire

B. L'escalade, le quotidien et le neuro-training

Pour nous montrer sous notre meilleur jour, j'ai lu plusieurs guides de préparation mentale, mis en application divers exercices lors de mes ascensions, et pratiqué des séances de neuro-training sur moi et mes compagnons de grimpe (discipline que je pratique pour m'aider à comprendre et résoudre des problèmes qu'il m'arrive de rencontrer et pour conserver un parfait équilibre de vie). J'ai pu me rendre compte de l'étonnant rapprochement entre l'escalade, notre vie quotidienne et le neuro-training. Si je devais donner un nom à ce thème qui réunit ces trois éléments, ce serait :

« Comment optimiser notre préparation pour mieux gérer nos peurs afin d'atteindre nos objectifs ? »

Pour l'escalade, l'expérience sera l'ascension de la voie, et concernant le rôle du neuro-training, celui-ci sera de faire la lumière sur les obstacles qui nous empêchent d'avancer afin de mieux comprendre notre situation et apporter des solutions à cela. En ce qui concerne l'escalade et la vie au quotidien, il est facile de faire des analogies. Les objectifs que nous nous fixons en escalade s'apparentent d'une certaine manière aux buts que nous avons dans notre vie : en escalade il y a la voie, les passages difficiles, l'objectif fixé (par exemple l'apprentissage sur la voie, ou terminer la voie jusqu'à la fin), et la peur de chuter, alors que dans la vie quotidienne nous avons le but à atteindre, les obstacles à cela, et la peur d'échouer.

2/ Les phases

Afin de faire la lumière sur un des processus que nous mettons en place durant notre course à l'accomplissement de nos objectifs, je vais détailler la première d'entre elles, la phase de préparation :

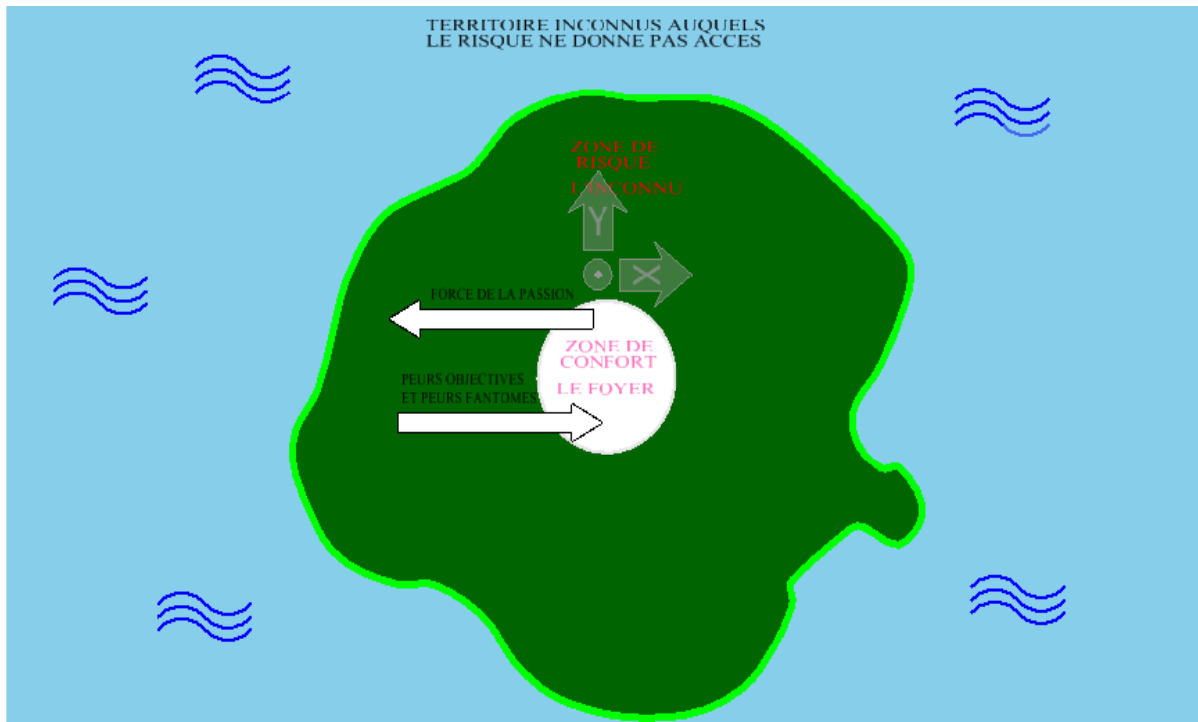
- **Une phase de préparation** répartie en 4 processus :
 - Prendre conscience (l'écoute, l'observation)
 - Focaliser l'attention (Recentrer)
 - Accepter ses responsabilités
 - Concentrer l'attention (Donner)
- **Une phase de décision (l'engagement)**
- **Une phase d'action**

Avant de développer cette première phase et ses processus. Je souhaite présenter deux schémas qui illustrent nos actions, et leurs conséquences de manière simple :

A. Le premier schéma est une ILE :

Au centre de cette île il y a votre maison : vous vous y sentez en sécurité, calme et reposé, vous y avez vos habitudes, vos repères, vous connaissez parfaitement tous ses recoins et la parcelle de terrain environnante. Cette zone constitue votre zone de confort, dans laquelle vous vous ressourcez et vous vous recentrez sur vous-même.

Une fois la frontière de ce périmètre franchie, vous vous aventurez dans l'inconnu, une zone que vous n'avez pas encore découverte, dont vous ignorez la dangerosité, et où vous vous confrontez à l'inattendu.



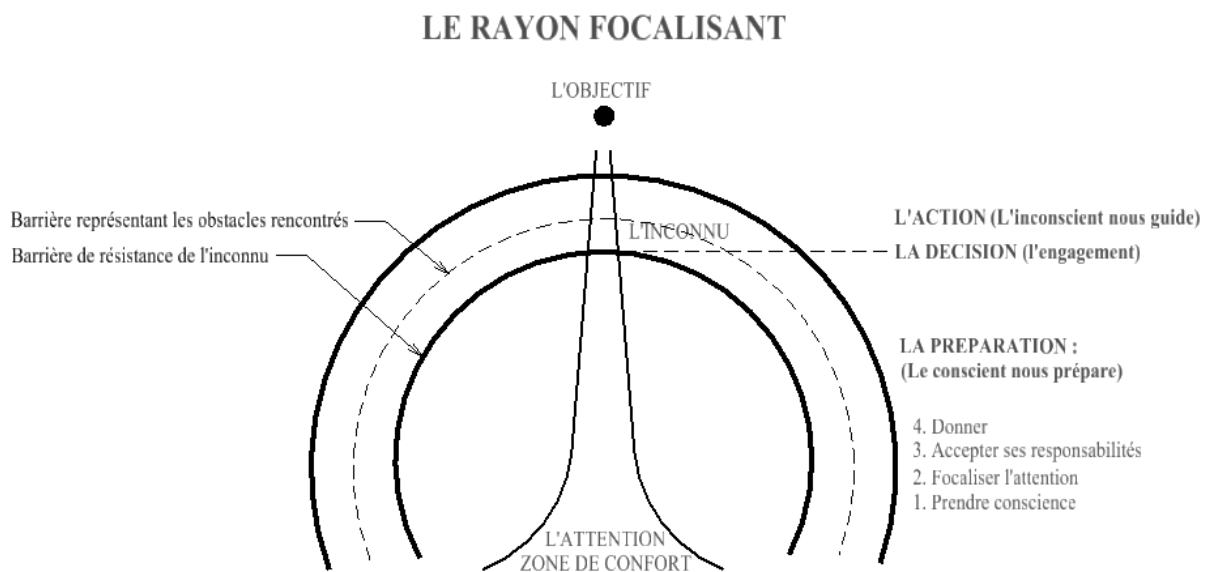
Alors pourquoi vouloir prendre le risque de nous aventurer loin de chez nous sur l'île alors que nous pourrions rester en lieu sûr, me diriez-vous ? Pourquoi ne cédon nous pas aux peurs d'explorer l'inconnu et ne restons nous pas chez nous ? Ces peurs peuvent être fondées : nous incitant à faire un pas en arrière car nous sentons que cela devient trop dangereux, ou bien imaginaire : les peurs fantômes que nous créons de toute pièce encouragé par notre égo qui cherche à nous détourner de nos objectifs car il préfère la zone de confort à l'inconnu imprévisible et incontrôlable.

Explorer l'inconnu va nous permettre d'étendre notre zone de confort. En explorant l'inconnu nous allons relever des défis, faire face à des obstacles, sonder nos limites et les dépasser, ce que nous pourrions en recevoir en retour c'est une vie riche d'enseignements et d'expériences, une capacité accrue d'adaptation à l'inconnu, une meilleure connaissance de nous-même et de notre environnement : notre pouvoir s'agrandit et nos objectifs sont plus facile à atteindre.

Finalement l'un et l'autre sont complémentaires, le foyer (notre zone de confort) existe car l'inconnu existe, et vice-versa.

B. Le deuxième schéma est LE RAYON FOCALISANT :

Ce rayon focalisant est constitué des processus présentés au préalable, utiles à mettre en place pour atteindre un objectif. La phase de préparation se situe dans notre zone de confort : Une fois accumulée, l'attention est centrée, dirigée, et focalisée sur l'objet précis afin que son pouvoir soit suffisamment grand pour percer la barrière de résistance du cercle intérieur, et les barrières qui représentent les obstacles rencontrés. Il peut être intéressant d'analyser ce schéma : Un principe en ressort : Plus notre attention sera focalisée et plus le rayon sera fin, transperçant facilement les barrières qui lui font face. Cependant il faudra être précis dans la définition de notre objectif, ceci afin d'être certain de diriger avec précision le rayon sur notre cible (ex : l'objectif) car plus le rayon sera fin et puissant, plus le champ qu'il couvrira sera étroit.



Ce principe du rapport précision/taille du champ d'action se retrouve dans la pratique du neuro-training :

Un neuro-trainer effectue lui aussi une ou plusieurs phases de préparation, de décision, et d'action au cours d'une séance : avant de choisir la meilleure solution à appliquer pour aider le patient, le neuro-trainer prépare, c'est-à-dire qu'il identifie le problème que présente le patient en utilisant la riche palette d'outil qu'un neuro-trainer dispose. Une fois cette identification établie, toujours grâce aux techniques de neuro-training il a déterminé le meilleur moment pour passer à l'action (phase de transition), il procède pour terminer à la phase d'équilibration. Au cours de la phase d'identification du problème, il prend bien soin d'identifier et de prendre en compte un nombre « raisonnable » d'informations qu'il va trouver au fur et mesure que la séance avance, car il sait qu'à la manière d'un rayon focalisant, plus il précise le problème avec des informations trouvées, plus l'équilibration sera puissante mais le champ d'action de l'équilibration s'en retrouvera réduit.

Prenons l'exemple d'une personne à laquelle nous souhaiterions passer un message en personne (note : pas de triche, nous n'avons pas de portable, donc pas de possibilité de sms !) cette personne est dans une des nombreuses salle d'un immense château, pour passer notre message il nous faut donc nous rapprocher d'elle, voici donc que nous nous mettons en route pour la rejoindre

du mieux que nous pouvons ouvrant les portes de chacune des nombreuses salles que nous rencontrons : Si nous ouvrons trop de porte, nous nous éloignerons de la personne et le message ne sera pas entendu lorsque nous tenterons de nous faire entendre, pire nous pourrions nous retrouver en dehors du château, il peut être tentant de nous rapprocher, voire de trouver la salle en question mais cela est à double tranchant car nous risquons de passer carrément à côté de notre objectif. Si nous n'ouvrons pas suffisamment de portes, peut être que nous ne nous ferons pas entendre comme nous l'espérons, mais au moins nous mettons plus de chances de notre côté et nous sommes sûrs de rester dans le château : Mieux vaut peut-être monter quelques marches de l'escalier plutôt que d'aller trop loin et risquer de retomber tout en bas de l'escalier.

3/ Focus sur la phase de préparation : 4 processus

A. 1^{er} processus: PRENDRE CONSCIENCE

En escalade, il y a 3 composantes : le grimpeur, la voie, et la chute. Il existe plusieurs interactions possibles entre ces trois composantes: ex : Le grimpeur qui avance sur la voie, le grimpeur qui appréhende la chute, ..., une moins évidente serait le grimpeur qui rencontre le grimpeur (lui-même) car l'escalade à travers l'aventure et l'activité sportive qu'elle représente, c'est aussi une rencontre avec nous même, nous pouvons découvrir qui nous sommes et comment nous réagissons, ainsi que nos points forts et points faibles.

Pour ce faire, il est utile de pratiquer « La position de témoin » : Pratiquer la position de témoin c'est accepter de nous positionner en tant que spectateur de nous-même dans le but d'observer comment nous réagissons face à la situation. Nous pourrions interpréter nos réactions, les comprendre, et les améliorer ou pas.

*** L'ÉGO (ou l'HYDRE A PLUSIEURS TÊTES)**

L'égo est une entité mentale, une hydre à plusieurs têtes sans pitié qui se fait passer pour notre moi et qui cherchera par ces nombreux tours à nous empêcher d'avancer et à étendre son emprise sur nous. En neuro-training, il prend le nom de moi négatif (anciennement appelé égo négatif). Son origine remonterait au moment de notre 1^{ère} peur, vécue au début de notre vie : face à cette peur nous n'avons d'autre choix que de subir car nous n'en sommes qu'au début de notre vie et nous n'avons pas pu encore découvrir d'autres moyens pour y faire face, de plus il nous est difficile de les appliquer à cette période de la vie (souvent en période intra-utérine). A mesure que nous grandissons, l'égo fait de même : par exemple, enfant, quand nous faisons quelque chose que nos tuteurs jugeaient bon, nous étions récompensés, et quand nous faisons quelque chose jugé de mauvais, nous étions punis. Vu de cette façon pour nos tuteurs notre valeur dépendait de notre performance, de notre comportement, puis nous avons grandi, et leurs attentes ont perduré dans notre égo, qui s'est mis à distribuer les bonnes ou mauvaises notes. Nous retrouvons ces attentes à travers la société, notre entourage, et parfois un ensemble de croyance que nous avons adopté sans jugement critique. L'égo nous récompense et nous punit en jouant sur notre estime de nous-même. Il se nourrit de comparaisons, isole des événements de notre passé, de notre histoire personnelle, puis compare cette histoire à celle d'autres personnes, nous faisant sentir supérieurs ou inférieurs à elles, mais jamais égaux : tantôt il nous fera croire que nous sommes meilleurs que les autres, tantôt

il trouvera des excuses pour justifier notre échec. L'égo crée des peurs dont il se sert pour nous manipuler et pouvoir vivre à sa guise. Il nous aide à survivre et se sert d'outils comme la peur, citons les trois grandes peurs de l'homme qui sont la peur de la séparation, la peur de la solitude, et la peur de mourir parmi de nombreuses peurs (peur de la souffrance, peur de davantage de souffrance...) Rusé et capable d'adaptation, il saura se faire inviter à notre table sans que nous ne nous méfions suffisamment. Il a plus d'un tour dans son sac et nous dépensons souvent une quantité importante d'énergie et d'attention pour l'entretenir. Créé à l'origine pour nous protéger, il n'est plus dans notre intérêt que ceci se prolonge lorsque ses mécanismes de survie deviennent la peur et la souffrance.

Une séance entière est dédiée à l'abandon de ce moi négatif, cette séance nous permet de reprendre les rennes, car nous nous laissons trop souvent dominer par lui. Au cours de mon parcours, j'ai effectué cette séance sur moi, je suis satisfait et avance dorénavant plus librement. Pour le remplacer nous en appelons à notre moi supérieur. Le moi supérieur n'est pas compétitif, il ne gagne pas en estime de soi en se comparant aux autres, il préfère se concentrer sur lui-même et valoriser la croissance et l'apprentissage.

Ce fut au cours d'une séance de neuro-training avec MONARIE que j'ai pu constater l'influence d'une peur particulièrement présente dans notre vie quotidienne et que je viens d'évoquer au paragraphe précédent traitant de l'égo : la peur de la séparation. Monarie s'était blessé au cours d'une chute en skate, et fut victime d'une fracture au péroné et d'une entorse sévère à la cheville. Deux séances ont permis de mettre en évidence des liens entre l'escalade, la peur de la séparation, et son accident : au cours de la première nous avons mis en évidence une peur du changement, et une peur de la séparation avec ses habitudes et ses amis provoqués par de nombreux déménagements que Monarie a subi. Au cours de la deuxième, nous avons travaillé sur sa capacité à gérer la séparation avec ses amis, ainsi que la capacité à choisir son propre chemin : en effet, il déménagera une nouvelle fois dans quelques mois et son appréhension est bien présente car aujourd'hui il ne déménage plus par non choix mais par son propre choix pour poursuivre sa carrière professionnelle et pour suivre ses propres motivations. Lors de son accident, il a chuté volontairement de son skate pour ne pas percuter violemment une jeune fille. Avant de chuter il a tenté de l'éviter mais sans succès, à chaque fois qu'il prenait une direction il avait pris la même direction que celle prise par la jeune fille. Ce scénario d'accident met en évidence la difficulté de MONARIE à choisir son propre chemin, celui qui lui correspond le mieux, comme à la manière de l'escalade où il existe sur la voie un chemin plus intelligible et intelligent que les autres, sur lequel nous évolueront plus habilement qu'un autre, Monarie cherche sa voie, celle qui lui permettra d'accomplir ses objectifs avec naturel.

Une fois que nous avons conscience de notre position de témoin, nous remarquons peut être que les pensées qui portent sur notre estime de soi sont directement liées à notre réussite. Quand nous nous concentrons sur le résultat extérieur de nos efforts, nous sommes à la merci du hasard. Si un grimpeur arrive au sommet d'une ascension il sera satisfait, à l'inverse s'il renonce il sera malheureux, dans un cas comme dans l'autre nous réagissons à une situation hors de contrôle sans intérêt. Si au contraire notre estime de soi est basée sur ce que notre expérience sur la voie nous apprend, le résultat nous inquiète bien moins, et nous nous concentrons plus facilement. Développer nos aptitudes par l'apprentissage est le but premier, « apprenons à aimer et aimons apprendre ». Il m'arrive de fournir de grands efforts lorsque je grimpe sur une voie, parfois je ne parviens pas à atteindre la dernière prise de la voie et je chute. Une fois relevé, le bonheur et la satisfaction

m'envahissent malgré tout car je sais que j'ai appris ce que j'avais à apprendre sur cette voie, je n'ai pas nécessairement envie de refaire la voie pour la terminer entièrement, l'essentiel étant déjà accompli : apprendre.

Méfions-nous des « sapes de pouvoir » qui nous empêchent de libérer tout notre potentiel. Parmi elles, La suffisance : elle se traduit par des pensées inconscientes et inefficaces qui flattent l'égo, nous incitant à rester dans notre zone de confort plutôt que de nous dépasser. L'image de soi en est une autre : c'est notre tendance à rester dans le passé. Par exemple : si je glisse souvent sur des petites prises dans le passé, l'égo maintiendra comme image de soi que j'ai un piètre jeu de jambes pour ne pas grimper plus fort et encore une fois rester dans la zone de confort.

Sachons reconnaître « les fuites de pouvoir » : Parmi nos habitudes, certaines habitudes non aidantes viennent polluer notre quotidien. Par exemple pour un grimpeur : mettre de la magnésie (poudre blanche que l'on passe sur les mains pour adhérer correctement à la paroi et limiter la transpiration) trop souvent, comme un geste rituel qui nous redonne confiance, ce geste est-il vraiment nécessaire ? Faire ce geste trop souvent ne risque-t-il pas d'altérer notre concentration et notre performance ?

Renforçons notre dialogue intérieur, dans l'effort celui-ci tendra à devenir un écueil, essayons de le réduire au silence par exemple en nous concentrant sur notre respiration, et nos mouvements, ou bien laissons défiler les pensées négatives sans attachements et sans nous sentir impliqués afin de ne pas être influencé. Acceptons l'inattendu, ne programmons rien d'avance car nous pourrions être surpris s'il ne se passe pas ce à quoi nous aspirions, acceptons la réalité, ne formulons pas de souhait car cela porte l'attention sur notre inconfort, nous nous réfugions par ce procédé dans notre imaginaire, et brouillons la réalité.

B. 2ème processus : FOCALISER L'ATTENTION

Afin de focaliser l'attention avec constance, le sang-froid est un élément clé. Il peut être décomposé en trois entités distinctes :

- LE CORPS qui comprend la posture et les expressions faciales
- L'ESPRIT comme par exemple la manière dont nous parlons
- LA RESPIRATION qui sert à fusionner le corps-esprit

LE CORPS :

Pour le corps, l'expression est primordiale, aussi autorisons nous à occuper la place que nous occupons en ce moment : « en ce moment j'occupe cet espace, c'est le mien, et j'ai le droit d'être ici ». Exprimons nous de la même manière qu'un danseur le ferait sur une piste de danse, nous aimons nous exprimer avec notre corps, rendons le lui bien par la précision et beauté du geste, sublimons le : cherchons la souplesse, l'élégance, et la simplicité. Les mouvements de notre corps et notre visage traduisent nos émotions et nos pensées, par exemple en escalade si nous sommes tendus au cours de la traversée d'une voie, nous allons serrer trop fort les prises, nos muscles vont se crispier, nous allons perdre en agilité, et risquons de négliger notre respiration, jusqu'à parfois la retenir. J'ai aussi pris conscience de l'importance de ce phénomène qui lie nos pensées à notre corps

en pratiquant une danse : « le tango argentin » : comment ne pas décrire une danse si riche de sensualité, et d'enseignement ?

Ma première rencontre avec le tango argentin fut un coup de foudre intemporel, je me souviens avoir découvert le tango argentin au cours d'une milonga (nom donné au bal ou la soirée au cours de laquelle nous dansons sur des musiques de tango à proprement dit, de valse, et de milonga d'été (dans ce cas-là, milonga désigne un type de danse) qui avait lieu sur la majestueuse place de l'opéra à Marseille, je suis resté ébahi une longue demi-heure à observer les couples danser, quelle intensité, je fût stupéfait de cette attention donnée l'un à l'autre, cette écoute constante de soi, du partenaire, et de la musique. Le résultat était un plaisir pour les yeux. Le monde du tango argentin est un monde empli de magie et de subtilités : tout est acte à raconter une histoire de l'invitation à la danse en passant par le 1^{er} abrazo au cours duquel nous prenons la cavalière dans les bras. Pour commencer nous invitons la personne de notre choix : ce peut être une personne qui nous regarde avec plus d'insistance qu'une autre laissant présager son souhait de danser avec nous, une personne dont le style de danse se mariera parfaitement bien à la musique que nous entendons, ou tout simplement la personne avec qui nous avons envie de danser. Une invitation discrète est de coutume en tango argentin bien qu'elle ne soit pas obligatoire et employée par tous : la Mirada. Celle-ci consiste à inviter une personne en portant un regard intéressé dans sa direction, il est aussi possible de l'inviter d'un hochement de tête discret, ou encore le visage parlant de lui-même, nous comprenons parfois le souhait de l'autre de danser avec nous juste en le lisant sur son visage. Une fois l'invitation proposée, vous vous avancez l'un l'autre, chacun propose un type d'abrazo qu'il affectionne, par exemple : celui-ci peut être distant, ou plus rapproché, le type d'abrazo est souvent utilisés pour définir le type de tango que vous dansez, en abrazo serré et contact physique au niveau du plexus ou bien l'abdomen suivant si les tailles entre cavaliers et cavalières concordent bien : le type de tango dansé est appelé « Milonguero », si au contraire l'abrazo est particulièrement distant donc sans contact physique au niveau du plexus : le type de tango sera souvent appelé « tango nuevo », cela donne un rendu tout à fait différent. Après avoir choisi le type d'abrazo, vous commencez la danse : la paume de votre main dans celle de votre partenaire, l'autre délicatement posée dans son dos afin de lui permettre de pivoter librement dans cet abrazo, le poids légèrement projeté vers l'avant, le buste érigé vers le haut, les épaules en bas détendues, le cavalier propose le mouvement, il prend soin de transférer son poids avant d'initier le mouvement pour que la cavalière soit avertie du mouvement qu'elle doit entreprendre, elle suit le mouvement du cavalier légèrement après lui, pour finalement dans une succincte accélération à peine perceptible le rejoindre en fin de mouvement. Les pieds quittent rarement le contact avec le sol. S'ensuit une marche des plus agréables et des plus naturelles. Le guidage et l'écoute étant particulièrement riches et constants, la palette d'expression de cette danse n'en est que plus varié, et il est facile d'interpréter comment une personne se sent à la manière dont elle danse. Notre corps et notre visage sont les miroirs de notre état d'esprit, et peuvent également en être la source. Même au cours d'un mouvement difficile le danseur, comme le grimpeur ne grimace pas car c'est un geste de défense, une forme de recul, il sait que comme son visage indique qu'il a l'intention de réaliser le mouvement avec calme et certitude, son corps aura tendance à obéir. Son corps lui est parfaitement détendu, en danse plus particulièrement les épaules sont basses, et les hanches déverrouillées, afin que le mouvement soit efficace et compréhensible.

LA RESPIRATION :

La respiration est un point particulièrement important. Elle connecte le corps et l'esprit et a un double rôle à jouer :

Il est possible de distinguer la respiration inconsciente qui reflète l'état du corps-esprit, et la respiration consciente qui influe sur lui. Une respiration adéquate dissipera la peur, augmentera notre concentration, oxygènera notre sang ce qui aura pour effet de diminuer l'acide lactique et le CO₂, maintiendra le flux sanguin en direction de nos muscles plutôt que les organes internes, connectera le corps à l'esprit conscient et subconscient.

J'ai pu faire l'expérience de l'importance à porter attention à notre respiration au cours d'un effort : une après-midi, je me rends à ma salle d'escalade préférée avec pour projet de retenter une voie qui m'avez posé problème la fois passée à mon entraînement : je n'arrivais pas à réussir un passage clé de la traversée au cours duquel je devais passer d'un dévers à une partie verticale de la paroi. Je réitère donc l'expérience, plutôt confiant, et là, surpris, je constate que je rechute, d'abord une fois, puis deux fois, toujours au même endroit, mince alors! Qu'est ce qui cloche avec toi James ? je pensais pourtant avoir le potentiel pour terminer cette voie, je décide de me poser quelques minutes avant de remonter, et analyse le problème, peut-être que je focalise trop sur ce passage clé que je n'arrive pas à traverser, et qu'inconsciemment cela me rend anxieux, ma respiration est-elle convenable, aille, mauvais signe, je ne m'en souviens même pas, je remonte donc en portant attention sur une respiration adéquate, en soufflant bien fort pour traverser ce passage clé qui me coûte, et là, quelle fut ma surprise en voyant que j'arrive tout en haut de la voie avec encore de l'énergie en réserve.

La respiration est un outil qu'il est utile de développer pour notre bien-être, elle peut nous permettre de renouveler entièrement l'air de nos poumons, tant que nous respirons de manière habituelle nous n'expulsons pas la totalité de l'air de nos poumons, une quantité d'air stagne dans les poumons et ce malgré les cycles d'inspiration et d'expiration que nous faisons au quotidien, c'est un air vicié et pollué, qu'il nous est possible d'évacuer, par exemple en utilisant des techniques de respiration que nous enseignent le yoga.

L'ESPRIT :

Conserver un esprit en adéquation avec ce que nous recherchons est porteur de résultat. L'égo cherche à nous déstabiliser mais nous avons la capacité de déjouer les manigances qu'il prépare. Pour cela il existe probablement de nombreuses solutions, propres à chacun de nous, j'en présente quelques-unes qui s'avèrent utiles :

Il peut être judicieux de « rester ouvert aux possibilités » : le dialogue intérieur que nous adoptons façonne notre corps-esprit qui s'ajustera positivement ou négativement à la situation suivant la nature de ce dialogue : par exemple : Si je me dis que je suis trop petit de taille pour atteindre certaines prises, nul doute que j'en aurai la conviction profonde, Si je me dis que c'est réalisable pour tout le monde, et que je me parle à moi-même sous forme de question : quelle solution pourrais-je trouver pour atteindre cette prise? , je reste ouvert à des possibilités. Se parler à soi-même sous forme de question est une forme de sagesse, d'écoute, nous sommes focalisés sur la recherche de solutions et l'apprentissage.

Les « mots de pouvoir actifs » et non passifs sont particulièrement utile, par exemple avant de retenter une voie au cours de laquelle vous êtes tombé , au lieu de vous dire que vous avez été maladroit la fois d'avant, et que c'est de pire en pire car vous enchaînez les chutes, vous pourriez vous dire : « je viens de chuter à nouveau mais à chaque chute je progresse plus loin sur la paroi, car j'apprends de mes erreurs, quelle chance d'avoir découvert cette voie, avec elle j'avance plus vite. Je suis certain que je vais y arriver, j'en suis capable ». Il m'est déjà arrivé de terminer une voie qui me posait problème juste après m'être répété des phrases positives et encourageantes dans la tête.

C. 3 ème processus : ACCEPTER SES RESPONSABILITES

Acceptons nos responsabilités en utilisant notre pouvoir pour couper court à notre imagination qui nous joue des tours, et à notre jugement qui manque d'objectivité.

« Évitions de juger, préférons jauger » : Lorsque nous jugeons, nous décrivons une situation, ou une personne, sans faire de comparaison avec l'environnement extérieur, nous même, ou notre vécu, cela ne montrerait-il pas une plus grande tolérance et respect vis-à-vis de cette personne, et plus d'objectivité en ce qui concerne la description de cette situation ? Par ce procédé qui est de « situer » plutôt que de « comparer », nous montrons que nous acceptons la situation, et la personne, telles qu'elles sont. Nous dirigeons notre attention sur l'essentiel : une description objective de l'environnement afin d'avoir la capacité de nous adapter à celui-ci, et éviter d'être trop surpris par l'inattendu.

« Évitions de fuir dans la subjectivité » : Ce qui est le cas lorsque nous formulons de souhaits. Par exemple, lorsque nous nous mettons en tête que nous faisons un effort dans l'espoir d'atteindre le sommet d'une falaise, comme cela pourrait l'être dans notre vie quotidienne : nous pourrions espérer atteindre un poste dans une entreprise, nous faisons l'erreur de focaliser sur le résultat final plutôt que sur les moyens à mettre en œuvre pour y arriver, de plus nous mettons en valeur le coup du sort, ce qui montre une certaine passivité de notre part à trouver des solutions, nous n'allons pas jusqu'au bout des choses. « Préférons rester objectif sur le long terme », cela limitera la peur. « Rassembler des informations objectives afin de dissiper nos peurs fantômes est un art.

Face à l'adversité, nous avons tendance à trop nous victimiser, à formuler des plaintes inutiles, nous cherchons des justifications. Alors que nous pourrions préférer rester honnête avec nous-même et accepter la situation telle qu'elle se présente. : Si l'expérience se passe bien, tant mieux, si elle se passe moins bien et perdure dans le temps, et bien nous n'en ressortirons que plus grand, dans les deux cas nous sommes gagnant, et si l'expérience est particulièrement éprouvante, gardons en tête que nous ne sommes jamais seul, nous pouvons toujours compter sur une épaule docile pour nous soutenir, ou une oreille attentive pour nous écouter. En neuro-training, « se victimiser » peut parfois être identifié comme un Comportement Compulsif Infusé (CCI), cela signifie que la personne a hérité de ce comportement d'un point de vue génétique, que ce comportement est devenu compulsif, et que par conséquent il lui sera particulièrement difficile de le gérer. Lorsque un CCI est identifié au cours d'une séance, son équilibration devient une priorité.

D. 4eme processus : CONCENTRER L'ATTENTION (DONNER)

Pour terminer cette phase de préparation, je pointe le doigt sur une attitude des plus positives : « Donnons le meilleur de nous-même », ce qui est différent de vouloir être le meilleur.

En voulant être le meilleur nous mettons en place une attente, donc comme précédemment dit nous focalisons plus sur le résultat que le plan d'action à mettre en place, de plus nous rentrons dans le jeu de la comparaison qui manque d'objectivité: Si je suis le meilleur c'est forcément que je me compare à quelqu'un de moins bon. La personne la plus apte à nous juger c'est nous même : jugez-vous ou jugez-vous, à vous de juger !

Il est possible que je sois le meilleur alors que je n'en ai retiré aucun apprentissage de mon expérience, dans ce cas quel était l'intérêt d'être le meilleur? La réponse évidente qui nous vient à l'esprit serait le trophée, la récompense matérielle. Certes, nous avons besoin de richesse matérielle pour vivre convenablement, l'argent par exemple, cela dit gardons en tête que la récompense matérielle ne nous permettra pas d'être plus fort et mieux préparé lors de notre prochain défi, tandis que la récompense de l'apprentissage si, car rappelons-le avec l'apprentissage et en dépassant nos limites : nous étendons notre zone de confort, nous apprenons de nos erreurs pour ne plus refaire les mêmes, nous serons à chaque fin d'expérience mieux préparés pour la suivante.

La récompense matérielle peut disparaître du jour au lendemain, tandis que l'apprentissage, lui, hors exception, est acquis pour la vie. De plus en réussissant à donner le meilleur de nous-même et avec la récompense de l'apprentissage, nous nous récompenserons bien plus souvent qu'en nous attendant à être le meilleur, cela stimulera une aire du cerveau particulière : « l'aire de récompense cérébrale », qui en plus de nous procurer du bien-être, aura pour effet de booster notre motivation.

J'ai retrouvé cette notion d'attente au cours d'une récente séance de neuro-training avec EGRINE : Peu de temps après l'accident de MONARIE, ce fut au tour d'EGRINE de se blesser. Au cours de l'ascension d'une voie, EGRINE s'est blessé au niveau du poignet droit. Il éprouvait des douleurs à chaque fois qu'il pliait le poignet. Nous avons donc planifié une séance au cours de laquelle nous avons découvert que sans s'en rendre compte, EGRINE focalisait son attention sur le souci de bien faire par rapport aux autres. Il était dans l'attente de bien répondre aux attentes des autres. Nous avons équilibré sa peur de mal faire par rapport aux autres, ainsi qu'un os du corps : l'os hyoïde . Hors cas exceptionnel, l'os hyoïde est le seul os du corps qui flotte librement dans le corps. Il est suspendu à l'avant de la gorge, par différents muscles et tendons, il est en relation avec l'orientation spatiale du corps et agit comme un gyroscope quand la personne pratique une activité qui induit un changement d'orientation, comme par exemple la danse, ou l'escalade. Avant de terminer, le déroulé de la séance nous orientera sur la description de la main droite en chiropodologie, ce qui correspondait bien au contexte de l'accident : EGRINE s'était bien blessé à la main droite, la main droite est associée au père, hors au niveau de nos quêtes personnelles, l'escalade est associée à la recherche du père : A travers la relation père/fils, Le père ne nous a pas apporté tout ce à quoi nous aspirions donc nous faisons par nos propres moyens en pratiquant l'escalade qui va nous aider à nous élever plus haut, et développer notre spiritualité.

E. Notre ascension de la falaise de Getu

Par la suite, MONARIE et EGRINE se sont rétablis de leurs blessures. Nous avons pu remettre au goût du jour notre projet commun qui était d'escalader la falaise de getu. Après quelques remises à niveau et mises au point, nous partons ensemble déterminés et confiants. Nous avons emportés avec nous tout ce dont nous avons besoin pour camper au pied de la paroi. Arrivé sur le site, nous l'apercevons enfin, elle était incroyablement haute, plus hautes que toutes les parois que nous

avons escaladé auparavant. En nous imaginant sur cette paroi intimidante, certaines pensées négatives nous freinent, mais nous les balayons rapidement, et décidons de continuer à marcher en direction de la falaise inspirés par ce fabuleux cadre naturel, et par la passion qui nous anime. Nous campons, et entamons notre ascension très tôt le lendemain matin : Nous avons pris un plaisir immense à évoluer sur la majestueuse paroi qui nous faisait face, EGRINE parvins à arriver avec élégance, comme à la manière d'un danseur, jusqu'au sommet de la falaise. MONARIE est tombé avant d'apercevoir le sommet de la falaise à bout de force et la respiration haletante, mais il n'a pas démerité, il s'est fait une raison : « j'ai vraiment dépassé mes limites, peut-être n'était-ce pas le bon moment pour moi d'arriver jusqu'au sommet, just do it and if you don't manage it : next time », quant à moi malgré une ascension fulgurante, je ne suis pas parvenu à arriver au sommet bien que j'ai réussi à l'apercevoir, agrippé contre la paroi. Et pourtant quelle joie et quelle récompense ! Je me rends compte que ce n'est pas la destination finale qui importe, ce n'est pas d'arriver au sommet de la montagne, ce qui importe c'est comment nous réagissons au cours de l'ascension, ce que nous donnons, et l'apprentissage que nous en retirons. Et si finalement il se trouve qu'en plus de cet apprentissage nous parvenons à arriver au sommet de cette falaise, et acceptons cet accomplissement comme un cadeau les bras grands ouverts.

Conclusion sous forme de synthèse

Lors de notre exploration du sujet de la phase de préparation, nous avons appris en premier lieu à prendre conscience du dialogue intérieur qui nous anime lorsque nous nous mettons au défi, nous avons identifié une partie de nous : notre égo qui n'a d'autres objectifs que de saper notre recherche d'équilibre entre quête de l'inconnu et retour aux sources (notre zone de confort). C'est un provocateurs de peurs, aussi sachons faire la différence entre les peurs fondées sur des informations objectives que nous avons recueillies à travers notre vécu ou notre environnement, les moyens qu'il met en œuvre pour contrecarrer nos plans sont nombreux, à travers lui nous nous auto-sabotons, méfions-nous des sapes de pouvoir comme la suffisance, l'image de soi même en lien avec nos souvenirs passés, les habitudes non aidantes, le jugement, les plaintes et les justifications, programmer nos objectifs à l'avance et agir avec impulsivité plutôt que de se concentrer sur les moyens que nous pourrions mettre en œuvre pour atteindre l'objectif et accepter l'inattendu afin d'être aux aguets, prêt à réagir : Nos pensées conditionnent nos actions et réactions futures.

Préférons adopter une attitude en adéquation avec nos objectifs fixés, soyons honnêtes avec nous-même et repoussons nos limites tant que nous le pouvons. Jugeons la situation, le jugement tend à être subjectif. Respectons les 3 composantes : corps, esprit, et respiration, lorsque nous nous mettons au défi, l'harmonieux équilibre que nous en retirerons nous permettra d'agir avec sang-froid. Employons des mots de pouvoir et enrichissons notre dialogue intérieur par des questions objectives que nous nous posons à nous-mêmes afin de mieux préparer notre plan d'action. Soyons libre de croire en nous et concentrons-nous sur l'effort et l'apprentissage qui sont plus important que de focaliser sur le résultat final.

Finalement aurions-nous autant envie de quitter notre foyer pour explorer les contrées inconnues de l'île si, à la manière d'un grimpeur nous n'éprouvions pas un « grain de peur » face à cette aventure.

Dans le reportage « la vie au bout des doigts » mettant en scène Patrick EDLINGER : le célèbre grimpeur français pionnier de l'escalade libre de haut niveau (pratique de l'escalade sans aucune assurance en cas de chute), Patrick EDLINGER dit que pour lui la peur motive sa concentration. N'oublions pas que la peur nous fait nous sentir vivant, elle nous rappelle que nous ressentons, que rien n'est acquis, et que la vie est précieuse.

Nous pouvons perdre une chose à laquelle nous tenons à n'importe quel moment. Il est judicieux de prendre conscience que la peur peut parfois être une peur aidante : Si notre peur est une peur fondée sur des éléments objectifs, il va de notre intérêt d'écouter et appliquer son bon conseil. En Bioéthique, un des quatre grands principes, le principe de non-malfaisance, définit la peur comme un système d'alarme qui nous met en garde lorsque nous nous exposons à une situation potentiellement dangereuse pour nous. Si c'est une peur fantôme, comme à la manière d'un grimpeur qui « grimpe sa peur » (qui la domine), décidons de reprendre les rennes et ne nous laissons pas influencer par elle.

Bien qu'elle ait tendance à être limitative et un frein à notre apprentissage, la peur peut aussi revêtir deux facettes. Aussi, ne soyons pas dupe. S'il advenait qu'elle toque à notre porte, avant de porter des suppositions quant à sa nature, écoutons ce qu'elle a à nous dire. Après l'avoir écouté et identifié, nous serons plus à même de nous rendre compte s'il s'agit d'une peur fantôme ou d'une peur objective. La force de la passion, l'amour, et l'implication dans ce que nous pratiquons sont des outils particulièrement puissant, car ils nous transcendent, et nous en arrivons à oublier nos peurs et nos doutes.

Avec le neuro-training comme allié, il est aujourd'hui possible d'identifier plus facilement des peurs et des déséquilibres qui nous polluent et apporter des solutions. Que ce soit des habitudes non aidantes, des peurs, des comportements compulsifs hérités, notre relation aux autres qui reflète notre relation avec nous même, le moi négatif, des émotions qui nous bloquent (...) : Nous pouvons nous libérer de nos barrières limitatives afin d'exprimer tout notre potentiel, qui nous sommes.

Nous avons dans nos mains le pouvoir de nous faire pousser des ailes, afin de pouvoir atteindre tous les sommets que nous souhaiterions atteindre.
