

VOICI POURQUOI LA PERFORMANCE AU TRAVAIL EST UNE QUESTION D'« ÉTAT INTERNE »

Par Federica De NARDI*



Existe-t-il une différence entre un athlète de haut niveau et un businessman ?

Existe-t-il une différence entre la performance d'un champion de calibre mondial et la performance d'un CEO ?

Dans la vie de tous les jours, nous sommes extrêmement sollicités par les différentes casquettes que nous portons, que ce soit dans l'entreprise ou dans notre vie privée. Dans une seule journée, nous pouvons ainsi jouer différents rôles dans divers contextes, comme passer du rôle de CEO dans l'entreprise au rôle de conjoint à la maison, ou encore au rôle d'ami, de sœur ou de frère. Chacune des interactions que nous

avons dans ces différents rôles et contextes produira différents « états internes ». Nous pouvons donc par exemple passer d'un état de haute performance à un état d'anxiété, de joie, de doute, de peur, de colère ou d'émerveillement. Et la répétition de ces rôles dans les contextes donnés nous amène à créer des schémas inconscients qui s'inscrivent neurologiquement dans notre corps.



Nos vies sont principalement constituées de schémas ou d'habitudes, c'est-à-dire de séquences de comportement répétées où l'on peut prédire la deuxième partie de la séquence après en avoir observé la première partie. Quelle est la première chose que vous faites en arrivant au bureau le matin ? Quel processus mettez-vous en place pour préparer une réunion ? Comment agissez-vous quand vous devez prendre une décision importante et imminente ? Certains schémas et habitudes nous donnent un élan et d'autres nous bloquent complètement.

**NOS VIES SONT CONSTITUÉES
DE SCHÉMAS OU D'HABITUDES,
C'EST-À-DIRE DE SÉQUENCES
DE COMPORTEMENT RÉPÉTÉES**

La performance dans le sport comme au travail est une question d'« état interne ». Par conséquent, afin d'optimiser les performances dans le monde du sport et dans le monde du travail, il faut choisir un état interne qui donne accès au maximum de ressources disponibles au niveau de l'inconscient. Certaines personnes font cela consciemment car elles ont appris à sélectionner un état interne adapté à la situation, et d'autres personnes le font sans le savoir en répétant des « rituels inconscients ». L'immense et extraordinaire pouvoir des processus inconscients paraît souvent inaccessible alors qu'il est à portée de main.

Ainsi, depuis plusieurs décennies, la programmation neuro-linguistique (PNL) s'est distinguée par son engagement en faveur des stratégies de changement thérapeutique et humain. Et les protocoles établis par John Grinder, Richard Bandler et Frank Pucelik pour atteindre l'excellence en matière de comportement humain ont prouvé leur performance. Depuis les années 80, John Grinder et Carmen Bostic St Clair ont développé le « nouveau code de la PNL » non seulement en perfectionnant et en développant le codage d'origine, mais aussi en mettant l'accent sur trois leviers importants pour le changement :

- 1 - Le rôle clef de la physiologie
- 2 - L'intervention sur les processus plutôt que sur les contenus
- 3 - La coordination entre le processus conscient et le processus inconscient

LE RÔLE CLEF DE LA PHYSIOLOGIE

À la base de tout « état interne » se trouve une configuration physiologique et neurologique unique qui distingue l'état d'une personne de tous les autres états possibles. Nous pouvons donc nous poser la question suivante : « Quel est l'état interne le plus approprié pour faire face à la situation que je suis en train de vivre ? » Si les conseils d'amis et les bonnes intentions peuvent aider un moment, ils n'apportent pas de solution à long terme. En effet, aucun changement n'est possible s'il n'y a pas un changement neurologique, physiologique et biochimique dans votre corps.

L'EXTRAORDINAIRE POUVOIR DES PROCESSUS INCONSCIENTS PARÂÎT SOUVENT INACCESSIBLE ALORS QU'IL EST À PORTÉE DE MAIN

L'INTERVENTION SUR LES PROCESSUS PLUTÔT QUE SUR LES CONTENUS

L'intervention du coach en « PNL Nouveau code » se fait sur les processus (cognitifs et émotionnels) plutôt que sur les contenus (valeurs, idées et convictions) qui sont laissés entièrement à la charge du client. Cette façon de faire entraîne un haut niveau de respect pour les choix du client tout en facilitant le travail sur le changement effectué par le coach. L'intervention pourra alors se faire avec des jeux de haute performance (New Code Games) et avec des créateurs d'état (State Builders). Grâce à ces interventions, quand le client se trouvera dans un contexte où il avait avant un comportement inapproprié, un état de haute performance se déclenchera et lui permettra de répondre à son audience de façon écologique, congruente et performante.

LA COORDINATION ENTRE LE PROCESSUS CONSCIENT ET LE PROCESSUS INCONSCIENT

En PNL, l'utilisation des termes « conscient » et « inconscient » est considérée comme métaphorique. En effet, il n'existe pas une fonction neurologique tangible qui distinguerait le conscient du corps. Dans le domaine de la PNL, c'est l'alignement du conscient et de l'inconscient qui permet d'atteindre ce que nous appelons un « état de grâce », c'est-à-dire d'être « dans la zone » ou « dans le flux ».

Comme le disait Gregory Bateson : « *La logique du processus inconscient est profondément différente de la logique du processus conscient. La collision de ces deux processus est à la base de la créativité et de l'art.* »

C'EST L'ALIGNEMENT DU CONSCIENT ET DE L'INCONSCIENT QUI PERMET D'ATTEINDRE CE QUE NOUS APPELONS UN « ÉTAT DE GRÂCE »

En conclusion, il n'existe aucune différence entre un athlète de haut niveau et un businessman, de même qu'il n'existe aucune différence entre la performance d'un champion de calibre mondial et la performance d'un CEO. Comme le dit si bien John Grinder : « *Le problème n'est pas le problème ; le problème est l'état dans lequel le client aborde le contexte dans lequel il croit que le problème réside.* »

Que se passerait-il si les pressions externes subies au quotidien ne s'incrustaient pas dans votre corps et ne s'accumulaient



pas sous forme de stress musculaire ? Que se passerait-il si vous appreniez à changer de physiologie dans n'importe quel contexte, et en particulier dans les contextes où vous souhaitez être performant ?

Vous pouvez contrôler la façon dont vous réagissez à toute circonstance donnée. Vous avez le choix : continuer à faire ce que vous avez toujours fait et vous continuerez à obtenir ce que vous avez toujours obtenu, ou bien décider d'apprendre à changer votre état interne de manière simple et rapide et vous obtiendrez des résultats différents ! ■



* À PROPOS DE L'AUTEURE

Biologiste, maître de recherche clinique, Federica DE NARDI a acquis une solide expérience dans le marketing de différents entreprises pharmaceutique in Italie et au niveau International pendant 15 ans. Elle est successivement devenue coach et enseignante en Nouveau Code de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), certifiée directement par les Fondateurs (John Grinder, Carmen Bostic St. Clair et Michael Carroll). Elle est membre de l'International Trainers Academy of NLP (ITANLP). Depuis 2019, elle dirige my coaching academy et est Vice-Directrice de my coaching partners SA à Lausanne.