
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.