

Le cerveau, comment lui parler ?

Le mental est particulièrement doué dans le domaine de l'illusion. C'est une de ses forces, qui peut être à la fois très utile comme elle peut être très invalidante. Une de ses capacités/incapacités est la suivante : le cerveau est incapable de faire la différence entre un phénomène réel et un phénomène imaginé. Autre particularité, il ne peut pas concevoir la négation. Prenons un exemple facile : « Ne pensez-pas à une voiture bleue ». Impossible n'est-ce pas ? Vous avez pensé à une voiture bleue, ne fut-ce qu'une toute petite fraction de seconde.

Votre cerveau est très rapide, le mien aussi. Donc le cerveau ne peut pas imaginer la négation. Il ne comprend pas le « ne pas ». Nous sommes nés sans cette capacité de raisonnement mais d'une logique pourtant parfaitement rationnelle. C'est un avantage et c'est aussi un grand inconvénient. Rappelez-vous, le cerveau va donner les instructions en fonction de ce qu'il possède en mémoire et en fonction de la manière dont le corps a traité ces informations ou non dans le passé, même très récent. Face à l'obstacle d'eau ou le *bunker* tout proche vous vous dites « surtout ne pas aller dans l'étang, surtout ne pas faire un coup bas pour atterrir dans le *bunker* ». Trop tard, l'information est donnée à votre cerveau qui va comprendre « obstacle d'eau ». « OK, vu, je donne les instructions en conséquence, bonne partie ». Et vous aurez beau prendre une adresse à trente degrés à gauche ou à droite de la direction, votre balle ira droit dans l'étang.

Logique, vous avez donné l'instruction à votre cerveau et vous, confiant dans sa réponse au corps vous avez donc joué le coup avec sûreté. La seule chose que vous avez omis de comprendre c'est que votre cerveau n'a absolument pas entendu le « ne pas ». Vous lui avez dit « surtout ne pas aller dans l'étang » et le cerveau a compris « surtout aller dans l'étang ». Objectif atteint ! Le cerveau est ravi et votre état émotionnel est complètement perturbé, je vous comprends et je compatis. Alors comment lui parler ? C'est assez simple, dites-lui ce que vous voulez faire et non pas ce que vous ne souhaitez pas faire. Plutôt que de lui dire « surtout ne pas aller dans l'étang », dites-lui « je vais me mettre là, à environ vingt mètres de cet arbre (ou de n'importe quel autre repère mais donnez-lui un repère, donnez-vous une zone de *pitch* raisonnable, à votre portée en fonction de votre acquis technique). Vous serez extrêmement surpris du résultat ! Parlez toujours à votre cerveau en termes non seulement positifs mais surtout, surtout parlez-lui de ce que vous voulez faire et il donnera à votre corps l'instruction en conséquence.

Ça c'était pour la partie désavantage et vous voyez qu'il est possible de contourner facilement l'obstacle. Vous pouvez tester cette application dans n'importe quelle autre situation de la vie courante en donnant à votre cerveau l'objectif clair que vous souhaitez atteindre tout en gardant à l'esprit de lui parler en mode positif et non en mode de négation.