

SOMMAIRE

Préfaces.....	7
Remerciements	15
Introduction	17
Pourquoi j'écris ce livre ?	18
L'acteur de sa propre vie	20
Chapitre 1 - Parcours personnel.....	23
Histoire familiale et enfance	24
Chapitre 2 - La préparation mentale.....	27
Qu'est-ce que la préparation mentale ?	27
La préparation mentale, cette incomprise.....	30
L'importance d'un grand mental	32
Qui dit mental dit cerveau	37
Le préparateur mental	42
Chapitre 3 - Méthode « Développe ce que tu es »	45
Les principes de base de la méthode	47
Chapitre 4 - Les fondements du potentiel humain	57
Définition et importance du potentiel humain	57
La prise de conscience (Pc)	60
La responsabilité (R)	81

L'état d'esprit (Ee).....	93
L'énergie (En)	104
Chapitre 5 - La préparation mentale : plus qu'un concept ..	111
Une méthode taillée pour l'action, pas pour la décoration ...	111
Chapitre 6 - La haute performance.....	173
Concept.....	173
Quels sont les traits des performeurs de haut niveau ?	176
Comment atteindre et surtout maintenir un niveau de performance élevé ?	176
L'anticipation du cerveau, notre alliée.....	178
Le mental.....	184
La maîtrise de l'anticipation pour une vision transformatrice ..	189
L'engagement.....	190
La routine.....	196
La motivation ou « motif'action »	201
La peur	205
La culture du détail.....	207
Les réalisations.....	211
Conclusion	215
Épilogue.....	219
À propos de l'auteur	221