

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

UN MENTAL À TOUTE ÉPREUVE

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