

L'art de ne pas réagir

Tout commence ici : dans votre esprit

***Vous réagissez à des automatismes, des peurs anciennes, des attitudes mentales, des réflexes émotionnels que vous n'avez jamais vraiment choisis ...et tant et aussi longtemps que vous les ignorez, ils vous gouvernent...ce n'est pas de la stratégie c'est seulement un réflexe.**

***Lorsque vous jouez au boulingrin, il faut apprendre à ne pas obéir à sa peur! Beaucoup de joueurs croient que c'est ce qu'ils voient à l'extérieur qui les fait douter...mais c'est faux! Le vrai combat c'est celui qui se passe à l'intérieur, c'est l'émotion qui accompagne ce que vous devez accomplir, c'est-à-dire le jeu à réussir.**

***Dès qu'une peur apparaît, la majorité des joueurs pense que c'est dangereux; si un doute apparaît, ils pensent qu'ils ne sont pas prêts; lorsqu'une tension monte et qu'elle devient inconfortable ils aimeraient fuir car ils prennent l'émotion pour un mauvais présage; alors qu'en vérité, elle n'est qu'un signal biologique très ancien.**

***Votre cerveau est ancien, il est programmé pour survivre. Il fuit l'incertitude, il déteste s'exposer aux dangers, il évite le risque...ce n'est pas un défaut c'est une protection pour nous garder en vie...**

***Mais, dans notre monde moderne où les prédateurs ont considérablement changé, la moindre peur peut devenir un Dinosaur qui s'attaque à notre vie et faire réagir le cerveau comme si la situation était réelle.**

***N'oubliez jamais que s'il y a une émotion de stress, de peur, de doute important le cerveau, qui ne fait pas la différence entre vous jouant au boulingrin et vous sur le bord d'un précipice, aura deux seules réactions possibles : le combat ou la fuite. Ces deux réactions suscitent une immense quantité d'énergie perdue qui devient non disponible pour le joueur qui a besoin de focuser sur le coup à jouer.**

***On pourrait penser que le problème c'est l'émotion, qu'il ne faudrait jamais avoir peur ou s'inquiéter devant un coup à jouer mais c'est faux! Le vrai problème c'est plutôt notre réaction à ce qui se passe.**

***En obéissant à notre émotion de façon automatique sans même la reconnaître, on la renforce, elle devient omniprésente. Vous devenez quelqu'un qui hésite, qui doute, elle vous enlève tout votre pouvoir d'agir avec certitude.**

***À l'inverse si vous choisissez votre réaction au lieu de vous laisser envahir, et que vous respirez, et que vous observez avant de passer à l'action, votre identité change (vous n'êtes plus en mode réaction mais plutôt en mode mobilisation). Vous devenez capable d'agir sans attendre de vous sentir totalement confiant.**

***On doit cesser de juste obéir à nos peurs, À ce chapitre il y a une loi fondamentale : tu ne deviens pas quelqu'un de fort quand tu ne ressens plus la peur, tu deviens quelqu'un de fort quand la peur ne décide plus pour toi.**

***Ce qui vous arrête c'est le dialogue intérieur, cette petite voix qui s'installe et qui gruge vos pensées...cette petite voix rend votre jeu très instable, erratique, inconstant. Il faut définitivement apprendre à la contrôler, car la stabilité émotive tout au long de la partie augmente considérablement vos chances de succès. Ça devient une guerre contre vos automatismes.**

***À partir d'aujourd'hui votre travail est simple : OBSERVER AVANT DE RÉAGIR, SENTIR AVANT D'AGIR, ÉCOUTER SANS VOUS SOUMETTRE.**

***À chaque fois que vous faites une pause entre l'émotion et l'action vous récupérez une partie de votre pouvoir.**

***La majeure partie des joueurs cherchent à se rassurer en pensant trop, alors que les bons joueurs cherchent plutôt à se structurer. Ils évitent d'être pris en otage par leur système émotionnel en prenant contrôle sur ce qui se passe à l'intérieur et non pas à l'extérieur.**

***La prochaine fois, posez-vous simplement cette question avant de jouer : est-ce que je choisis vraiment ou est-ce que je réagis? Arrêtez de subir le poids du stress et décidez quelle action prendre.**

The Millionnaire Library (propos entendus et adaptés au jeu de boulingrin)