



Comment reprogrammer son cerveau en 12 jours et se fixer des objectifs efficacement

Les mots nous permettent de façonner nos pensées, et nos pensées façonnent nos actes.

La fameuse phrase « je pense donc je suis » de Descartes est une formule connue que l'on peut interpréter de différentes manières. L'une de ces interprétations, au regard de ce que l'on sait du cerveau et de son fonctionnement, peut-être : si l'on pense différemment, on peut agir différemment et donc évoluer personnellement.

1. Le cerveau : notre ordinateur vital

Le cerveau est comme un ordinateur ultra performant :

1. Tout comme un ordinateur, notre cerveau peut être infecté par des virus comme des croyances limitantes : « je n'y arriverai jamais » face à un challenge
 - ⇒ La personne s'infecte elle-même un virus dans le cerveau, en se comparant aux autres par exemple.
 - ⇒ On peut remplacer cette croyance par une **croyance aidante** : « si d'autres l'ont fait, tu peux le faire ». Si nous échouons dans quelque chose que nous avons entrepris, nous pouvons nous dire « j'aurais dû mieux utiliser mon potentiel et mon intelligence ». Cela sous-entend au cerveau qu'on a du potentiel et qu'on est intelligent.
2. Nous n'avons pas été livrés avec une notice (pour savoir comment on fonctionne, ce qu'on aime, ce qui nous motive, les leviers qui nous permettent de réussir etc.), mais il existe des formules pour savoir qui on est, comment se motiver, comment avancer dans la vie etc.
3. Il est possible d'installer des « logiciels » dans le cerveau (antivirus, applications etc.) pour apprendre à mieux s'en servir

2. Le test des couleurs

Lors du 360° Experience Drum Camp 2020, je vous ai fait faire le test des couleurs.

Je vous ai demandé de regarder autour de vous, de trouver le plus d'objets bleus possible en 15 secondes et de les mémoriser.



Ensuite, je vous ai demandé combien d'objets bleus vous aviez mémorisés. Tout en gardant les yeux fermés, je vous ai demandé de me citer 5 objets orange... Et vous avez eu plus de mal ! Pourtant vous aviez regardé partout autour de vous, dans les moindres détails.

- ⇒ Vos cerveaux ont été programmés pour effectuer une opération : ne voir que du bleu et rendre ce qui n'est pas bleu invisible. Quand je vous ai demandé de l'orange, votre cerveau a fait un black out car il n'a pas été programmé pour ça.
- ⇒ Dans la vie c'est la même chose : si vous avez été infectés par des virus dans votre vie (« tu es un.e incapable », « tu n'y arriveras pas », « tu peux mieux faire », « c'est impossible, tu n'as pas les compétences »...), vous allez voir la vie de manière négative. Quand on vous demandera de chercher du positif, black out, vous n'y arriverez pas, vous n'avez pas été programmés pour ça.
- ⇒ Si on avait coupé en le groupe en deux, en demandant à la moitié de chercher du bleu, et l'autre moitié de l'orange, alors la moitié bleue n'aurait pas pu voir de l'orange et vice versa alors que vous étiez tous dans la même pièce.
- ⇒ Il s'agit tout simplement de la programmation du cerveau.

La reprogrammation du cerveau va permettre de transformer le négatif en positif et ainsi d'avancer plus facilement dans la vie malgré les obstacles et les challenges, qui sont inévitables.

3. Reprogrammation du cerveau

Constat de base : le cerveau ne comprend pas la négation

« Quel temps fait-il dehors ? »

- ⇒ « Dehors, dans le ciel, il n'y a pas, mais alors pas du tout, de gros nuages noirs avec des points jaunes, non, il n'y en n'a pas »
- ⇒ Vous venez d'imaginer des nuages noirs avec des points jaunes, alors que j'ai dit plusieurs fois qu'il n'y en avait pas
- ⇒ **Le cerveau ne comprend pas la négation**

Quand on dit au cerveau ce qu'on ne doit pas faire, on ne lui donne pas l'indication de ce qu'il faut faire. « Je ne dois pas fumer », « je ne dois pas manger de gâteaux entre les repas », « je ne dois pas me réveiller fatigué.e » etc., ne sont au final que des indications de votre état actuel, et non pas des indications de ce que vous voulez être / devenir / ressentir / faire.



Abolir le négatif et le remplacer par du positif

L'exercice est simple : il s'agit d'éliminer **tous les mots négatifs** de votre vocabulaire.

Ça va prendre 12 jours. C'est le nombre de jours en moyenne pour mémoriser une nouvelle habitude (exemple : nouveau code PIN). Au bout de 12 jours, vous pouvez penser et parler automatiquement de manière positive.

Exemples :

- « Ça va ? » => « Oui, ça va, pas de problème »
 - ⇒ Le mot « problème » est négatif
 - ⇒ « Oui, ça va » suffit amplement
- « Qu'est-ce que tu penses de lui ? » => « Il est nul »
 - ⇒ Vous polluez votre interlocuteur et vous-mêmes avec ces critiques négatives
 - ⇒ « Il pourrait développer d'avantage ton potentiel »
- « Ne fais pas ça »
 - ⇒ Il n'y a pas l'indication de ce qu'il faut faire ni comment
 - ⇒ « Il vaudrait mieux faire ça comme ça, ce serait plus agréable / pratique etc. »

Important : lorsque l'on souhaite critiquer quelque chose qui ne nous plaît pas ou gronder un enfant, il est important de ne pas juger pas la personne en elle-même mais l'acte. La personne est différente de ses actes.

La personne n'est pas nulle => elle a du mal à faire quelque chose et on pense qu'elle ne va pas y arriver dans ces conditions.

Un enfant n'est pas stupide => on ne comprend pas pourquoi, puisque c'est quelqu'un de bien, il a fait quelque chose de mal.

Le message est beaucoup mieux intégré par le cerveau : il sait ce qu'il ne faut pas faire, il sait ce qu'il est et il sait ce qu'il faut devenir.

Transformer le négatif en positif, quelques exemples :

- Je suis nul.le
 - ⇒ Je pourrais faire mieux
- Je ne vais pas y arriver
 - ⇒ Il faut que j'améliore mes compétences
- Il fait moche aujourd'hui
 - ⇒ Il pourrait faire plus beau
- Tu es stupide
 - ⇒ Tu pourrais mieux utiliser ton intelligence



- J'en peux plus
- ⇒ Ca pourrait aller mieux

Le cerveau et les objectifs, toujours du positif

Afin de se fixer des objectifs et de les atteindre, il faut éviter les anti-objectifs. En effet, mieux vaut se dire concrètement et explicitement ce que l'on doit faire :

- « Je veux arrêter de fumer »
- ⇒ « Je veux me sentir mieux, mieux respirer, etc »
- « Je veux être moins fatiguée »
- ⇒ « Je veux me coucher plus tôt et me sentir en forme le matin »
- « Je ne veux plus reporter mes rêves au lendemain »
- ⇒ « Je veux réaliser mes rêves maintenant »

Au bout de 12 jours, vous allez changer les schémas neuronaux dans votre cerveau : il n'y aura que de communication positive et vous vous parlerez en termes d'objectifs positifs.

Vous allez même pouvoir inciter les autres à devenir plus positifs lorsqu'ils essaient inconsciemment de vous polluer : « tu ne vas pas y arriver » => « tu veux dire que ce ne sera pas facile ! ».

4. Comment se fixer des objectifs efficacement

« Un objectif bien défini est à moitié atteint » - Abraham Lincoln.

Parfois, on rechigne à préciser nos objectifs par **peur inconsciente de l'échec**. Un objectif flou est plus difficile à évaluer et donc moins susceptible d'être raté. Mais il est important de garder à l'esprit qu'un objectif flou, s'il est difficile à évaluer, est également difficile à atteindre et augmente donc les possibilités d'échouer. **Il faut savoir accepter la possibilité de l'échec pour que la réussite ait encore plus de saveur.**

Pour définir simplement et efficacement un objectif, on peut utiliser la méthode SMART :

- **S : SPECIFIQUE :** c'est l'étape la plus importante. Un objectif flou n'est à proprement parler pas réellement un objectif. Comment peut-on progresser si on ne sait pas vers quoi on progresse exactement ?
Exp : « je veux voyager », oui mais où ? Quand ? Dans quelles conditions ? => Décortiquer un objectif vague en plusieurs objectifs spécifiques peut aider à atteindre un gros objectif plus facilement.
- **M : MESURABLE :** Mesurer un objectif permet de suivre sa progression plus facilement. Ça rend l'objectif plus concret et permet de se concentrer davantage sur la cible à atteindre.



Si on a du mal à quantifier ou mesurer notre objectif, on peut se poser la question : « sur la base de l'objectif spécifique défini, est-ce qu'une personne extérieure pourra, dans 3 mois, 3 ans etc, évaluer le résultat sans ambiguïté ? »

- **A : ATTEIGNABLE** : Il faut placer la barre au juste milieu entre trop ambitieux et pas assez. Si l'objectif est trop facile à atteindre, le risque est de s'ennuyer rapidement. Si au contraire la barre est placée trop haut, le risque est d'atteindre une grande frustration et de se démotiver. Cela peut avoir un impact négatif sur la réussite de nos projets et sur notre confiance en nous.

Il faut tout de même garder à l'esprit que se fixer des objectifs est un processus dynamique. En progressant, il se peut que l'on veuille mettre la barre plus haut et si tout tend à faire penser que l'on peut atteindre un objectif plus élevé, alors il n'y a aucune raison de se priver.

- **R : REALISTE** : un objectif atteignable est aussi un objectif qui tient compte du contexte actuel. Par exemple, si l'objectif pour un batteur est de jouer le groove Rosanna de Toto à la perfection en 2 semaines mais qu'il n'a jamais joué de batterie avant, il serait préférable de commencer par le commencement et d'apprendre à maîtriser les bases de batterie (et du shuffle pour le coup...) ! Ça peut paraître évident, mais c'est important de le souligner...

Il faut donc prendre compte la situation au moment où l'on se fixe un objectif mais également les ressources (financières, intellectuelles, humaines, le temps, l'énergie à consacrer...) et le contexte actuel (situation familiale, professionnelle etc...).

- **T : TEMPORELLEMENT DEFINI** : cela a déjà été en partie évoqué avec l'objectif mesurable, c'est un élément très important. « *Un objectif est un rêve avec une échéance* » - Napoleon Hill. Les aspects spécifique et mesurable répondent aux questions « quoi » et « combien » mais elles n'ont pas réellement de sens sans la question du « quand ». L'échéance induit une notion de délai, de fin voire même d'urgence qui aide à avancer pour réaliser l'objectif dans le temps imparti.

Il y a deux sortes d'objectifs temporels : les habituels à définir selon une fréquence, et les ponctuels à définir selon un évènement, une date buttoir, une période donnée...

Exp : manger 5 fruits et légumes par jour est une habitude à prendre. Visiter 20 pays avant un certain âge est un objectif ponctuel défini par une date buttoir (l'âge défini).

⇒ Et n'oubliez pas : un objectif est toujours POSITIF !