

CHAPITRE XIII

POUR RÉUSSIR
VOTRE EXAMEN :
UNE TECHNIQUE
D'AVANT-GARDE,
LA DYNAMIQUE MENTALE

PARTEZ GAGNANT POUR VOTRE EXAMEN

La dynamique mentale rencontre un grand succès parce qu'elle constitue un véritable entraînement à la réussite.

Elle vous permettra d'augmenter votre confiance en vous, d'acquérir le calme, la maîtrise de soi et de créer une attitude positive de réussite.

Vos cours vous préparent techniquement à l'examen.

[La dynamique mentale vous prépare psychologiquement à réussir.

C'est une méthode efficace, rapide et facile à utiliser.

QU'EST-CE QUE LA DYNAMIQUE MENTALE ?

La dynamique mentale est une synthèse de techniques permettant à l'homme d'utiliser pleinement tout son potentiel et d'atteindre les objectifs qu'il désire.

° Elle permet également de mettre à jour des facultés endormies souvent inexploitées.

Une méthode similaire est utilisée par des sportifs internationaux et est incluse dans leur entraînement. Elle leur permet de renforcer leurs désirs de réussite et d'améliorer leurs performances. Bien sûr, dans ce cas elle est adaptée spécifiquement au sport considéré, tout comme la méthode que nous vous proposons ici a été spécialement adaptée à la réussite aux examens.

Sa mise au point par une équipe de spécialistes du C.E.R.E.P. (1) a demandé plusieurs mois de travail.

La dynamique mentale ne nécessite aucune connaissance ni préparation particulière. Vous découvrirez avec plaisir dès les premières séances que son utilisation est simple et ne demande que très peu de temps.

LA DYNAMIQUE MENTALE EST LA SYNTHÈSE DE PLUSIEURS TECHNIQUES, ELLE UTILISE :

- *Le dialogue intérieur.*
- *La visualisation mentale.*
- *La relaxation dirigée.*

LE DIALOGUE INTERIEUR

Nous nous parlons tous à nous-même intérieurement. Nous nous tenons à nous-même des conversations, nous nous faisons des réflexions, nous remuons des idées, des souvenirs, etc ...

(1) C.E.R.E.P. Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle.

En se parlant à eux-même, certains se disent : je (je devrais faire ceci ; je dois penser à ...) d'autres se disent : tu (tu devrais faire cela ; tu dois penser à ...).

Réfléchissez un instant sur la façon dont vous vous parlez à vous-même.

Vous dites-vous : je ou tu ?

Dans l'un ou l'autre cas, c'est un peu comme si nous avions en nous un ami qui nous parle sans cesse. Ce qu'il nous dit, finit par influencer notre comportement.

Quand nous sommes dans une situation difficile et que nous nous disons : "Je n'en sortirai jamais" ; "Je n'y arriverai pas" ; "De toutes façons, moi avec la chance que j'ai, je raterai sûrement" etc, etc ...

Quand nous nous faisons ce genre de réflexion, nous introduisons dans notre esprit des idées négatives. Malheureusement, sans que l'on s'en rende compte, ces idées vont influencer négativement notre comportement.

Mais heureusement l'inverse existe. Ces idées peuvent être négatives mais elles peuvent être aussi positives.

[- *Plus l'on pense réussir, plus on a de chance de réussir.*

Cela se vérifie souvent notamment dans le domaine médical, tous les médecins le confirment, un malade (même grave) convaincu de sa future guérison a effectivement bien plus de chances de guérir qu'un autre.

On a d'ailleurs dans ce domaine assisté à de véritables miracles.

[- *La foi dans la réussite est une force extraordinaire*

C'est une loi psychologique depuis longtemps découverte et vérifiée par les plus éminents spécialistes : toute idée maintenue assez longtemps dans le cerveau tend à se réaliser. Si l'on est convaincu d'avoir la malchance, notre conviction sans que nous nous en rendions compte, va s'infiltrer dans notre subconscient et cette idée va tendre à se réaliser. Ce qui revient à dire que plus l'on pense être malchanceux moins on a de chance, plus l'on pense réussir plus l'on a de chance de réussir effectivement.

[*Or, la psychologie moderne nous apporte les moyens d'obtenir cette force extraordinaire grâce à la dynamique mentale.*

Au lieu de subir les effets de ce dialogue intérieur, nous vous proposons ici de l'utiliser au mieux pour atteindre l'objectif que vous vous fixez, c'est-à-dire la réussite à vos examens.

[Ne sous-estimez surtout pas cette technique, elle met entre vos mains un "outil" particulièrement efficace que très peu de gens connaissent ou savent utiliser (tout simplement parce qu'on ne leur a jamais appris).

L'objectif de l'auteur est de mettre, à la disposition de tous, des techniques qui ne se transmettent que de bouche à oreille dans certains "milieux fermés".

LA VISUALISATION MENTALE

A la différence du "dialogue intérieur" qui utilise les mots, la "visualisation mentale" utilise des images.

Les images nous influencent.

Lorsque vous voyez dans un film une scène pénible ou triste, vous sentez parfois votre gorge se serrer. Ce sont les images que vous voyez qui introduisent dans votre esprit une idée de peine et de tristesse : vous vous sentez alors devenir triste. Vous savez que ce n'est que du cinéma, que cette scène n'est pas réelle, mais malgré vous votre gorge se serre.

L'image a un effet indéniable sur notre comportement, les publicitaires le savent bien et s'en servent largement.

Heureusement, il y a d'autres applications que la publicité, la médecine notamment.

Dans un hôpital des Etats-Unis certains médecins ont demandé à leurs malades qui étaient partiellement paralysés des jambes de se relaxer et de se "voir" marcher normalement. Chaque malade devait s'imaginer, se "voir", en train de marcher, se promener, courir même, etc... Et cela plusieurs fois par jour. Au bout de quelques semaines, les médecins ont constaté que leurs patients se déplaçaient beaucoup mieux et plus facilement qu'avant cet entraînement mental.

[*Notre esprit possède des possibilités que nous soupçonnons à peine.*

° Le pouvoir de l'imagination est extraordinaire. La dynamique mentale vous montre comment utiliser cette faculté naturelle de votre cerveau.

L'expérience décrite ci-dessous va nous permettre de mieux comprendre ce qu'est la visualisation mentale.

Nous avons constitué deux équipes de joueurs de tennis de force égale.

La 1ère équipe s'entraînait normalement 2 heures par semaine.

La 2ème équipe s'entraînait également de la même façon pendant le même temps. Mais en plus, la 2ème équipe pratiquait chaque jour 15 minutes de dynamique mentale. Pendant cette séance de dynamique mentale, on demandait aux joueurs de s'imaginer en train de jouer au tennis, en exécutant mentalement tous les gestes de façon correcte et de se voir gagner. Au bout de 3 semaines, la 2ème équipe avait très nettement amélioré la qualité de son jeu par rapport à la 1ère équipe.

La visualisation mentale adaptée aux examens vous permettra à vous aussi d'augmenter considérablement vos chances de réussite.

LA RELAXATION DIRIGEE

La relaxation dirigée vous a été présentée en détail au chapitre "Supprimez définitivement l'appréhension de l'examen, le trac, la tension nerveuse".

Ici, son principal intérêt est de provoquer un état de détente physique et mentale indispensable pour la réussite de cet entraînement.

Elle constitue la base de la dynamique mentale. En plus des bénéfices qu'elle vous procurera, la relaxation dirigée permet d'atteindre un état de détente particulier dans lequel le dialogue intérieur et la visualisation mentale deviennent particulièrement efficaces et prennent toute leur valeur.

COMMENT FAIRE UNE SEANCE DE DYNAMIQUE MENTALE

Comme nous l'avons expliqué, la dynamique mentale est la synthèse de 3 techniques :

- La relaxation dirigée
- Le dialogue intérieur
- La visualisation mentale.

Aussi, commencez par vous relaxer à l'aide de la méthode n° 1 indiquée au chapitre XI. Suivez cette méthode de relaxation dirigée jusqu'à l'étape n° 7.

Quand vous serez arrivé à l'étape n° 7 de la relaxation, vous vous trouverez dans un état de détente profonde. C'est à ce moment, que vous pratiquerez le dialogue intérieur et la visualisation mentale.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE DIALOGUE INTERIEUR

Vous allez éveiller en vous l'idée de réussite et faire en sorte que cette idée se transforme en réalité. Mais cela ne se fait pas n'importe comment.

[Cette technique répond à des lois et à des mécanismes psychologiques qu'il faut respecter.

Le dialogue intérieur consiste en la répétition de phrases contenant l'idée de réussite. Il est impératif que ces phrases soient toujours construites de manière positive.

Si vous voulez obtenir le calme, la détente, la maîtrise de vous-même parce que vous craignez le trac, il ne faut pas se répéter des phrases du type : "Je n'ai pas le trac", ou "Je n'aurai pas le trac". Ces phrases sont à proscrire car elles ont une formulation négative.

Il faut au contraire utiliser des phrases à formulation positive du type :

"Je suis parfaitement maître de moi-même" ou "Je serai parfaitement calme et détendu lors de mon examen".

"Chaque jour je deviens de plus en plus maître de moi-même".

"Je suis de plus en plus calme et détendu, je traite tous les sujets avec calme et assurance".

"Je réussis parfaitement bien tous les exercices".

Si vous voulez augmenter votre mémoire, répétez-vous des phrases du type : "Ma mémoire fonctionne parfaitement bien".

On peut pratiquer de manière progressive c'est-à-dire : "De jour en jour ma mémoire s'améliore", ou "chaque jour ma mémoire s'améliore".

Choisissez et construisez vous-même vos propres phrases. Ne les faites pas trop longues et répétez-vous mentalement ces phrases une dizaine ou une vingtaine de fois à chaque séance. Nous insistons encore, évitez dans vos phrases de citer les défauts que vous voulez supprimer, mais citez plutôt la qualité correspondante que vous voulez obtenir.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA VISUALISATION MENTALE

Vous allez profiter de cet état de relaxation profonde dans lequel vous vous trouvez pour imprégner votre esprit d'images positives de réussite.

Il s'agit de s'imaginer, de se "voir" comme ayant acquis la qualité souhaitée.

Par exemple : imaginez-vous le jour de votre examen, voyez-vous répondant à toutes les questions avec la plus grande facilité, traitant tous les problèmes avec calme et assurance.

Si votre examen comporte une épreuve pratique ou sportive, pratiquez de la même façon pour cette dernière. Imaginez-vous exécutant, de la manière la plus parfaite, tous les mouvements nécessaires.

Essayez de maintenir ces images dans votre esprit pendant 2 ou 3 minutes.

[Il faut rendre ces images les plus vraies possible, afin de les ressentir comme une réalité.]

Il arrive que certaines personnes aient des difficultés à se voir en imagination. Un moyen simple les y aidera : l'écran mental.

Ce "truc" consiste à imaginer un écran de cinéma ou de télévision. Projetez sur cet écran les images que vous désirez et essayez de vous voir comme dans un film où vous seriez l'acteur principal.

Quand vous avez terminé, n'ouvrez pas les yeux immédiatement, avant reprenez la relaxation à l'étape n° 8.

[Pour pratiquer cette méthode, vous disposez de la Relaxation Dirigée, de la visualisation mentale et du dialogue intérieur décrits dans ce chapitre.]

Mieux encore, vous pouvez vous procurer une cassette de Dynamique Mentale spécialement mise au point par le Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle, pour les études, examens ou concours.

Chaque phrase de dialogue intérieur, chaque image mentale a été élaborée avec le plus grand soin par notre Psychologue afin de vous apporter la meilleure efficacité possible.

Cette audio-cassette (de format standard) est disponible, par correspondance, au C.E.R.E.P. 27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-S/Oise.

De plus, sur ces audio-cassettes, une musique spéciale renforce encore l'effet désiré. Cette musique a été composée par le groupe de "recherche musicale et relaxation".

RESUME D'UNE SEANCE DE DYNAMIQUE MENTALE

- Faites la relaxation dirigée jusqu'à l'étape n° 7.
- A ce moment, pratiquez le dialogue intérieur.
- Ensuite faites la visualisation mentale.
- Reprenez la relaxation dirigée à l'étape n° 8.

Une séance de dynamique mentale vous prendra entre 15 et 30 minutes selon votre rythme.

Faites au moins 2 séances par semaine.

Vous pouvez aller jusqu'à une séance par jour si vous le désirez.

° Deux séances par semaine multipliées par 20 minutes chaque séance représentent 40 minutes par semaine pour votre réussite.

Un peu plus d'une 1/2 heure par semaine, c'est très peu par rapport au temps qu'il vous faudra pour tout recommencer si vous échouez!

° Aussi, ne perdez pas de temps, mettez tout de suite toutes les chances de votre côté, commencez votre entraînement dès maintenant.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE

POUR REUSSIR VOTRE EXAMEN : UNE TECHNIQUE D'AVANT-GARDE, LA DYNAMIQUE MENTALE

- LA DYNAMIQUE MENTALE EST UNE SYNTHÈSE DES TECHNIQUES LES PLUS MODERNES EXISTANTS DANS LE MONDE
- DES ADAPTATIONS DE CETTE METHODE SONT DEJA LARGEMENT UTILISEES EN EUROPE ET AUX U.S.A.
- ICI, ELLE EST SPECIALEMENT ADAPTEE AUX EXAMENS
- FAITES AU MOINS 2 SEANCES PAR SEMAINE
- UTILISEZ UN ENREGISTREMENT
- N'ATTENDEZ PAS LA VEILLE DE VOTRE EXAMEN POUR COMMENCER
- CETTE METHODE EST A PRATIQUER PAR TOUS

[- ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE UN DES MOYENS LES PLUS EFFICACES POUR REUSSIR.

MESSAGE DE L'AUTEUR

CE CHAPITRE EST REELLEMENT TRES IMPORTANT,

REVISEZ-LE ET SURTOUT, SURTOUT METTEZ-LE EN PRATIQUE,

LA DYNAMIQUE MENTALE PEUT NON SEULEMENT VOUS FAIRE REUSSIR
MAIS ELLE PEUT AVOIR UNE GRANDE INFLUENCE SUR L'EPANOUISSEMENT
DE VOTRE PERSONNALITE, SUR VOTRE CREATIVITE, VOTRE CONFIANCE
EN VOUS ET VOTRE ASSURANCE,

ACCORDEZ-LUI L'IMPORTANCE QU'ELLE MERITE ET VOUS NE LE
REGRETTEREZ PAS,