POUR NE PLUS PERDRE DE TEMPS



KIT DE SURVIE EN MUSCULATION

LE MENTAL

MYHRKEN

KIT DE SURVIE EN SALLE DE MUSCULATION : LE MENTAL

SOMMAIRE

1 – PRÉSENTATION 1

2 – INTRODUCTION 2

A. *LE BUT DE CET E-BOOK* 2
B. *COMPRENDRE L'INTÉRÊT DU MENTAL* 3

3 – LES BASES 4

A. *LIVRE A SOI-MÊME EN SALLE* 4
B. *LES MAUVAIS RÉFLEXES* 4
C. *BRISER SES CROYANCES* 7
D. *RÉFLÉCHIR AU POURQUOI* 8
E. *RÉFLÉCHIR AU COMMENT* 8

4 – LES PILIERS DE LA PROGRESSION 9

A. *APPRENDRE* 9
B. *APPLIQUER* 11
C. *EXPÉRIMENTER* 12
D. *SE REMETTRE EN QUESTION* 13
E. *AVOIR UN PLAN PRÉCIS* 14

5 – LES OBSTACLES MENTAUX 15

A. *PLAISIR ET SATISFACTION, LE COTE LUDIQUE* 15
B. *PARALLÈLE MUSCULATION/PROJETS DANS LA VIE* 16
C. *SE TROUVER DES EXCUSES* 17
D. *L'INFLUENCE DE L'ENVIRONNEMENT* 18

6 - NOTRE PLUS GRAND FREIN 19

A. *LE PROBLÈME DE LA GRATIFICATION IMMÉDIATE* 19
B. *LA TENTATION DE NE PAS SUIVRE LES CONSEILS* 20

7 - CONCLUSION : LE SECRET ? 22

1 - Présentation

Je suis venu vers ce sport il y a fort longtemps par complexe ; j'y suis resté par passion. En effet, rien n'a été facile pour moi dans cette discipline. On parle souvent de génétique sans comprendre réellement le sens de ce mot.
La génétique englobe une multitude de paramètres, bien plus larges que le simple niveau de départ. Cela inclut nos insertions musculaires, notre symétrie, nos longueurs de membres, notre capacité à prendre du muscle, comment on assimile ce que l'on mange, notre façon de stocker du gras, notre récupération, et encore bien d'autres choses.

Tout cela pour dire que niveau génétique au sens large, je ne suis pas gâté. Je réponds peu aux stimuli de l'entraînement, j'ai un mal considérable à prendre du muscle, je perds le peu que j'ai dès que je tente une sèche, bref je n'ai pas ce qu'il faut pour réussir dans ce sport.
Malgré tout, j'ai persévéré. Année après année, échec après échec, j'ai continué à essayer, à apprendre et donc à me développer d'une façon ou d'une autre. Je n'ai pas un niveau incroyable certes, mais à des années lumières de ce que j'étais en commençant ce sport.

Voilà donc qui je suis : un passionné de musculation qui n'a pas abandonné malgré des années passées à stagner et à ne pas avancer, supportant les commentaires désobligeants de ceux dont je croisais le chemin, développant par-dessus tout ma persévérance, ma discipline, ma rigueur et surtout mes connaissances.
Parce que quand rien ne fonctionne sur vous, quand vous voyez les autres progresser et que vous restez systématiquement derrière, vous passez votre temps à apprendre pour tester encore et encore des nouvelles méthodes afin de trouver ce qui vous correspond.

Toujours est-il que j'ai énormément appris sur mon parcours, que ce soit par mes propres expériences ou celles de toutes les personnes que j'ai pu rencontrer, et si je peux vous éviter de faire les mêmes erreurs que moi lors de mes premières années de pratique, ce serait une excellente chose.
En effet, ces dernières furent on ne peut plus chaotiques, j'ai perdu beaucoup de temps et d'énergie à appliquer les mauvaises choses, de la mauvaise façon qui plus est, en écoutant les mauvais conseils sans faire l'effort d'acquérir des connaissances par moi-même.

Suite à ce constat très tardif, j'ai commencé à apprendre et à nourrir mon esprit tout autant que mon corps si bien que les résultats ont commencé à venir, mais il me manquait encore quelque chose : la confiance.
Pour vraiment progresser il faut avoir confiance dans ce que l'on applique, et c'est là que vient l'importance du mental. Une fois ce dernier impliqué dans le travail sur ma progression, mes résultats ont été bien meilleurs que par le passé, et ma passion pour ce sport n'a fait que croître.

Comme beaucoup je ne voyais dans ce sport que superficialité et culte de l'apparence, mais j'y ai découvert quelque chose de bien plus profond en le pratiquant avec un engagement total : le dépassement de soi au-delà des limites concevables par l'esprit, l'apprentissage de la discipline, de la rigueur, la mise en œuvre et le suivi d'un plan précis pour atteindre un objectif, savoir se remettre en question et surtout le développement de l'esprit en parallèle du corps. Bienvenue dans mon monde.

2 - Introduction

a. Le but de cet e-book

L'unique vocation de cet e-book est de vous transmettre tout ce que j'aurai aimé savoir en commençant ce sport. Bien entendu je ne vais pas faire l'erreur que je dénonce souvent, c'est-à-dire faire de mon cas une vérité générale. Lors de mon parcours j'ai eu l'opportunité d'apprendre énormément de choses à travers mes lectures, mes rencontres, mes expériences, mes observations.
Ceci est la synthèse de ce que j'ai pu essayer mais surtout de tous les retours d'expériences que j'ai pu entendre ou lire. Si j'avais su et compris cela dès mes débuts, mon évolution aurait été bien différente de celle que j'ai connue, bien plus rapide et qualitative.

J'ai passé des années à me perdre en étant uniquement obsédé par mon physique, mal dans ma peau constamment, cherchant désespérément une méthode miracle, dépensant des sommes folles dans les compléments alimentaires en pensant que c'était la clé…
Rien de tout cela ne m'a fait autant progresser que lorsque j'ai pris mon mental en main. Et de ce que j'ai pu observer lors de mon parcours, c'est le cas pour la majorité des gens : la progression se fait ou reprend lorsque le mental s'investit tout autant que le corps.

Je tiens à vous livrer ce qui selon moi vous permettrait de gagner un temps considérable sur votre progression, tout en évitant les errances des premières années que l'on rencontre lorsque l'on débute ce sport. De même cela peut s'adresser également à ceux qui pratiquent depuis plusieurs années, mais qui ne progressent pas ou qui sont sur un plateau qu'ils n'arrivent pas à dépasser.
Avant de chercher des causes externes à notre stagnation, il faut regarder en soi pour les trouver. La plupart du temps, le problème est là et nous avons donc toutes les clés en main pour le résoudre.

La plupart des sources d'informations que nous trouvons dans ce milieu sont au sujet de l'entraînement ou de la diète, rares sont celles qui évoquent le mental. Pourtant, c'est ce qui fera la différence entre ceux qui vont essayer ce sport et repartir la tête pleine d'espoirs déçus, et ceux qui persévèreront pour se rapprocher toujours un peu plus de leurs objectifs.
On ne réussit pas dans ce sport en un clin d'œil : cela demande de l'investissement, et surtout de la régularité et du temps.

Cet e-book est donc là pour vous donner les bases qui vous aideront à progresser d'une manière bien plus efficace tout en gagnant du temps. Pas de promesse miracle ici, juste une constatation objective. Nous sommes nombreux à faire la même erreur, à savoir négliger notre mental lorsque nous commençons ce sport. Or, le mental est le moteur principal de notre réussite.

b. Comprendre l'intérêt du mental

Ici vous n'aurez pas de méthode d'entraînement ni de diète miracle. Objectivement, la majorité des méthodes et des diètes que vous trouverez sur internet peuvent vous convenir, si vous les choisissez en accord avec votre niveau bien entendu. Non ici nous allons parler de ce qui vous fait défaut pour que toutes ces méthodes fonctionnent : le mental.

Prenons un exemple simple : vous souhaitez construire une maison. Cela ne vous viendrait jamais à l'esprit de vous lancer dans sa construction sans apprendre comment faire non ? De même une fois les bases apprises, vous feriez les choses sérieusement en les appliquant avec rigueur, en restant concentrés, tout en continuant à apprendre ce qu'il faut faire pour avancer dans sa construction je pense.
En fait c'est la même chose dès qu'on se lance dans un projet de construction, de création, de développement : l'apprentissage et la manière dont nous faisons les choses sont indissociables de notre réussite.

Voilà pourquoi le mental est si important dans notre quête de développement physique : nous ne pouvons pas nous attendre à de grands résultats avec un investissement minime.
Si notre objectif nous tient à cœur, notre engagement doit être cohérent avec son importance. Et pour développer cet engagement, nous devons plus que tout renforcer notre mental.

Ce dernier est la porte vers l'atteinte de nos buts, et surtout le fait de le développer à travers notre pratique sportive pourra également nous servir dans notre vie de tous les jours : imaginez-vous en train d'appliquer cette discipline nouvellement apprise, cette rigueur, cette organisation, cette persévérance et cette détermination dans vos projets de vie au sens large, professionnels et personnels…rien ne pourrait plus vous arrêter.

3 - Les bases

a. Livré à soi-même en salle

Et voilà ça y est, vous avez pris votre premier abonnement en salle, galvanisé à l'idée de développer votre physique et de ressembler à tel modèle, tel athlète ou alors tout simplement à l'image du physique idéal que vous avez bâti dans votre esprit.

Malheureusement c'est le seul sport où l'on arrive sur son lieu de pratique en étant livré à soi-même, tandis que tous les autres sports se font avec l'aide d'un entraîneur qui permet d'apprendre les bases et de progresser, toujours sous sa surveillance et qui ajustera votre pratique en fonction de votre progression.

Là vous arrivez sur le plateau musculation et vous êtes complètement livrés à vous-même. Vous avez parfois un coach sur le plateau musculation mais c'est de plus en plus rare avec le développement des salles low-cost. De plus le coach ne peut pas s'occuper de tout le monde, vous vous retrouvez donc seul sans direction vers laquelle tendre.

On essaye les machines vu que ça a l'air plus simple, puis on s'attaque aux poids libres et haltères, on s'inspire vaguement de ce que l'on voit autour de nous. J'entends souvent dire que la première année est celle où les gens font le plus de gains : je me demande où sont ces gens là qui progressent tant la première année, parce qu'à part une ou deux personnes que j'ai pu croiser pendant mes longues années de pratique, c'est loin d'être le cas pour la majorité quand les bases de connaissances ne sont pas là, ni les concepts de régularité et d'investissement personnel.

Du coup certains vont rapidement abandonner, ce qui est compréhensible vu que nous n'avons pas vraiment l'impression de progresser, et que nous ne sommes pas encadrés ; et d'autres vont persévérer en s'intéressant à ce qu'il se passe autour d'eux. Malheureusement, nous avons tous eu les mêmes réflexes en débutant, et on ne peut pas dire qu'ils soient vraiment judicieux.

b. Les mauvais réflexes

Alors démarre ce que j'appelle la quête de la désinformation: on repère les plus gros de la salle, on observe ce qu'ils font et on commence à les copier…**première erreur**. Ils savent à priori s'entraîner, ils connaissent leurs corps, et surtout ils appliquent des programmes en fonction de leurs niveaux, de leurs objectifs, de leurs diètes, de leurs morphologies ; une globalité qui fonctionne pour eux uniquement.

Parce que voici le premier point fondamental dans ce sport : tout n'est que personnalisation. Il y a des grandes lignes certes, mais pas de méthode ou de diète miracle.
De même nous allons leur poser des questions, et d'une manière générale écouter ce qui se dit dans la salle et dans les vestiaires, le royaume du « on m'a dit que… ».

Or comme dans tous les domaines, cette formule ne fait que précéder un ramassis de clichés énoncés par des gens vibrants d'incompétence, transmis entre personnes du même type et colportés sur un ton de vérité absolue.
Dès que quelqu'un donne un conseil précédé par cette formule, surtout, ne l'écoutez pas. C'est là que nous retrouvons les fameuses 10 répétitions magiques pour prendre du muscle, les 20 répétitions pour sécher, couper les glucides le soir, l'isolat qui fait sécher, les 30 grammes de protéines toutes les 3 heures, et tous les mythes inhérents à ce sport.

Tous ces conseils glanés dans ce cadre ne nous apporteront rien dans l'immense majorité des cas, tout simplement parce que :
- Ils ne seront pas adaptés à notre cas, notre corps, notre niveau
- Ils contrediront les conseils que nous avons entendus d'une autre source
- Ils ne feront qu'augmenter la confusion dans laquelle on se trouve

Suite à cette première erreur, que nous avons tous fait vu l'absence d'encadrement de ce sport, voici la **seconde erreur** (sachant que les deux sont interchangeables): suivre les influenceurs/modèles/athlètes/coachs d'internet.
Comme pour le problème précédent, c'est une question de chance : soit on tombe sur une personne dont les conseils sont pertinents et applicables à son propre cas, soit on perdra du temps à essayer des choses qui ne sont pas faîtes pour nous.

A savoir qu'il faut également faire preuve de bon sens : des conseils peuvent être très bons mais ne pas s'appliquer à un niveau de débutant. On n'applique pas des techniques de combat de ceinture noire quand on est ceinture blanche, il y a plein de paliers à passer avant.
Sans parler de l'hypocrisie constante qui règne dans ce milieu, et qui fait que certains mettent en avant des techniques d'entraînements et des diètes spécifiques en disant que le secret de leur physique vient de là, alors que la réalité est toute autre.

Ceci étant je vais mettre une nuance entre les influenceurs/modèles/athlètes et les coachs (diplômés ou non peu importe, c'est la passion qui compte le plus et qui déterminera la qualité de son travail).
La première catégorie est souvent composée d'arrivistes qui savent ce qui fonctionne sur eux et qui conseillent la même méthode à tout le monde, sans la moindre personnalisation. Tandis que les coachs sont, à priori, plus à même d'adapter leurs connaissances au plus grand nombre, ou tout du moins font une classification de leurs conseils par niveau.

En tout cas il faut bien retenir que la première catégorie est la pire source d'information à suivre. Ils sont en majorité juste des vitrines, des façades, des produits commerciaux destinés à vendre du rêve. Leurs connaissances sont souvent limitées, ils se sont rapidement bâtis un physique pour se mettre en avant et accéder à de la reconnaissance sans réelle passion derrière.

Quand on passe son temps à faire des shootings photo devant des villas ou des voitures de luxe, je ne vois pas où est le rapport avec la passion de ce sport.
Je ne vois qu'une passion de l'accumulation des clichés de ce que l'on présente comme les symboles obligatoires de réussite, décidés à votre place. Alors que ce n'est qu'un modèle imposé par le conditionnement généré à travers les réseaux sociaux.

En parlant de modèles et de réseaux sociaux, voici la source de la **troisième erreur** qui est l'impatience, le mal du siècle. Nous sommes bombardés sur les réseaux d'avant/après incroyables, avec des physiques passant de paupiette à shredded en 1 mois.

Bien entendu, il ne faut pas virer à la parano absolue si tendance à l'heure actuelle : on peut avoir de très bons résultats au naturel lorsqu'il y a une maîtrise de la base, à savoir un entraînement intense et une diète adaptée respectée à la lettre.
Mais le naturel a ses limites que ces progressions foudroyantes mettent en lumière. Une progression aussi rapide est impossible naturellement.

On ne construit pas des kilos de muscles en l'espace de quelque mois. On ne perd pas toute sa graisse au point de devenir écorché tout en finissant plus volumineux en quelque mois.
On ne maintient pas des performances de powerlifter en fin de sèche. On ne sèche pas en enchaînant cheat meal sur cheat meal dans la même semaine sans l'aide qui va bien derrière.

Les choses sont simples : un physique se construit en années. Et oui vous avez bien lu. Toutes ces histoires de transformations radicales en 3 mois ne sont que des chimères, de vastes blagues pour vendre du rêve et nourrir notre frustration afin de faire appel à ces vendeurs pour combler nos attentes…et finir avec des espoirs déçus.
Abandonnez l'idée de vous inscrire en avril pour avoir un corps de rêve pour la plage, ça ne se passera pas comme ça.
Par contre, en réfléchissant, en apprenant, et en faisant preuve de patience, on va peut-être pouvoir faire quelque chose. Voir même grandement améliorer votre physique, et sur le parcours votre état d'esprit également.

Pour finir je vais aborder la **quatrième erreur** dont il faut absolument se débarrasser dans les plus brefs délais : le fait de se comparer aux autres. C'est la pire chose que vous pouvez faire en démarrant ce sport, et même en étant plus avancés. Vous pouvez le faire si vous vous lancez dans la compétition, mais pas dans le cadre de votre pratique en salle. Pourquoi ? Tout simplement parce que ces comparaisons n'ont pas le moindre sens et sont complètement stériles.

En effet nous sommes tous différents dans tous les domaines, que ce soit la génétique, la morphologie, la symétrie, la force, la récupération, notre façon et notre capacité à réagir aux différentes formes d'entraînements, le mental, comment nous assimilons ce que nous mangeons…la liste est interminable, toujours est-il que vous êtes en salle pour une seule chose : vous améliorer et développer votre physique en accord avec vos objectifs. Du coup, tout ce qui ne sera pas cohérent avec ces derniers ne vous apportera strictement rien de positif. Vous êtes là pour travailler sur vous, pas pour flatter votre égo en essayant de pousser plus que votre voisin.

C’est une quête personnelle, avec des outils et un chemin qui vous sont propres. De même, ce n’est pas parce qu’une méthode a fonctionné sur une personne que vous voyez dans votre salle qu’il faut se jeter éperdument dessus. Il faut faire appel à son bon sens, faire les choses en fonction de son niveau, faire preuve de patience et surtout jamais, au grand jamais, comparer notre progression à celle des autres. La nature est ainsi faîte, nous ne partons pas tous avec le même potentiel génétique. Mais c’est à nous de faire en sorte d’aller le plus loin possible avec les cartes que nous avons en main, pour devenir la personne que nous désirons.

c. Briser ses croyances

Alors que faire ? Et bien déjà commencer par briser ses croyances concernant la musculation. En effet à la base de ce sport, il faut réfléchir. Oui vous avez bien lu, c’est un sport bien plus cérébral que l’image que l’on en a.

Bien sûr je ne parle pas de complexifier les choses à outrance non plus. C’est dans l’air du temps d’invoquer la science à tout bout de champ, de sortir des formules mathématiques pour tout et n’importe quoi, et surtout de faire en sorte de rendre les choses opaques pour vous rendre dépendants des personnes qui utilisent ces concepts afin qu’ils puissent vous les clarifier. Les choses ne sont ni simples ni complexes ; c’est juste une question d’équilibre.

Il est juste évident que comme pour toute pratique dans quelque domaine que ce soit, il faut apprendre et s’intéresser à ce que l’on fait ; on ne construit rien sur des bases inexistantes. Donc quand je parle de réfléchir, il est juste question d’apprendre les bases du sport que l’on va pratiquer tout simplement, et s’intéresser à ce que l’on fait en continuant cet apprentissage tout au long de notre pratique. Comme nous le ferions pour n’importe quel autre sport, passion, projet, objectif.

Certains pourraient être rebutés par cette approche, mais il faut voir les multiples bénéfices que l’on peut en retirer. En effet, en développant par ce sport plusieurs qualités comme la discipline, la rigueur, la persévérance, l’organisation ; nous pourrons par la suite les appliquer dans d’autres domaines de notre vie. Cela rend les choses bien plus utiles et attractives n’est ce pas ? Au-delà de notre corps, c’est notre mental que nous développons.

Alors je sais, on a tous l’exemple de gars dans nos salles avec d’excellents physiques mais qui n’ont pas l’air de réfléchir beaucoup à leur pratique, ils font les choses simplement sans suivre de programme précis, sans parler de leur diète. Mais il faut juste se dire que ce sont des exceptions qui ont une bonne génétique ce qui aide considérablement dans ce milieu. Pour la grande majorité des pratiquants, pour progresser dans ce sport, il faut réfléchir. C’est bien beau vous me direz, mais réfléchir à quoi ?

d. Réfléchir au pourquoi

Voilà le premier axe de réflexion lorsque nous commençons ce sport. En effet, nous arrivons parfois sans réel objectif précis. On veut ressembler à un tel, prendre de la masse, sécher, devenir plus fort, plus endurant, tout en même temps.

Il faut savoir que pour chaque objectif, la méthodologie sera différente. Encore une fois comme dans tous les autres domaines, il faut se spécialiser pour atteindre un objectif précis. Faire un peu de tout nous entraine fatalement sur la voie du tout faire à moitié sans exceller nulle part, sans être vraiment bon dans un domaine précis.

La question à se poser est donc de savoir ce que nous voulons précisément en commençant ce sport, afin de définir son objectif principal. Bien entendu il n'y a pas qu'une seule voie tracée pour l'atteindre mais une multitude, simplement cela vous permettra de ne pas vous perdre non plus sur des chemins qui ne vont pas dans la direction que vous souhaitez.
Une fois cette première réflexion faite, je vais être exigeant en proposant un second axe de réflexion qui découle logiquement de ce dernier.

e. Réfléchir au comment

J'entends par là comment faire pour apprendre ce sport et progresser, comment atteindre son objectif, comment progresser sans se noyer sous le flot des informations dont nous disposons à l'heure actuelle.
Parce que l'apprentissage est le fondement de la progression, comme dans tout ce que l'on fait d'ailleurs ; que ce soit sportivement, professionnellement, artistiquement…vous n'auriez pas l'idée de vous lancer dans la mise en œuvre d'un projet sans apprendre les méthodologies pour y arriver.
Et bien c'est pareil pour la construction d'un physique ou de toute autre objectif lié à ce sport.

Nous n'avons jamais eu autant accès à l'information de toute l'histoire de l'humanité, mais nous n'avons jamais été aussi perdus également. La multiplicité des sources rend le travail de recherche bien plus compliqué, et on peut vite se perdre au milieu de concepts tous plus séduisants les uns que les autres.
Maintenant il faut se dire une chose : quand c'est trop beau, trop brillant, trop facile, trop incroyable…ce n'est qu'une tentative de vous vendre du rêve.
Nous savons tous reconnaître des arnaques lorsque nous recevons un e-mail sorti de nulle part nous disant que nous avons gagné un smartphone ou une somme d'argent énorme, tellement c'est gros. Et bien il faut appliquer ce concept au milieu du fitness également, ça nous permettrait de ne pas perdre de grosses sommes d'argent dans l'achat de compléments ou de méthodes miracles.

Les miracles n'existent que dans nos rêves, on ne peut atteindre nos objectifs qu'avec un travail régulier, organisé et discipliné. Oui je sais, on connait tous un mec qui réussit tout avec peu d'effort. Tant mieux pour lui, mais malheureusement pour nous tous qui faisons partie du commun des mortels, nous allons devoir travailler.

Maintenant il faut se dire une chose : ce n'est pas parce que nous avons une image détestable de l'apprentissage, héritée souvent par notre système scolaire, que nous ne pouvons pas apprendre de manière ludique.
D'autant plus qu'après avoir défini votre pourquoi, vous saurez dans quelle direction aller, et l'apprentissage sera juste l'occasion d'améliorer vos compétences, de vous améliorer afin de passer un palier supplémentaire…quoi de plus jouissif que de progresser vers l'atteinte de notre objectif ?

Alors quelle résolution adopter en parallèle de son abonnement à la salle de musculation ? Réfléchir et apprendre. Comment et où ? Nous allons y venir, bientôt.

4- Les piliers de la progression

a. Apprendre

On ne le dira jamais assez, mais l'éducation est la base de tout. Cela ne vous viendrait pas à l'esprit de démarrer un nouveau sport, une nouvelle activité, de jouer d'un instrument de musique, de construire quelque chose, de monter un business, sans en apprendre les bases et comment vous aller faire pour le pratiquer.

Ce n'est pas parce que le résultat de ce sport ne concerne au premier abord que notre apparence externe qu'il faut laisser notre cerveau éteint et ne pas nourrir notre esprit. Alors pour bien débuter, il faut commencer par apprendre. Et ne dîtes pas que vous n'avez pas le temps. Si vous avez du temps pour regarder la télé, jouer aux jeux vidéos, reluquer des profils de fit-girls et critiquer la vie des autres sur les réseaux sociaux, et enfin pire que tout vous ennuyer ; vous avez du temps pour apprendre.

Quand je dis apprendre cela peut-être à travers des articles sur internet, des livres sur le sujet, écouter des podcasts, regarder des vidéos sur YouTube. L'avantage de ces deux derniers étant que vous pouvez le faire en parallèle d'une autre activité pour gagner du temps : en mangeant, en conduisant, en marchant dans la rue, en préparant vos repas…ainsi votre temps sera optimisé et vous apprendrez. Vous voyez, il n'y a pas d'excuse lorsque l'on veut vraiment atteindre un objectif, on peut toujours trouver une solution.

Par contre, attention à bien choisir vos sources en gardant un esprit critique. C'est intéressant de les multiplier afin d'avoir plusieurs versions et perspectives. Mais il faut se méfier surtout des sources qui vous présentent des choses trop belles pour être vraies comme tout ce qui promet des résultats rapides, peu d'efforts, peu de temps et peu d'investissement. Comme dans tous les domaines une fois de plus, aucun grand résultat ne s'obtient dans la facilité (mais ne fuyez pas : on peut toujours faire en sorte de rendre le chemin plaisant et ludique, nous y reviendrons plus tard).

De même il faut bien faire la distinction entre les sources qui apportent des conseils pragmatiques, des conseils pour autrui, et celles qui ne font que mettre en avant leur style de vie. Ces dernières ne font qu'exposer ce qui fonctionne dans leur cas, ce qui en dit déjà long sur leur état d'esprit et leur envie réelle d'apporter des conseils utiles.
Il faut toujours fuir ceux qui font de leur propre expérience une vérité générale, il n'y a rien de pire que la fermeture d'esprit et la suffisance dans ce milieu, surtout lorsque nous savons à quel point tous les corps humains sont différents.

Alors certes, l'apprentissage prend du temps. Mais encore une fois, comme dans tous les domaines évoqués au début de chapitre. Mais c'est du temps passé au départ qui permet un sacré retour sur investissement par la suite, vu que cela vous évitera des années d'errance sur les mauvais chemins.
Combien de gens vous avez pu voir dans vos salles, dans votre entourage, avec toujours le même physique au fil des années ?

Et lorsque vous discutez avec eux, vous constatez un trait commun : ils ne savent pas vraiment ce qu'ils font, ils n'ont jamais pris le temps d'apprendre les bases. Après je sais pertinemment que ce n'est pas simple, vu comment les sources sont nombreuses.
De plus je n'en cite pas, parce que je préfère vous laissez vous faire votre propre expérience sans vous influencer. Simplement j'insiste sur le fait de multiplier les sources, de toute façon vous vous rendrez compte rapidement que certains concepts reviennent fréquemment.

Donc focalisez-vous sur l'exécution des exercices, la structure d'une séance, la construction d'un programme, bref tout ce qui fera la base de votre travail en salle.
Cela paraît évident, mais quand je vois des pratiquants qui sont là depuis des années, avec une exécution des mouvements à la limite de l'hérésie et des programmes on ne peut plus fantaisistes, je me dis que ça ne l'est pas tant que ça finalement.
Pourtant il existe à l'heure actuelle pléthore de vidéos sur internet pour expliquer toutes les formes d'exécutions possibles, alors il n'y a plus d'excuse recevable.

Une fois de plus tout est une histoire d'implication, et il serait légitime de passer un peu de temps sur l'apprentissage des mouvements qui vont être à la base de notre pratique sportive et de notre construction physique.
Ensuite il est temps de se planifier une structure de programme. Inutile de s'emballer et de prendre le premier programme venu de tel ou tel champion.
On débute, on apprend, on fait preuve de patience surtout. Prendre un programme de ce niveau lorsque l'on débute ne mène à rien au mieux, à la blessure au pire.

Il serait préférable de rester sur du basique, avec une bonne fréquence afin de bien assimiler la mécanique des mouvements. En effet, il sera plus productif en matière d'apprentissage de refaire plusieurs fois un mouvement dans la semaine plutôt qu'une seule fois.

Maintenant sur quel programme partir, encore une fois vous en trouverez une quantité colossale sur internet. Ceci étant il faudrait le choisir en fonction des points évoqués ci-dessus, c'est-à-dire en fonction de votre niveau tout en restant sur du basique. Rien qu'en arrivant sur votre lieu de pratique avec un plan d'action, les choses auront bien plus de sens pour vous. Vous saurez quoi faire et comment le faire : les choses sérieuses peuvent commencer.

b. Appliquer

Une fois les bases apprises et votre programme en main, vous pouvez commencer à appliquer tout cela sur votre lieu d'entraînement. Mais attention : l'apprentissage ne s'arrête jamais comme dans toutes les disciplines sportives ou autres domaines. Il est constant et pour plusieurs raisons :

- Énormément de façons de faire et de méthodologies différentes
- Chaque corps réagit différemment, il faut donc trouver ce qui nous correspond
- Notre niveau évolue avec notre progression, il faut donc passer à d'autres méthodes pour continuer à progresser
- La science évolue constamment, il y a régulièrement de nouvelles découvertes et c'est toujours intéressant de s'ouvrir à de nouvelles approches, sans parler des gains que l'on pourrait en retirer

C'est un apprentissage constant qui débouche sur des expérimentations afin de se construire autant physiquement que psychologiquement par extension.
Maintenant il y a deux choses à garder présentes à l'esprit pour évaluer notre progression. Comme pour tout, aller trop dans les extrêmes réduira nos bénéfices ; je m'explique.

D'une part, il faut être réaliste et ne pas s'attendre à des résultats immédiats. J'en ai trop souvent vus critiquer un programme sous prétexte de ne pas exploser en un mois. Je me répète, ce genre de progression n'existe que dans le cinéma et la publicité. Dans la vraie vie, cela prend du temps, beaucoup plus de temps.
Maintenant si vous progressez au niveau de vos performances et de votre physique d'après ce que vous voyez dans le miroir, vous êtes sur la bonne voie. Oui je ne parle pas de poids pour quantifier votre progression : il n'y a rien de plus trompeur. En effet un poids peut monter très vite en prise de masse par exemple, mais c'est le signe d'une prise adipeuse et d'une rétention d'eau accrue plus qu'autre chose.

D'autre part, il ne faut pas s'acharner dans une mauvaise direction sous prétexte qu'elle a fonctionné pour une autre personne, ou qu'elle est présentée comme la méthode ultime pour atteindre un objectif.
Comme je l'ai dit, les corps humains sont tellement différents que même quelque chose qui fonctionne pour la majorité peut ne pas fonctionner pour vous. Du coup il ne faut pas hésiter à prendre un autre chemin, peut-être moins fréquenté mais par lequel vous aurez bien plus de résultats. SI vos performances stagnent, voir régressent, et que c'est également le cas de votre physique, il est temps de passer à autre chose.

c. Expérimenter

En parlant de passer à autre chose, voici un point bien plus important qu'on ne le pense et trop négligé dans les salles, comme on peut le constater en voyant tous ces physiques qui ne changent pas d'une année sur l'autre.

La majorité viennent à la salle, font le même entraînement, avec les mêmes charges, la même intensité, la même (absence de) diète depuis de longs mois, voir des années pour certains. Après ils se plaignent de ne pas avoir de résultats et crient aux produits magiques dès qu'ils voient quelqu'un progresser plus rapidement qu'eux. C'est tellement plus rassurant d'accuser les autres que de se remettre en question n'est ce pas ?

Mais le constat qui doit être fait est qu'ils n'expérimentent pas, tout simplement parce qu'ils n'apprennent pas. Ce sont des personnes qui sont là depuis des années, et qui vont encore dire qu'il faut faire des séries de 20 et beaucoup de cardio pour sécher.

Voici un conseil à appliquer lorsque vous arrivez dans une salle: regardez ce que la majorité fait, et surtout ne faites pas la même chose, ne faites pas comme ceux qui viennent s'entraîner sans savoir quoi faire, sans plan d'action précis. Alors oui je sais, nous avons tous un exemple de quelqu'un qui s'entraîne à l'instinct et qui a de très bons résultats. UN exemple. Tous les physiques lambdas de la majorité évoqués précédemment s'entraînent à l'instinct aussi. Contemplez le résultat et revenez avec un plan d'action : vous aurez tout à y gagner.

L'important par contre est de ne pas rester fixé sur un seul plan. Comme toujours, si un plan ne donne pas les résultats escomptés, ne jamais hésiter à le changer. L'expérimentation est nécessaire à la progression. On a parfois la chance de tomber sur une méthode qui nous correspond dès le départ, mais notre corps va évoluer, atteindre un palier et à partir de là il faudra changer de plan pour le dépasser. Tout est une histoire de niveau, comme dans un jeu vidéo.

Vous êtes au premier niveau, vous appliquez une méthode, elle vous réussit : parfait vous arrivez au second niveau. Par contre vous vous rendez compte qu'en appliquant la même méthode, vous n'en arrivez pas à bout : il est temps d'expérimenter une nouvelle méthode pour atteindre le troisième niveau, et ainsi de suite. Vous voyez bien que l'on peut rendre les choses ludiques, non ?

Donc ne vous acharnez pas à appliquer toujours la même méthode si elle ne vous permet pas de passer au niveau suivant, il y en a tellement que vous trouverez forcément de quoi vous débloquer si vous gardez un esprit ouvert et curieux. Si même un profil psychorigide comme moi a réussi à évoluer quelque peu, c'est à la portée de tout le monde !

d. Se remettre en question

Vous avez beau apprendre, appliquer et expérimenter mais votre physique n'évolue toujours pas comme vous le souhaitez ? Et bien cela veut dire qu'il est temps de parler d'un de nos plus gros adversaires dans ce sport : notre ego.

Et oui, c'est à cause de ce dernier que nous nous retrouvons très souvent dans une impasse. Il nous fait perdre notre capacité de réflexion et nous conditionne à agir uniquement en réaction par rapport à notre environnement.
Nous avons trop tendance à nous comparer aux gens qui nous entourent, et cela a un impact très négatif sur notre progression dans ce sport.

Prenons comme exemple le développé couché : très souvent nous partons dans une quête de paliers psychologiques en ce qui concerne les charges, par exemple atteindre la barre de 100kg le plus rapidement possible, ou pousser plus lourd que celui qui pousse le plus lourd dans la salle.
Alors que nous sommes là uniquement pour prendre du muscle, et la façon de pousser la barre sera bien différente en fonction de notre projet. Faire une répétition explosive à 100kg aura juste un impact sur notre ego : faire plusieurs répétitions à 80kg aura bien plus de bénéfices sur notre masse musculaire.

Nous pouvons donc appliquer ce principe à tout ce que nous faisons en salle, privilégier comment nous faisons les choses au lieu de penser charge à tout prix.
Mais notre égo obscurcit souvent nos pensées, parce que c'est un mécanisme de réaction instantanée de notre cerveau qui réagit à notre environnement et notre conditionnement, tout simplement.

Maintenant encore une fois, il faut arrêter de se présenter en tant que victime et prendre conscience de nos actions et de ne réactions, pour les orienter d'une manière à ce qu'elles soient bien plus productives par rapport à ce qui nous anime vraiment. Qu'est ce qui nous procurera le plus de bénéfices sur le long terme, le fait d'épater la galerie ou celui de se construire un physique à l'image de ceux que nous admirons ?
Là doit être notre unique préoccupation, et pour cela la remise en question est nécessaire. D'autant plus que c'est une faculté que nous pourrons utiliser dans tous nos projets une fois de plus.
Quelque soit l'objectif que nous voulons atteindre, dans quelque domaine que ce soit, nous arrivons toujours à des plateaux de stagnation : la remise en question est nécessaire pour relancer la progression.

Donc la prochaine fois que vous vous retrouverez face à une telle période, cessez donc de rejeter la faute sur votre programme, votre diète, votre coach, votre entourage : la responsabilité vous incombe de vous remettre en question, et de réfléchir à comment vous avez appliqué les choses.
Et quand bien même vous constateriez que votre coach était mauvais par exemple ou ne vous convenait pas, c'est vous qui l'aviez choisi donc c'est à vous d'analyser pourquoi afin de ne plus refaire la même erreur.

e. Avoir un plan précis

Comme je le dis souvent, la musculation n'est pas épargnée par les phénomènes de modes. On veut se faire remarquer alors on débarque avec un concept qui change de la pensée dominante en faisant passer ça pour la nouvelle solution ultime, alors que ce n'est qu'un concept du passé qui a été à la mode à une autre époque.

Par exemple nous avons assisté à un moment au grand retour de l'entraînement à l'instinct, pour contrer les partisans des entraînements précis et calibrés.
Les modes c'est bien gentil, mais si c'était si efficace nous ne serions pas obligés d'en changer tous les 6 mois. Bien entendu il y a une question de niveau, mais lorsque l'on débute dans un domaine il est primordial de savoir précisément où l'on va et comment on y va, nous avons besoin de recettes.

Alors oui, vous pouvez parfaitement vous lancer dans la création d'un gâteau au chocolat sans avoir la moindre base, et expérimenter. Ou alors vous prenez une recette que vous appliquez et je pense que vous gagnerez du temps et surtout les personnes qui vont le goûter reviendront manger chez vous.
Ce que je veux dire par là, c'est qu'il y a des bases à connaître pour avancer dans ce sport, pour bien faire les choses et pour progresser.
Les appliquer vous permettra d'atteindre vos objectifs bien plus rapidement, plutôt que de faire de multiples erreurs comme tous ceux qui passent des années et des années à se plaindre de physiques qui n'évoluent pas sans changer leur méthodologie.

De même, cela est une grande aide pour la motivation. Il y en a beaucoup qui viennent en salle sans le moindre objectif précis, ils savent plus ou moins quels muscles ils vont travailler mais pas forcément quels exercices, combien de séries et de répétitions, combien de temps de repos…Comment espérer progresser si l'on ne peut rien mesurer ? Comment être motivé sans le moindre challenge personnel ?

Alors que si vous arrivez en salle avec toutes ces choses planifiées et notées, la motivation n'est plus la même : vous arrivez en salle avec un plan de match, avec comme objectif de faire ce qu'il y a d'indiqué sur ce plan.
Et la semaine suivante, vous avez comme objectif de faire mieux, et ainsi de suite. La compétition contre vous-même peut commencer, vous avez un but à atteindre à chaque fois et surtout vous pouvez vous rendre compte que vous progressez sportivement parlant : par extension, le physique suivra.

Il n'y a rien de plus lassant que de faire exactement la même chose semaine après semaine. Tout le monde est d'accord, pourtant beaucoup le font en musculation et après se demandent comment faire pour rester motivé.
Attention je ne dis pas de changer d'exercices toutes les semaines ; je parle juste de savoir précisément ce que l'on fait chaque semaine, et la semaine suivante essayer de progresser d'une façon ou d'une autre : plus de répétitions, plus de séries, moins de temps de repos, plus de poids…les méthodes sont innombrables pour rendre ses séances plus attractives et motivantes.

5- Les obstacles mentaux

a. Plaisir et satisfaction, le coté ludique

La question qui revient souvent est de savoir comment rester motivé dans ce sport, voir comment se motiver tout court. Le fait est que beaucoup n'y voient pas de motivation parce qu'ils n'ont pas d'objectifs précis, comme je l'évoquais dans le chapitre précédent.
Dans tous les sports collectifs vous avez l'attrait de battre l'équipe adverse et dans les sports individuels celui de battre votre adversaire. Mais là, le but est bien plus abstrait si l'on ne fait pas de compétition, et même dans ce cas cela s'avère difficile à évaluer vu que les critères sont bien plus subjectifs qu'un nombre de points marqués par la force ou l'adresse.

L'important dans notre cas de figure est de penser à notre objectif, et de planifier des étapes pour l'atteindre. Mettons que l'on souhaite prendre en masse : se fixer un objectif de poids et de mensurations à une échéance donnée.
Se prendre en photos avant de commencer et à l'issue de l'échéance afin d'avoir des éléments de comparaison vérifiables. Et à partir de là on ajuste notre progression, et on se dirige vers l'objectif suivant. Quel est le but de tout cela ? Constamment s'améliorer afin de devenir une meilleure version de soi, la compétition est contre nous-mêmes exclusivement.

A partir de là entrent en jeu les notions de plaisir et de satisfaction, en constatant que nous progressons et que nous avançons vers nos objectifs.
Quand bien même ce ne serait pas le cas, il reste celle d'avoir la main sur notre chemin, c'est-à-dire que notre progression dépend de nos décisions et de nos actes, nous ne sommes pas victimes de causes externes. Même si notre génétique n'est pas favorable, nous avons toujours le pouvoir d'améliorer les choses.

Une fois cette prise de conscience effectuée, il est temps d'intégrer un coté ludique dans tout cela. Certes, cela peut sembler bien rébarbatif de pousser des poids. Mais c'est juste une question de perception : il faut s'imaginer en train de bâtir un physique, de construire quelque chose qui nous rendra fier.

Lorsque nous effectuons une série, la concentration doit être optimale pour le recrutement musculaire d'une part, mais également pour renforcer cette sensation de construction, comme si nous forgions une épée sur une enclume par exemple. Chaque répétition équivaut à un coup de marteau pour sculpter votre physique, et vous devenez le propre artisan de votre apparence esthétique.

Pour rendre le tout encore un peu plus ludique, il me semble important de revenir une fois de plus sur le plan précis. Avec ce dernier, vous aurez des directives claires concernant ce que vous devrez faire lors de votre séance : à partir de là, vous aurez un but à atteindre et un challenge à chaque séance.
Vous ne viendrez pas à la salle afin de juste pousser pour pousser, mais pour battre vos précédents records et devenir de plus en plus efficace.

C’est ainsi qu’une séance devient plus attractive, en ayant un objectif clair à atteindre comme des points à marquer pour vous rapprocher de vos buts et de votre victoire personnelle.
Une séance peut se considérer comme un véritable jeu avec ces idées en tête. Vous ne viendrez plus à la salle en traînant la patte parce qu’il faut y aller, mais pour un instant de plaisir ou vous repousserez vos limites pour vous améliorer en progresser toujours plus. Comme pour tout, se challenger est primordial sinon on reste toujours à la même place.

b. Parallèle musculation/projets dans la vie

C’est en suivant cette idée de se challenger que l’on peut faire un parallèle entre la musculation et tous les projets que nous pouvons aborder dans la vie au sens large. Il est coutumier de dire que ce n’est que de la musculation; il faut voir les choses sous un angle bien plus large que ça.
Bien sûr que ça ne reste qu’un sport, mais comme dans toute expérience il y a des bénéfices qui peuvent être extraits pour s’améliorer en tant que personne et pour avancer dans d’autres domaines.
Et je ne vois pas pourquoi il devrait y avoir une hiérarchie entre activités, comme si certaines étaient plus nobles que d’autres : l’essentiel étant d’y trouver satisfaction et équilibre.

Par contre il est vrai que pratiquer ce sport juste de manière narcissique pour sa pseudo gloire personnelle, cela se résume à passer à coté de la substance de ce sport.
Sa pratique assidue permet de développer une foule de compétences qui peuvent être appliquées dans tous les autres domaines de notre vie : discipline, organisation, rigueur, résistance à la douleur tant physique que mentale, capacité à se remettre en question et à ajuster son comportement en fonction.

Imaginons que l’on souhaite se lancer dans une carrière professionnelle en conservant cette méthodologie. Il y a fort à parier que cette carrière serait on ne peut plus fructueuse, entre votre capacité de travail et celle d’évoluer en fonction de ce qui arrive.
Ce sont exactement les qualités qui font la différence entre la majorité des gens qui avancent et ceux qui stagnent et se plaignent.

De même pour des études et le passage de diplômes, la création d’une entreprise, la construction d’un projet quel qu’il soit, la pratique d’un instrument de musique, l’apprentissage d’un autre sport, d’une pratique artistique, d’une nouvelle passion…
Toutes ces compétences vous aideront vers l’atteinte de vos objectifs, bien plus que n’importe quel discours de motivation. Je ne dis pas qu’il faut négliger ces discours, mais au bout d’un moment il faut agir et puiser cette motivation au fond de soi sous peine sinon de ne jamais bouger.

Tout projet nécessite les qualités évoquées plus haut : ce sont les bases nécessaires pour avancer de manière organisée, tout en conservant une certaine souplesse pour ajuster sa trajectoire si l’on fonce droit dans un mur.
En effet il faut avoir une approche expérimentale des choses comme je l’ai évoqué dans le chapitre précédent dans le cadre de la musculation, et encore une fois cela peut s’appliquer pour tout ce que l’on entreprend.

Il est primordial d'essayer, de persévérer, mais également d'avoir du recul sur ce que l'on fait en analysant les choses et en faisant évoluer son approche en fonction de ses résultats. Si nous nous acharnons sur une méthode alors qu'elle nous conduit systématiquement à l'échec, il ne faut pas hésiter à en essayer une autre.

L'échec est là pour nous enseigner la direction à ne pas prendre, c'est une source d'apprentissage dont il faut systématiquement tirer des leçons pour ne plus les reproduire. Il ne faut pas le fuir et au contraire le cultiver, je ne parle pas de faire exprès d'échouer bien sûr mais d'agir avant tout afin de s'y confronter rapidement et de réagir en conséquence : nos progrès n'en seront que plus rapides.

En adoptant et appliquant ce mode de pensée dans tous les domaines de votre vie, vous aurez une marche à suivre que vous pourrez appliquer pour l'atteinte de n'importe quel objectif. La musculation pourrait-elle être considérée comme une école de la vie ? Et bien pourquoi pas !

c. Se trouver des excuses

Alors là nous nous retrouvons face à la grande spécialité de l'esprit humain, dans tous les domaines d'ailleurs dès qu'il s'agit de passer à l'action pour faire quelque chose. Il est toujours bien plus simple de trouver des causes externes à notre absence de progrès plutôt que de nous remettre en question, et surtout bien moins douloureux.

Nous sommes toujours bien plus enclins à trouver des raisons pour ne pas faire les choses au lieu de faire preuve de discipline dans notre quotidien. Nous recherchons avant tout le plaisir immédiat, et si cela prend du temps nous préférons abandonner et passer à autre chose de plus rapide niveau sécrétion d'hormones liées au plaisir.

Nous pouvons nous dire que c'est la faute de notre génétique, de notre environnement, de mauvais conseils ou de notre manque de temps ; pour ensuite dire que les autres y arrivent parce qu'ils ont de la chance, un contexte plus favorable, ou parce qu'ils trichent.
Alors que si nous prenons le temps d'observer objectivement ce que nous faisons et comment nous le faisons, la liste de nos erreurs est interminable.
Entre notre impatience qui nous fait essayer les choses sur un laps de temps trop court, notre façon de faire qui manque souvent de rigueur et de concentration, notre vision partielle des choses, nous oublions que la progression d'un corps repose sur un ensemble d'éléments qui agissent en synergie.

Pourtant c'est bien normal de faire des erreurs dans ce sport, et c'est même la base de toute progression. Mais au lieu de refuser de voir nos erreurs et de nous déresponsabiliser, il est temps de prendre conscience que si nous ne progressons pas, c'est uniquement de notre faute.
Nous avons essayé un programme et il ne s'est rien passé ? Est-ce la faute du programme, ou est-ce la faute de comment nous l'avons appliqué ? Avons-nous suivi une diète en cohérence avec ce programme ? Nos nuits étaient-elles suffisantes pour bien récupérer ?

Après chaque expérience, heureuse comme malheureuse, il faut en étudier les résultats et ajuster la suite de nos actions en fonction. Nous ne pouvons pas reproduire sempiternellement le même comportement et s'attendre à des résultats différents. Bien sûr, cela demande une attention de chaque instant sur ce que nous faisons et produisons comme résultats.

Mais c'est ainsi que l'on avance justement, alors que de nos jours tout est fait pour que notre attention soit limitée vu tous les éléments perturbateurs qui composent notre quotidien (médias, publicités, smartphones, réseaux sociaux…).

Il est temps de revenir à une attention plus soutenue sur ce que nous faisons pour prendre en main les rênes de nos projets et pour endosser la responsabilité de nos échecs comme de nos réussites ; c'est comme cela que nous trouvons le chemin pour nous améliorer constamment et avancer vers la réalisation de nos objectifs.
Se trouver des excuses ne nous sert qu'à stagner et régresser, on se conforte dans une situation au sein de laquelle on baisse les armes et on abandonne : voilà ce qu'est le véritable échec, et voilà ce que nous allons arrêter de vivre à partir d'aujourd'hui.

d. L'influence de l'environnement

Je crois que nous avons tous été confrontés un jour ou l'autre à des réactions négatives de la part de notre environnement dans ce sport. Que ce soit à travers notre famille, nos amis, nos collègues de travail, jusqu'aux gens que l'on croise dans notre quotidien ; il y aura toujours une personne qui réagira de manière agressive à ce qu'elle ne comprend pas.
Déjà, rien que le fait de prendre conscience de ce point nous permettra de réaliser qu'il ne faut pas se laisser impacter par les commentaires émanant de ces personnes.
Leurs paroles négatives ne sont que le fruit de leur incompréhension, et c'est une façon pour eux de l'extérioriser, certains réagissent par l'attaque face à l'inconnu ce qui est parfaitement humain.

La musculation demande un mode de vie particulier si l'on souhaite progresser, une certaine rigueur qui peut paraître extrême aux yeux des personnes qui ne partagent pas cette passion.
Il est donc concevable que cela puisse leur paraître étrange, nous ne devons donc pas nous formaliser face à ces commentaires qui peuvent agacer voir même blesser mais dont le but est juste de comprendre un mode de vie hors normes.

Forts de ce constat, ces paroles doivent rester à l'état de mots et ne doivent surtout pas impacter notre comportement. Nous avons choisi une direction, nous devons donc nous y tenir sans subir la moindre influence externe. La véritable force n'est pas dans les muscles, elle est dans le caractère.

Nous ne parlons pas juste de musculation, nous parlons de l'engagement que nous avons vis-à-vis de nos choix. Si nous laissons les paroles de notre environnement influer sur le cours de notre existence, nous n'irons pas bien loin.

Mais si nous avons pris cette décision, c'est que nous avons réalisé qu'elle sera la plus épanouissante pour nous et à partir de là les autres n'ont pas leur mot à dire. Il faut bien se dire une chose, prendre une décision pour soi n'est pas une preuve d'égoïsme, bien au contraire : c'est en prenant soin de soi d'abord que l'on peut prendre soin des autres par la suite. Ceux qui vont reprocheront votre égoïsme en seront les uniques détenteurs.

Une autre chose importante à garder en mémoire lorsque vous subissez des commentaires désobligeants de la part de votre environnement : le fait de s'engager dans un projet et d'avancer vers ses objectifs renvoie les autres à leur propre immobilisme. Je parlais dans la partie précédente de se trouver des excuses et nous sommes en plein dedans.
Votre entourage vous voit avancer, progresser, évoluer tandis qu'ils font du surplace en se trouvant des excuses et en vous trouvant des circonstances atténuantes. Prenez leurs commentaires comme des signes de votre évolution, cela veut dire que vous êtes sur la bonne voie !

6 - Notre plus grand frein

Cette partie aurait pu être intégrée au chapitre précédent vu que c'est un obstacle mental, mais elle est tellement importante que j'ai préféré en faire un chapitre indépendant afin de bien mettre l'accent dessus.

a. Le problème de la gratification immédiate

Voici le mécanisme de fuite le plus répandu lorsque nous souhaitons nous lancer sur un projet qui nous paraît trop gros pour nous : nous réfugier dans ce qui nous apporte de la gratification immédiate et donc du plaisir sur le court terme. Ce mécanisme est sans doute notre pire ennemi vu qu'il ne fait que nous éloigner de notre but.

Ce mode de fonctionnement est excessivement simple. Vous-êtes chez vous, sans objectif précis sur le moment, vous avez décidé de vous reposer après une dure journée de travail ce qui est bien légitime. Vous vous posez devant l'écran, vous lancez votre série préférée, jusqu'ici tout va bien.
Mais en plein pendant une scène de dialogue peu captivante entre des personnages secondaires insignifiants, vous commencez à ressentir une petite faim, alors que vous avez déjà dîné.
La série vous ennuie, votre journée vous a énervé, sans parler des bouchons que vous avez subi pour rentrer et de tous les petits tracas du quotidien…alors pourquoi pas vous faire un petit plaisir en mangeant quelque chose de sucré, c'est pas grave juste une fois et puis c'est tellement bon, quel plaisir…

Quel plaisir, en êtes-vous vraiment sûr ? Analysons un instant la situation :
- Un écart plaisir sucré = entre deux et cinq minutes de plaisir
- Sensations éprouvées au bout de 15 minutes/une heure/une journée/une vie : regrets, culpabilité, sensation d'être sa propre victime et surtout éloignement total de l'objectif que l'on visait.

Alors oui je sais, il est tendance de dire que ce n'est pas grave, il ne faut pas culpabiliser et je ne sais quelle autre formule de nivellement par le bas. Mais lorsque vous n'avez pas une génétique similaire à ceux qui font de leur cas une généralité, tout écart ne fera que vous éloigner encore un peu plus de votre objectif (si vous êtes dans la situation d'une perte de poids bien entendu).

De même ce souci de la gratification peut être appliqué dans tous les domaines, par exemple vous préférez jouer aux jeux vidéos plutôt que d'aller faire votre séance, sortir en soirée plutôt que de travailler sur une formation qui vous aiderait à progresser dans le lancement d'un de vos projets, picoler au lieu de lire un livre, regarder la vie des autres sur les réseaux sociaux au lieu de créer la votre…les exemples sont innombrables de tout ce que ce besoin de gratification immédiate nous fait manquer.

Notre cerveau n'aime pas la contrainte, au contraire c'est une tête chercheuse à plaisir. Le problème est qu'il ne fait pas la part des choses entre plaisir sur le court terme et sur le long terme.
Parce que soyons honnêtes quelques secondes avec nous-mêmes : qu'est ce qui nous procure le plus de plaisir sur le long terme, une énième glace ou la perte de 10 kg ? Manger une pizza ou modeler notre corps d'une façon qui fait que les yeux de la personne que l'on aime pétillent ? Regarder des reportages sur des gens qui réussissent ou apprendre comment ils ont fait et l'appliquer ? Jouer à des jeux vidéos pour s'améliorer dans un monde virtuel ou lire des livres pour s'améliorer dans le vrai monde ?

Voici la chose principale à retenir : la gratification immédiate ne fait que nous éloigner de nos objectifs, et donc d'un bien-être durable. La facilité que l'on a à y succomber en fait un obstacle considérable, et pourtant c'est en prenant conscience de cela que l'on y fait face le plus facilement.
La prochaine fois que vous vous retrouverez face une situation de ce genre, c'est-à-dire très bientôt, demandez-vous simplement si cette action vous rapproche ou vous éloigne de votre objectif. Si cela vous éloigne, vous savez ce qu'il vous reste à faire !

b. La tentation de ne pas suivre les conseils

Après la lecture de cet e-book, une grande partie d'entre vous sera tentée de ne pas suivre tous les conseils que l'on peut y trouver. Pourquoi ?
Tout simplement parce que nous avons une tendance naturelle à reprendre nos anciennes habitudes et notre routine quotidienne, surtout que cela demande un effort supplémentaire de les changer.
Comme si la lecture était une contrainte et qu'il fallait vite retrouver une activité ludique pour reprendre goût à notre journée. Mais encore une fois c'est une vision court terme, puisque c'est l'application de ce que vous venez de lire qui vous procurera du plaisir par la suite.

Comme je l'ai évoqué dans le point précédent c'est une implication régulière sur le long terme qui est la clé permettant d'avoir des résultats conséquents, et pourtant nous associons ça comme quelque chose de négatif qui demande trop d'efforts ; à l'inverse nous associons le plaisir immédiat à quelque chose de positif alors que ce ne sont que des actions toxiques qui ne nous apportent rien sur le long terme et ne nous nourrissent pas, elles ne font que masquer la réalité des choses et poser un voile dessus.

En conservant ce mode de fonctionnement, nous agissons en opposition avec le but que nous voulons atteindre. Alors que faire me direz-vous, c'est aussi simple que de mettre une première action en place, dès la fermeture de cet ebook. Vous allez vouloir reprendre votre routine quotidienne, et à partir de là il faudra vous poser une question systématiquement avant de faire quoi que ce soit : est- ce que cette action va dans la direction de ce que je souhaite devenir, de ce que je souhaite atteindre ?

A partir de là il ne faut plus voir la restriction comme quelque chose de négatif, et il ne faut même plus employer ce mot d'ailleurs qui est totalement hors de propos. Il n'y a pas de restriction, juste des actions qui nous emmènent vers le but que nous souhaitons atteindre.
Cela en devient ludique même, vu qu'à chaque étape cela vous donnera l'impression d'avancer, de progresser, d'avoir mis une pierre supplémentaire sur l'édifice que vous désirez bâtir à savoir votre physique (et encore une fois, je parle de physique parce que c'est la thématique de cet e-book mais ce mode de fonctionnement peut être appliqué dans tous les domaines dans lesquels vous souhaitez progresser).

Il faut toujours voir le long terme et non le court terme, parce que si nous réfléchissons sur une courte échéance on ne voit pas de conséquence immédiate et donc on se dit que ce n'est pas grave…mais ce qui a des conséquences, c'est la répétition de petites actions qui nous apparaissent insignifiantes sur le moment, mais qui font qu'au bout de plusieurs mois et années, nous constatons que nous n'avons pas bougé et que nous sommes toujours exactement à la même place, dans la même situation ou pire encore.

Malheureusement lorsque nous nous autorisons un plaisir court terme une fois, notre cerveau l'enregistre et nous n'aurons aucune difficulté à le répéter plusieurs fois.
C'est parfaitement normal de choisir la facilité, nous sommes tous dans le même cas, il faut juste en avoir conscience et se dire que ce n'est pas ce qui nous aidera à progresser bien au contraire, toute action facile provoque des résultats minimes voir inexistants, à la hauteur de notre investissement.

Mais le plus beau dans tout ça est que ce concept est également vrai dans l'autre direction, les actions que vous poserez pour votre satisfaction sur le long terme seront certes difficiles à mettre en place au début, il faut se faire violence, mais une fois l'habitude prise et cette prise de conscience effectuée, elles seront tout aussi faciles à répéter. Bien sûr cela ne se fera pas du jour au lendemain, mais une fois le processus assimilé par votre cerveau votre mécanisme d'assimilation des choses aura changé et vos nouvelles habitudes seront enregistrées.

Il est temps de mettre votre mental à votre service et non l'inverse, et c'est aussi simple qu'une prise de décision. Vous avez décidé de changer de physique, vous n'avez plus qu'à convaincre votre mental de vous suivre sur votre projet : c'est vous qui en tenez les rênes et personnes d'autres.

7 - Conclusion : le secret ?

Tout d'abord, je tenais à vous remercier de m'avoir consacré tout ce temps pour la lecture de cet e-book. Mais au-delà de ça, je ne vous laisserai pas partir sans des clés concrètes à appliquer.
Vous êtes peut-être arrivés au terme du chapitre précédent en vous disant : « d'accord c'est bien gentil tout ça, mais je fais quoi maintenant ? », ce qui est bien légitime. Disons qu'il est primordial de bien comprendre le pourquoi des choses avant de penser et réfléchir à comment nous allons les changer.

La base de mon pourquoi lorsque je me suis mis à écrire cet e-book était de vous éviter de reproduire mes erreurs, ainsi que celles de la majorité des pratiquants de ce sport que j'ai pu croiser lors de mon parcours.
J'ai passé des années à les analyser, et je vous livre le fruit de mes réflexions à ce sujet. Voici donc la marche à suivre qui me parait la plus productive une fois votre lecture de ce chapitre terminé :

1) Posez vous devant une feuille blanche, et écrivez votre objectif final en essayant d'être le plus précis possible (perdre 10kg, prendre 5kg, gagner 10kg sur mon max au squat, descendre à 10% de body fat, rattraper mon point faible sur l'arrière d'épaule, etc…)

2) Se fixer une première échéance. Je sais que certains ne sont pas partisans de cette idée, mais pour moi cela s'avère nécessaire pour tenir une certaine discipline : sans échéance, nous trouvons toujours une excuse pour reporter ce que nous avons à faire.
Bien entendu on conservera une certaine souplesse vu que l'on atteint rarement notre objectif du premier coup, mais c'est pour avoir une date limite et planifier nos actions en conséquence.

3) Découpez votre chemin jusqu'à cette échéance en petites étapes, comme des niveaux à valider. En effet, le fait de découper en petites étapes rend le projet final bien moins impressionnant, avoir visuellement des petits paliers à franchir nous aide à conserver de la motivation et à ajuster nos actions en fonction de nos progrès.
Par exemple si je souhaite perdre 10kg, se fixer 1kg par mois minimum. Certains mois vous perdrez plus (surtout au début), d'autres moins (surtout à la fin) mais ainsi vous aurez un minimum qui vous fera vous dire que vous êtes toujours sur l'objectif fixé lorsque ça deviendra plus dur.

4) Maintenant que vos étapes sont écrites, il faut en déterminer le plan pour les atteindre. Et là repenser à ce que vous avez lu dans le chapitre sur les piliers, à savoir apprendre.

Préparez vous à vous renseigner au maximum sur comment atteindre votre objectif, en multipliant les sources, et planifiez une petite routine d'apprentissage. Par exemple tous les jours pendant 30 minutes, au lieu de passer du temps sur les réseaux sociaux ou devant un programme qui vous ennui plus qu'autre chose, consultez une source qui vous apprend comment atteindre votre objectif.

Voilà vous avez votre plan de match, il ne vous reste plus qu'à le suivre maintenant, c'est aussi simple que ça ! C'est comme une chasse au trésor, il ne reste plus qu'à consulter votre plan chaque matin au réveil et à en suivre les indications.

Par contre il y a une chose fondamentale à ne pas oublier : la consultation de ce plan ainsi que son application doit être complètement fondue dans votre journée, comme le fait de prendre une douche ou de vous brosser les dents après un repas. Vous ne vous posez pas de question et vous le faites quotidiennement.
Bien entendu il peut y avoir des vrais impondérables (vrai maladie c'est-à-dire autre chose qu'un rhume ou qu'un mal de tête, soucis familiaux ou professionnels, etc…) mais soyons honnêtes avec nous-mêmes, cela n'arrive pas tous les jours contrairement à ce que l'on essaye de faire croire lorsque l'on rentre en phase « se trouver des excuses ».

Mais attention ce n'est pas fini ! Appliquez tout de suite ce que vous venez d'apprendre. N'ayez pas peur de faire des erreurs, essayez de conserver du bon sens quand même en fuyant toutes les sources qui vous vendent du rêve, mais commencez tout de suite même si vous en savez peu sur le sujet.
C'est en testant que l'on apprend également, que l'on comprend mieux les choses. Inutile d'attendre lundi prochain, le mois prochain, la rentrée prochaine. Notre corps n'a pas de calendrier interne, il a besoin d'être travaillé tout de suite si l'on veut progresser.

Alors vous avez fait votre petit plan, tout est prêt, il ne reste plus qu'à aller appliquer tout ça dès votre prochaine séance, dès demain, en conservant cette fermeté mentale.
Concentrez-vous sur ce que vous faites et pas sur ce que font les autres, sur votre travail, sur votre progression avec votre objectif final en ligne de mire.
Soyez à 100% sur ce que vous faites. Il n'y a pas d'autre secret que celui de votre force mentale : c'est elle qui fera toute la différence.

Lorsque vous réfléchissez à un problème important pour vous, toute votre attention est focalisée sur ce problème. Lorsque vous faite une activité qui vous passionne, vous êtes complètement centré dessus : et bien il doit en être de même lorsque vous effectuez une simple série lors de votre séance. Certes cela ne vous passionne pas encore pour le moment, mais c'est cette concentration qui vous permettra d'atteindre votre objectif.

Le secret pour y arriver est tout simplement en vous, dans la puissance de votre volonté.

Pour me contacter: par mail sur l'adresse myhrken@gmail.com
ou sur instagram @myhrken.nfc