

# LES MUSICHRONIQUES

## AUTOMATISMES EFFICACES OU MAUVAIS RÉFLEXES

PAR ANNE-HÉLÈNE CHEVRETTE

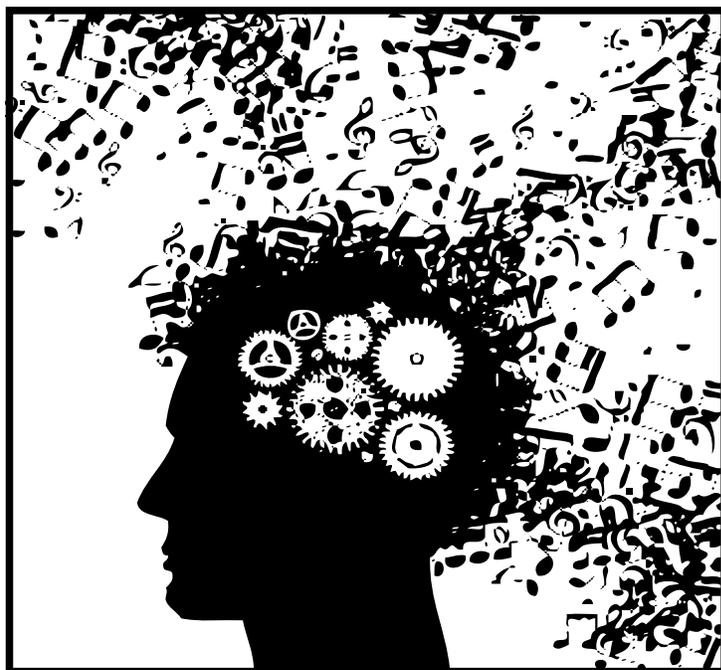
Le cerveau et l'ensemble de tout le système neurologique met en place des automatismes à partir des données sensorielles perçues, codées, classées et interprétées. Cela est très utile, car si chacun avait à penser à chaque micro-processus nécessaire à l'action de lever un bras, ce serait long et fastidieux...

Néanmoins, il arrive que ce qui a été appris d'une certaine manière ait besoin d'être raffiné, corrigé, remplacé. Vous avez certainement aussi remarqué à quel point la tâche est parfois difficile car le réflexe initial est tellement bien installé qu'il se produit même avant qu'il soit possible de s'en rendre compte. Alors, quelle sont les clés du succès quand vient le temps d'ajuster ou de créer de nouveaux automatismes ?

1- La motivation : savoir ce qu'il y a à gagner à moyen et à long terme en ajustant l'automatisme. Connaître ce que l'on risque de perdre à ne pas changer à moyen et à long terme est aussi une source de motivation. La conscience des effets sur les gens autour et des opportunités qui pourront découler de cette meilleure compétence sont aussi d'importantes sources de motivation.

2-Les modèles : tendre vers la compétence d'une idole est un excellent moyen de trouver le geste juste, l'attitude appropriée, la stratégie gagnante.

3-Les forces : détailler de quelles qualités et de quelles forces intérieures la personne a besoin afin de réussir à mettre en place le nouvel automatisme (patience, concen-



tration, précision) et ramener des souvenirs dans lesquels la personne a déjà utilisé ces compétences avec succès.

4-Le délai : renforcer chaque petite réussite dans un temps donné permet de placer une ligne d'arrivée claire et force le cerveau à trouver les moyens nécessaires pour atteindre le résultat dans ce délai précis.

5-L'imaginaire : créer des histoires inspirantes qui parlent de héros qui ont réussi à changer, inventer des légendes inspirées de personnes qui possèdent les qualités requises pour atteindre l'objectif et rapporter des cas vécus de façon captivante réveillent le potentiel humain, les utiliser constitue une clé importante vers la réussite.

6-Le focus : afficher un symbole qui ramène le focus sur l'objectif tant qu'il n'est pas atteint ramène l'esprit conscient au bon endroit afin d'installer l'automatisme pour de bon.

Alors maintenant que vous savez ce qui fonctionne, changez à l'aide de ces 6 clés !