

Présentation de la démarche sportive Licoès®

I. Qui suis-je ? – Présentation

Je m'appelle Marlène MARC, je suis coach sportif, diététicienne-nutritionniste et chorégraphe certifiée Licoès®.

J'ai trois compétences différentes et pourtant tellement complémentaires que j'ai développé au début de manière très « scolaire » tout en gardant à l'esprit que je voulais évoluer dans ma pratique. Je me suis beaucoup intéressée au développement personnel, à la préparation mentale et au pouvoir du cerveau dans chacune de ces pratiques et je me suis rendue compte que s'il y a bien quelque chose qui relie ces trois domaines, c'est bien la puissance du mental !

Prenons un exemple courant :

Une jeune femme vient s'inscrire dans ma salle de sport, elle souhaite perdre du poids, elle ne se sent pas bien dans son corps, son reflet lui déplaît, elle a une image d'elle négative et pourtant, quand je la vois arriver, je ne me dis pas qu'elle a tant de kilos à perdre, que c'est une jolie femme avec de jolies formes et une belle personnalité physique. Je lui propose donc un programme de musculation, quelques cours collectifs adaptés et une alimentation équilibrée. Elle vient à la salle assidument les trois premières semaines, chaque jour, elle se fait un planning qu'elle tient à la perfection. Au niveau alimentaire, elle va faire les courses, elle suit le programme à la lettre, tel qu'il est écrit, elle trouve des recettes à faire, elle cuisine chaque jour pendant les quinze premiers jours. Et puis au bout d'un mois, je la revois en consultation, on fait un point et elle me dit que c'est trop dur, que le programme alimentaire est dur à tenir (pourtant ce n'est en aucun cas restrictif, c'est très équilibré, elle peut manger de tout et elle n'a pas faim entre les repas), que les nouvelles habitudes de vie sont compliquées à gérer avec le travail et la maison. Et elle me confie également que le programme sportif la pèse. Elle a du mal à s'y tenir, seule en musculation, qu'elle préfère les cours collectifs mais que le travail lui prend beaucoup de temps et que ce temps lui manque pour venir au sport.

Alors que j'observe la situation, je me demande ce qui n'a pas fonctionné dans ma démarche. Je lui ai donné :

- un programme sportif personnalisé
- des conseils sur les cours collectifs à suivre que je dispense
- un programme alimentaire « facile » à mettre en place ainsi que quelques recettes d'exemples

Alors, pourquoi dès le premier mois, ce système est un échec ?

Eh bien, la réponse tient en plusieurs points :

1. Il n'y a pas eu de prise de conscience particulière qui fait le grand « tilt » dans notre tête. Elle n'a pas conscientisé pourquoi elle voulait perdre ce poids. Elle n'a pas non plus conscientisé les blocages qui l'empêchaient de perdre ce poids. Ses blocages profonds, personnels et extérieurs.
2. Elle n'a été, à aucun moment, actrice de son changement d'habitude : je lui ai donné les clefs sans même lui demander de quelles clefs elle avait réellement besoin. Nous ne l'avons pas vraiment construit ensemble, je lui ai « imposé » une manière de faire mais elle n'a pas construit elle-même son programme alimentaire et sportif. Elle m'a demandé ce qui était bien pour perdre du poids, mais elle ne m'a pas demandé ce qui était bien POUR ELLE pour perdre du poids. Ici, elle ne prend pas la responsabilité de

cette perte de poids, c'est un espoir passif, elle attend de moi que je lui fasse perdre du poids.

3. Elle n'a pas enlevé les blocages profonds, personnels et extérieurs vus tout à l'heure. Elle a simplement essayé de les « étouffer » en y posant quelque chose de neuf et de nouveau, par-dessus, sans d'abord « soigner », « guérir » et enlever les blocages et souffrances qui la gêne pour cette perte de poids.
4. Elle n'a pas créé de futur particulier, son espoir passif l'a conduit à attendre de moi que je la soulage de tous ses maux, pulsions et habitudes malsaines vis-à-vis de la nourriture et, passé les trois premières semaines de sport, elle se dit que si personne ne la motive, elle n'y arrivera pas. Elle n'a pas appris à se motiver elle-même, à se projeter dans le futur avec une certaine rigueur et surtout un engagement envers elle-même d'atteindre ses objectifs personnels. Enfin, elle n'a pas évoqué tous les bénéfices qu'elle ressentira à terme. Ce sont les bénéfices que nous venons chercher dans une telle démarche.

Voilà ce qui, à mon sens, aujourd'hui manque au coaching, quel qu'il soit : sportif, alimentaire ou artistique !

J'ai besoin de vous donner un autre exemple pour que vous compreniez bien où je veux en venir :

Dans une équipe de rugbymen, un des joueurs a du mal à aller au contact. Cela lui fait peur. Lorsqu'il va vers l'adversaire, il y a une tension imperceptible mais très puissante dans son corps. Cette tension fait tellement partie de lui qu'il ne s'en rend même pas compte. Cela lui fait perdre du temps, parfois des ballons et ce n'est pas un élément qui se démarque de l'équipe. Il sent qu'il n'a pas vraiment confiance en lui mais il n'arrive pas à mettre de mots dessus. Le fait d'être un homme le coupe un peu plus de ses émotions et de ses énergies et il n'arrive pas à se connecter à sa peur.

Pendant les entraînements, l'entraîneur et le préparateur physique le font travailler sur ses lacunes : aller au contact. Il faut aller au contact, il faut qu'il se confronte à l'adversaire. Alors ils font du contact, ils font de la lutte, ils mettent en place les exercices nécessaires pour l'emmener à ce contact.

Sauf que la peur ne diminue pas. A chaque impact, la tension se fait plus forte. Des tensions qui se créent dans les muscles de son cou par exemple ou dans son dos. Et un jour, en plein match, une blessure apparaît car le joueur a tellement été mis sous tension pendant si longtemps que son corps envoie un signal plus fort pour que cela s'arrête.

Alors, que faut-il faire pour éviter ce genre de situation et pour aider ce sportif à dépasser sa peur et à se transcender pendant un match ?

Voilà ce que je propose avec la méthode Licoès® :

1. Il faut d'abord mettre en conscience les blocages et les peurs sous-jacentes de ce joueur face au contact physique de l'adversaire. Mettre en lumière ses blocages et ses croyances lorsqu'il va au contact permet déjà de libérer une partie du mental.
2. Puis, on libère ces blocages grâce à des exercices très simples, rapides et efficaces qui permettent de comprendre où se localise la tension quand le joueur va vers l'adversaire. Cette étape permet d'enlever de la puissance à cette peur voire même de la faire disparaître.
3. Enfin, on sollicite son propre pouvoir de création en choisissant en conscience le futur positif et serein pour ce joueur en lui permettant d'aller au contact plus sereinement grâce à des outils concrets à mettre en place avec un réel engagement envers soi-même.

Encore une fois, le problème principal du coaching par l'entraîneur ou le préparateur physique, c'est cette non-responsabilité de la part du joueur ! Le joueur suit simplement ce qu'on lui demande sans même réfléchir. Il s'en remet à l'autorité et il n'a pas l'impression d'avoir le choix face à cela.

Je conçois et je suis d'accord avec le fait que lorsqu'on travaille en groupe, il faut que le groupe s'adapte à l'entraînement collectif MAIS ce que les joueurs ont besoins d'assimiler c'est que même si l'entraînement est collectif, il est de la responsabilité de chacun de faire ce qui est bon pour lui, et de travailler sur ses propres blocages et lacunes sans attendre que l'autorité hiérarchique leur dise quoi faire.

Dans cette approche, nous travaillons alors avec la partie du cerveau et du corps qui permet une évolution naturelle, donc rapide car elle fait appel au pouvoir naturel de l'Humain qu'on sollicite si peu car nous observons souvent le corps comme une machine et non comme une mine d'énergie à l'origine de tout ce que l'on crée.

Nous prenons en charge la personne dans ses capacités d'ensemble, en tant que « Corps Matière », « Corps-Energie » et « Corps-Mental ». Nous optimisons les capacités de ces trois composantes pour optimiser la performance globale.

En quoi consiste la méthode® ?

II. La méthode sportive Licoès® en application

Dans la présentation, par mes différents exemples, vous avez déjà peut-être saisi certaines clefs de la méthode Licoès® et pourquoi je suis sûre que cette méthode est une véritable réussite sur la performance sportive de vos athlètes.

1. Un moment clé de la méthode® : le jeu de cartes

Le jeu de carte Licoès® est un vrai moment clef pour cette méthode de préparation mentale et physique. En effet, nous réalisons ce jeu de carte par rapport aux objectifs de résultats de la personne.

Rien d'infantilisant dans ce jeu de cartes, il est au contraire très puissant car il permet en une séance d'avoir la lecture du psychisme du joueur avec ses points sensibles, ses forces et ses axes d'amélioration. Il met en lumière de façon globale et avec précision les blocages psychologiques, émotionnels et personnels ainsi que les croyances et les filtres utilisés du sportif ce qui permet d'identifier ses freins, ses comportements contre-productifs et ses difficultés émotionnelles face au blocage initial. Il permet également d'avoir des solutions et les conditions de réussite que peut mettre en place le sportif pour arriver à ses fins (la réussite étant d'abord humaine avant d'être matérielle).

Cela nécessite une excellente connaissance de soi, du courage à aller approfondir ses zones d'ombres pour en faire ressortir la lumière (c'est une métaphore pour donner une image explicite). La ténacité et le déterminisme en sont les ingrédients magiques pour accéder à cette lumière.

Il faut pouvoir s'engager dans une toute autre approche. Si nous donnions un titre à cette approche cela ressemblerait à : « mon évolution en termes de performance physique passera par une ouverture du cœur (une ouverture à soi), une performance humaine. » **Cette ouverture à soi est la CLÉ de la PERFORMANCE.** Sans ouverture à soi, sans honnêteté et sans engagement envers soi-même, la performance ne peut pas prendre toute son ampleur.

Avez-vous déjà vu ce moment magique où tout semble perdu, où le match semble être gagné par l'adversaire et tout à coup, quelque chose se passe, une alchimie, quelque chose d'imperceptible, une action faite par un joueur qui prend tout à coup une décision importante sans même vraiment y réfléchir, mais qui fait basculer le match ? Une performance spectaculaire d'un joueur qui se met à parcourir l'ensemble du terrain et qui semble glisser entre les mains de l'adversaire ? Ou encore une alchimie qui se crée entre plusieurs joueurs qui se font des passes les unes après les autres, qui semblent passer à travers les corps des adversaires ? Ces moments-là sont des moments qui semblent transcender le public, mais qui transcendent encore plus les joueurs. Ils font des actions dont ils ne se rappellent même plus après les avoir fait car le mental est totalement calme et absent à ce moment-là. C'est l'expression de l'âme que l'on voit ici, c'est parce que le joueur s'est ouvert à soi et à son être profond et qu'il a simplement joué. Il n'y a plus de peurs ou d'appréhensions car le mental n'existe plus à ce moment-là, et que le seul moment présent et l'expression de soi compte.

Dans la pratique, le jeu de carte va permettre de :

- Mieux comprendre les situations, les joueurs et l'équipe
- Mieux accepter les épreuves, les étapes intermédiaires
- Mieux accéder à la création de possibilités futures
- Mieux stabiliser le rapport aux émotions, à l'égo, à sa place dans la compétition
- Mieux se positionner au sein du groupe (équipe comme adversaires)
- Mieux ressentir les bonnes informations au bon moment
- D'avoir un mental constructif

2. Phase de nettoyage : Enlever de la puissance à l'obstacle initial

L'étape d'après consiste à enlever de la puissance à l'obstacle initial et mis en lumière par les cartes. Etant conscient de tout son schéma psychologique, le sportif peut maintenant se concentrer sur la manière dont il va enlever de la puissance à son obstacle et faire augmenter les fréquences de son « corps-énergie, sources de performance, grâce à des exercices de visualisation et autres outils que nous proposons dans cette méthode.

3. Phase de création du futur

Après avoir mis en lumière son blocage et lui avoir enlevé toute sa puissance, la personne se retrouve libérée avec un nouvel espace disponible «soit-disant vide ». Il n'y a plus de peur, de croyance erronée ou de blocage qui limitent les possibilités d'évoluer. (Quand nous parlons de « vide », nous parlons d'une libération d'espace comme en informatique pour y mettre d'autres formes d'énergies qui ont des vibrations (de l'énergie) plus hautes)

Il retrouve son potentiel de libre arbitre pour pouvoir créer une nouvelle capacité physique dans son futur en se remplissant avec une nouvelle réalité plus juste, avec des vibrations plus hautes et qui vont dans le sens de l'objectif du sportif. Il peut se concentrer sur la construction d'un nouveau mode de pensée et de fonctionnement qui lui permet d'atteindre avec joie et facilité son objectif initial. C'est ici que le travail sportif de lutte et de prise de contact avec les

autres peut commencer, si je reprends mon exemple du rugbyman qui a peur d'aller au contact. C'est ici que nous pouvons mettre en place des exercices concrets, c'est-à-dire physique, perceptibles pour que le joueur puisse se transcender sur le terrain. Attention par contre, le sportif ne doit pas se mettre dans une position d'attente vis-à-vis de ses entraîneurs et de ses coaches. Nous restons toujours dans la logique de la loi de la responsabilité : il faut que le sportif prenne un réel engagement envers lui-même en posant des actions concrètes dans son quotidien pour parvenir à ses objectifs initiaux. C'est à lui de choisir les exercices les plus adaptés (avec l'aide des coaches) pour se confronter à ce qui le bloquait auparavant et à lui de faire en sorte, chaque jour, de mettre en place les outils que nous lui donnons pendant l'étape de mise en place des nouvelles capacités physiques.

Pour finir, pour chaque objectif de moyens que le joueur souhaite mettre en place concrètement, il faut vérifier l'acceptation à la fois par le « corps-mental-esprit ». L'intention posée pour chaque objectif de moyens doit donner de la « joie » à chacune de ses parties. Le corps doit réagir positivement à l'objectif annoncé, il ne faut pas qu'il y ait de tension à la proposition de l'objectif mais au contraire, une détente et une joie intérieure de mettre en place cet objectif, le mental doit trouver ça correct, sécurisant et le comprendre totalement et l'esprit doit trouver ça juste pour sa propre évolution.

Pour terminer sur cette partie, je dirais que la performance sportive est avant tout une performance mentale et que pour réellement réussir nous sommes dans l'obligation d'aller voir les points faibles du mental et de rentrer à l'intérieur de soi pour apprendre à réellement se connaître. Car la performance sportive est une épreuve avec soi-même avant d'être avec les autres. Une meilleure connaissance de soi ouvre des portes qui ont un impact direct sur la performance sportive et physique.

III. Les différentes marches de l'escalier

L'outil des marches de l'escalier me permet de situer le sportif dans sa progression et de mieux cibler les objectifs à mettre en place avec lui pour qu'il puisse atteindre la dernière marche de l'escalier qui est la marche 6 et qui lui permet d'atteindre la performance la plus haute.

Les marches m'aident, à orienter ma manière de coacher le sportif et à fixer les objectifs intermédiaires reliés à sa propre évolution pour que le travail soit le plus efficace possible.

Nous ne pouvons pas fixer les mêmes objectifs à un sportif se trouvant sur la deuxième marche de l'escalier qu'à un sportif se trouvant sur la cinquième marche ! (car, de toute façon, celui qui se trouve à la cinquième marche a acquis des compétences que celui de la deuxième marche doit travailler). Il faut s'adapter à l'évolution du sportif pour se rapprocher au mieux de ce qu'il est capable de mettre en place dans le moment présent du coaching. Son évolution n'en sera que plus rapide et efficace.

Je vous explique ici l'intention que je souhaite mettre face au sportif que j'ai en face de moi mais pour eux, les marches leur permettent simplement de visualiser :

-Où ils en sont dans leur progression

-Où ils veulent aller et vers quoi ils doivent tendre pour y arriver (avec les objectifs intermédiaires que nous mettons en place ensemble)

Prenons ces marches comme un jeu et disons-nous que la marche sur laquelle nous nous trouvons est la « case départ ». Pour bien comprendre ces marches, il faut prendre en compte l'ensemble de l'hygiène de vie du sportif. Nous allons donc nous intéresser à son hygiène de vie globale avec le sommeil, la nutrition, le nombre et la qualité de ses entraînements sportifs ainsi que son mental.

A quoi correspond chaque marche de l'escalier ?

1. Hygiène de vie

Marche 1 :

- Sommeil irrégulier et non réparateur
- Le sportif se couche tard et peut avoir un rythme décalé
- Beaucoup de sorties nocturnes et de fêtes (alcool, tabac et peut être même drogue)
- Alcool, tabac, drogue même en journée

Marche 2 :

- Sommeil plus régulier mais pas assez d'heure de sommeil réparateur
- Rythme de sommeil encore décalé
- Beaucoup de sorties nocturnes mais qui ne sont pas systématiquement accompagné d'alcool, de tabac ou de drogues mais encore très courant
- Encore une consommation (mais moins excessive) d'alcool, tabac et/ou drogues en journée

Marche 3 :

- Sommeil devient régulier mais a du mal à être réparateur (peut-être lié au mental très présent, à une alimentation déséquilibrée ou à une hygiène de vie (alcool, tabac, télé) qui empêche un sommeil réparateur
- De moins en moins de rythme décalé (le rythme se décale surtout le week-end)
- Sorties nocturnes au moins une fois par semaine avec encore alcool, tabac et/ou drogue mais en moindre quantité

Marche 4 :

- Sommeil régulier
- Sommeil commence à devenir réparateur sur certaines nuits
- Le sportif peut même commencer à intégrer des siestes dans ses journées pour sa récupération
- Sorties nocturnes moins fréquentes (2 par mois maximum)
- Alcool et tabac ponctuellement mais plus du tout systématique

Marche 5 :

- Sommeil régulier et réparateur intégré
- Siestes possibles
- Sorties nocturnes bien plus rares (maximum 1 fois par mois)
- Alcool et tabac sont très rares voir même ont disparus de l'hygiène de vie du sportif

Marche 6 :

- Sommeil réparateur et régulier chaque jour
- Sieste mis en place pour la récupération

2. Nutrition

Marche 1 :

- Alimentation à basse fréquence vibratoire (beaucoup de plats préparés, de junk food)
- Alimentation irrégulière (saut de repas)
- Alimentation trop riche en gras, sucre et/ou sel
- Troubles alimentaires
- Qualité nutritionnelle des aliments faible

Marche 2 :

On retrouve toutes les caractéristiques de la marche 1 mais le sportif commence à prendre conscience que cette alimentation-là ne lui sert pas à être en forme, en bonne santé et à être performant. Il n'y a pour l'instant pas d'actions concrètes qui sont mis en place pour changer mais une prise de conscience est déjà là !

Marche 3 :

- Alimentation encore déséquilibrée mais qui s'alterne entre junk food et « alimentation saine »
- On a au moins nos trois repas par jour
- Alimentation encore assez riche en graisse, sucre et/ou sel et une qualité nutritionnelle faible mais de manière alternée à une alimentation équilibrée et une qualité nutritionnelle haute (fruits, légumes, bonnes graisses, céréales complètes...)

Marche 4 :

- Alimentation encore déséquilibrée (car croyances liées à l'alimentation) : le sportif peut éliminer un groupe alimentaire, faire un régime, ou peut alterner entre une alimentation très saine et très équilibrée avec une alimentation plus grasse, sucrée et à fréquence vibratoire basse/qualité nutritionnelle faible
- Prise de conscience que l'alimentation est une des clefs de notre bien-être
- Le rythme alimentaire est bien respecté

Marche 5 :

- Alimentation équilibrée
- Le sportif a compris intérieurement l'impact de l'alimentation sur son bien-être personnel et sportif et l'applique dans sa vie quotidienne
- Plaisirs de la nourriture à fréquence vibratoire basse encore présent mais rare et occasionnel
- Rythme alimentaire très respectée (3 à 6 repas par jour)
- Qualité nutritionnelle excellente

Marche 6 :

- Alimentation équilibrée, saine et de qualité excellente
- Le sportif a totalement conscience de ce qu'il mange et il choisit des aliments à fréquence vibratoire haute/qualité nutritionnelle excellente
- Rythme alimentaire très respecté (3 à 6 repas par jour)

3. Sport et Performance

Marche 1 :

- Entraînements irréguliers (il peut y avoir très peu d'entraînement pendant quelques temps puis un excès de sport quelques mois après)
- Excès du sport de manière dangereuse et non suivie
- Pas de préparation physique adaptée au poste/spécificité du joueur

Marche 2 :

- Toujours des entraînements irréguliers mais l'excès ou le manque de sport se fait plus rare. Le sportif ressent les effets néfastes de ces comportements sur son corps mais n'a pas encore pris conscience de ce qu'il pourrait changer pour améliorer son mode de vie sportif

Marche 3 :

- Les entraînements deviennent plus réguliers mais le sportif ne sait pas encore se gérer ni ce qu'il doit faire pour mettre en place les objectifs souhaités. Il est seul face à une pratique qu'il ne connaît pas bien. Les exercices et programme sportif donné ne sont pas encore adaptés pour lui.

Mais le sportif commence à prendre conscience de l'impact de la préparation sportive sur lui et il y a un désir de changement et d'évolution. Il va plus facilement aller chercher et demander de l'aide.

Marche 4 :

- Entraînements réguliers et assidus
- Encore quelques déséquilibres au niveau de ce que le sportif doit faire (il se demande comment atteindre ses objectifs, le programme sportif n'est pas évident à comprendre ou ne lui correspond pas vraiment)
- Prise de conscience que la préparation physique va lui permettre d'être plus performant en compétition
- Demande du sportif envers ses coachs pour son évolution
- Commence à comprendre l'importance des temps de repos alternés au temps de travail mais application encore théorique

Marche 5 :

- Entraînement réguliers, assidus et efficaces
- Le sportif comprend intérieurement l'impact de l'activité sportive, de sa préparation physique sur sa vie personnelle et sa performance sportive
- Suivi et préparation physique adaptés au poste/spécificité du sportif
- Alterne temps de repos/temps de travail

Marche 6 :

- Entraînements assidus, réguliers, efficace et conscientisés
- Le sportif sait ce qu'il doit faire car le suivi et la préparation physique est adaptés au poste/spécificité du sportif
- Il sait prendre ses temps de repos/temps de travail

4. Mental

Marche 1 :

- Mental négatif
- Fréquence vibratoire basse
- Faible estime de soi
- Croyances erronées
- Blocage du mental sur le corps
- Le mental prend beaucoup de place sur cette marche (il guide le corps en mode automatique)
- Aucune conscience de l'impact de son mode de vie sur sa vie personnelle et sportive
- Fait les choses pour de mauvaises raisons (liés aux croyances), par intérêt et sous condition lié à la satisfaction de son propre besoin personnel (pas de coopération ou d'entraide possible dans une équipe). Fait les choses pour sa gloire personnelle et pour flatter son égo

Marche 2 :

Le sportif commence à ressentir les effets de son mode de vie et de son mental sur sa vie personnelle et sportive mais :

- Croyances erronées
- Mental encore très présent qui guide le corps
- Encore beaucoup de blocage du corps par le mental
- Faible estime de soi
- Fréquence vibratoire basse
- Mental négatif
- Fait les choses pour de mauvaises raisons (liés aux croyances), par intérêt et sous condition (coopération possible sous condition : il faut que ce qu'il fait puisse lui apporter quelque chose au niveau de l'égo et de sa gloire personnelle)

Marche 3 :

Le sportif ressent pleinement les effets de son mode de vie et de son mental sur sa vie personnelle et sportive. Il sent que quelque chose ne va pas, il y a un mal-être quelque part

- Croyances erronées
- Mental encore très présent qui guide le corps mais le sportif commence à ressentir son moi intérieur qui souhaite s'exprimer (mais ne le fait pas par peur)
- Encore beaucoup de blocage du corps par le mental
- Estime de soi moyenne
- Fréquence vibratoire basse
- Mental qui oscille entre le négatif et le positif
- Fait encore des choses par intérêt et sous condition mais commence à comprendre qu'il peut s'ouvrir à l'autre (sans pour autant le mettre en action)

Marche 4 :

Le sportif commence à prendre conscience de l'impact de son mental sur sa vie personnelle et sportive :

- Commence à comprendre certaines de ces croyances
- Commence à se faire confiance et à laisser son mental de côté pour se laisser guider par son intuition et son moi intérieur (mais encore bancal)
- Mental plus positif
- Estime de soi qui augmente
- Fréquence vibratoire moyenne
- Commence à faire les choses avec le cœur, avec authenticité et sans rien attendre en retour (comprend la coopération et l'entraide sur le terrain, ne joue plus personnellement ou pour sa gloire personnelle)

Marche 5 :

Le sportif comprend intérieurement l'impact de son mental sur son corps et ses performances sportives :

- Mise en lumière de certaines croyances erronées et rectifications de ces croyances
- Confiance et estime de soi haute
- Fréquence vibratoire haute
- Mental positif et coopération du mental, du corps et du moi profond
- Les choses sont faites de manière authentique, avec le cœur et le sportif comprend que dans une équipe il y a une coopération à mettre en place. Il n'y a plus du tout d'esprit de gloire personnelle mais bien un esprit d'équipe et de réussite collective qui deviendra dans tous les cas personnelle.

Marche 6 :

Le sportif a pleinement conscience de ses schémas, de l'impact de son mental sur son corps et sait s'en servir :

- Les croyances erronées sont remplacées par des croyances utiles et constructives
- Confiance et estime de soi haute
- Fréquence vibratoire haute
- Alignement total du « mental-corps-esprit » qui permet au sportif de savoir quoi faire quand il doit le faire, de prendre les bonnes décisions pour lui et pour le groupe
- Coopération, altruisme, authenticité, amour et lumière

Pour chaque catégorie, le sportif peut se trouver sur une marche différente (exemple : il peut être sur la marche 5 de la nutrition mais sur la marche 2 du mental) ou encore se trouver entre deux marches (il peut par exemple osciller entre la marche 4 et 5 car il est en pleine évolution). Tout le travail de la démarche Licoès® en coaching part donc de cet escalier dont il faut franchir les marches au fur et à mesure pour que le sportif puisse évoluer et se transcender.

IV. Une note sur le pouvoir de la création

Avant de continuer ce dossier, j'aimerais juste m'exprimer sur le pouvoir de la création. En effet, en théorie, la méthode paraît simple et logique. Elle l'est également en pratique mais pour cela, il faut accepter et intégrer que nous avons en chacun de nous un pouvoir créatif immense et que c'est grâce à ce pouvoir créatif que nous allons pouvoir faire évoluer nos sportifs.

Je vous donne un exemple :

Je suis danseuse et je veux arriver à faire trois pirouettes à la suite avec une technique irréprochable. Pour cela, je ne vais pas me lancer à corps perdu dans ces pirouettes en pensant à ce que je vais manger à midi, sinon je risque de me casser la figure...

Je vais utiliser mon potentiel de création. Et comment ?

1. Je visualise mentalement une première pirouette : comment je l'exécute, comment sont positionnés mes bras, mes jambes, mes pieds, ma tête. Dans quelle direction je vais, quelle intention et quelle force je mets pour réaliser une pirouette.
2. Je mets en pratique ce que j'ai créé mentalement : j'essaie de mettre en place concrètement, dans mon corps, tous les détails que j'ai visualisés précédemment et je commence par réaliser cette première pirouette

3. Puis je fais la même chose avec deux pirouettes avec l'INTENTION de mettre tout en place pour faire deux pirouettes par rapport à la réussite de ma première pirouette (j'ai besoin d'un peu plus de force, d'un port de tête plus haut, de bras plus fermes par exemple)
4. Puis je fais la même chose pour trois pirouettes

Vous voyez, le potentiel de création est partout et pas seulement dans l'art. Nous créons dès que nous mettons l'intention de faire quelque chose dans une certaine direction.

Il suffit juste pour créer ce que vous voulez dans la réalité matérielle de mettre une intention et de prendre un engagement envers vous-même. On crée d'abord l'intention dans son mental et son esprit puis la création se matérialise ensuite dans le corps physique. Mais ne vous attendez pas à matérialiser quelque chose sans le créer précisément dans votre tête et votre cœur et sans vous engager à mettre tout en place pour le réaliser. Ça ne marche pas si vous attendez passivement que cela vienne vers vous par le Saint-Esprit !

De plus, pour que cela se matérialise BIEN dans votre corps, l'intention et votre potentiel de création est effectivement la première étape mais l'acceptation « mental-corps-esprit » devra être respectée à 100% (c'est-à-dire que si mon mental a encore des blocages, le corps ne pourra pas suivre, par exemple, mais cela vous l'avez compris grâce aux marches de l'escalier).

V. Déroulement du coaching Liocès®

1. Premier rendez-vous : prise de contact

Nous ne nous lançons pas dans un coaching aussi profond sans une prise de contact approfondi pour poser un diagnostic précis et bien cibler la demande du sportif.

Ce rendez-vous me permet par la suite de structurer les séances suivantes. J'utilise également un outil qui me permet de déterminer l'identité vibratoire du sportif. Cet outil permet d'apprendre à connaître plus en détail la personne, ses motivations ainsi que son but de vie. Ceci pourra nous donner des éléments clefs de la manière dont le coaching pourra être orienté par la suite.

2. Le jeu de carte

Pour ne pas faire doublon avec le chapitre II de ce dossier, je vous renvoie directement à ce chapitre si vous avez besoin de relire la partie jeu de cartes qui est un moment clef de ce coaching.

J'aimerais juste y ajouter la notion de lois universelles propres à la nature humaine qui doit être abordé dans cette étape du développement du sportif pour que son évolution soit possible dans la bonne direction.

Ces lois sont au nombre de huit et se composent de :

- La loi de la responsabilité (au sens d'être acteur de sa vie. Je suis responsable de tout ce que je peux faire en faveur ou en défaveur de mon évolution pour ma performance artistique)
- La loi de cause à effet (chaque action que je fais a une conséquence)
- La loi de l'impermanence (rien n'est figé, tout est constamment en changement)
- La loi de l'intrication (tout est relié, si j'agis sur moi, cela fait bouger mon environnement)
- La loi de l'attraction (j'attire à moi les personnes et situations qui sont en accord avec ma propre énergie que je dégage)

- La loi de l'intention (je vais donner une direction à ce que je veux faire. Comme une flèche que l'on dirige vers sa cible. Sans intention, ça ne marche pas)
- La loi de la résonnance (je fonctionne en miroir avec mon environnement)
- La loi de la polarité (Je « joue » avec des forces qui me semble opposées pour rester dans l'équilibre)

A l'issu de ce rendez-vous, le sportif doit poser une première intention (loi de l'intention) et prendre un réel engagement envers lui-même (loi de la responsabilité) pour commencer à travailler sur son objectif final. Il peut également choisir un acte symbolique pour commencer à rentrer dans son évolution.

Cela l'emmène à se poser les questions suivantes :

- Quelle intention vais-je mettre dès le départ pour que mon objectif se réalise sur le long terme ?
- Suis-je prêt à m'engager envers moi-même ?
- Quel engagement je prends envers moi-même ?
- Quel acte symbolique je choisi pour commencer à rentrer dans mon évolution ?

3. Phase de nettoyage et création du futur (voir chapitre II – section 2 et 3)

VI. Conclusion

Pour l'avoir déjà testé sur moi et des sportifs, je suis convaincue de l'efficacité de cette méthode. Elle ne donne pas simplement des exercices sportifs pratiques à faire et à travailler mais elle restructure complètement la personne dans son intégralité en prenant en compte que l'Humain est à la fois « Corps-Matière », « Corps-Energie » et « Corps-Mental ». C'est en alignant ces trois composantes que l'on arrive à des résultats efficaces et permanents (si toutefois le sportif continue à travailler chaque jour et avec rigueur sur les qualités qu'il a acquises !)

Attention, c'est une méthode puissante mais pas magique ! Je n'ai pas de baguette qui va transformer le sportif. J'ai des outils qui vont lui permettre de SE transformer s'il les applique, s'il applique la loi de la responsabilité ainsi que toutes les autres lois ! Le sportif doit continuer ce travail-là, même lorsque notre travail ensemble sera terminé. C'est à lui de prendre en charge son évolution. Je ne suis pas là pour le prendre en charge mais pour le guider à travers cette évolution, il y a une énorme différence !

Le potentiel d'évolution fait partie de chacun d'entre nous à partir du moment où on en a conscience, qu'on y met la bonne intention et qu'on nous donne des clés d'accès à notre Moi profond.

Dans cette méthode, je suis simplement un guide mettant en place toutes les conditions nécessaire pour permettre au sportif d'enclencher lui-même son processus de transformation et de transmutation.

Il est également possible de changer l'énergie d'une équipe dans son ensemble. En agissant sur chaque membre de l'équipe, l'énergie de l'équipe changera, c'est inévitable. Mais si on prend maintenant l'équipe dans son ensemble, qu'on imagine que l'équipe est une personne à part entière, nous pouvons faire exactement le même travail sur toute une équipe dans son intégralité pour les mener à la réussite et à des performances sportives plus alchimiques que jamais !