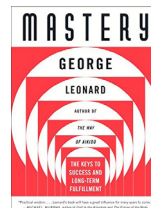


# MASTERY

George Leonard

Livre anglais



## LES IDÉES

### QUEL EST TON PROFIL ? AMATEUR ? OBSESSIF ? HACKER ?



On distingue en général trois types de comportements : l'amateur, l'obsessif et le hacker. L'amateur progresse très vite dès le début, mais abandonne dès qu'il se rend compte qu'il stagne. Il change alors de discipline et reproduit le même schéma. L'obsessif se fixe des objectifs trop élevés. Il s'acharne à vouloir progresser alors que les phases de stagnation sont inévitables. En voulant forcer le destin, il s'épuise et finit par abandonner. Enfin, le hacker, après avoir atteint un certain niveau, ne cherche plus à progresser davantage. Il s'en satisfait et n'essaye plus d'aller plus loin. Dans quel type de profil te retrouves-tu le plus ? Amateur ? Hacker ? Obsessif ? Un peu des trois ?



### MAÎTRISE N'EST PAS SYNONYME DE PERFECTION

« Maîtrise n'est pas synonyme de perfection. C'est un processus, un voyage. Le maître est celui qui reste sur son chemin jour après jour, année après année. C'est celui qui est capable d'essayer, d'échouer, et de réessayer indéfiniment tout au long de sa vie. » #LoveThat !! La maîtrise n'est pas la perfection, c'est un chemin dont on veut qu'il soit sans fin. Quel est le meilleur moyen de se diriger vers la maîtrise ? « Pour le dire de la manière la plus simple possible : entraîne-toi avec diligence. Mais entraîne-toi surtout pour le plaisir de l'entraînement... »



Apprenez à aimer l'entraînement. La destination s'éloigne de deux kilomètres pour chaque kilomètre parcouru.

### L'AMOUR DE L'ENTRAÎNEMENT / L'AMOUR DU PLATEAU



Je ne peux m'empêcher de penser à mon idole, Roger Federer (52ème note, j'en parle enfin !! #LeMasqueTombe), en évoquant cette idée. Maître de son art, mais avant tout maître de l'entraînement et amoureux de son sport ... George Leonard nous dit : « le maître de n'importe quel domaine est avant tout le maître de l'entraînement ». Chaque apprentissage est composé d'une phase de progrès, suivi d'une longue période de travail où l'on a le sentiment de ne pas avancer. Cette phase de stagnation s'appelle le plateau. Elle constitue la majeure partie du chemin vers la maîtrise. C'est pourquoi il faut apprendre à aimer ce plateau. Confucius disait : « le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais dans la façon de la gravir ». Il en va de même pour la maîtrise... Apprends à aimer ces foutus plateaux ! <3



### 5 ÉTAPES POUR LUTTER CONTRE L'HOMÉOSTASIE



L'instruction rend le chemin de la maîtrise plus facile. Ne réinventez pas la roue. Cela demande trop de temps et d'efforts que l'on peut mieux mettre à profit plus intelligemment.



Lorsqu'on s'engage sur un chemin différent, peu importe la motivation, il arrive toujours un moment où nous trébuchons. La vie tend à nous faire revenir à notre état initial, à la manière d'un thermostat qui régule la température d'une pièce : c'est l'homéostasie. Il faut apprendre à lutter contre ce phénomène. Voici 5 étapes : 1- Prends-en conscience et prépare-toi à de la résistance (de ton cerveau, de ton corps ou même de ton entourage). 2- Entre en phase de négociation avec cette résistance. 3- Cherche du support auprès de ton entourage. 4- Suis une routine d'entraînement rigoureuse. 5- Dédie une partie de toi-même à cet entraînement.

### DE L'ÉNERGIE POUR LA MAÎTRISE



« Nous avons évidemment besoin de phases de repos, mais en général, nous gagnons de l'énergie en utilisant de l'énergie. Souvent, le meilleur remède à la fatigue physique est de faire 30 minutes d'exercice. Il se pourrait bien que nous possédions tous d'énormes réserves d'énergie potentielle, plus que nous ne pourrions jamais espérer utiliser. » #Huge ! Premier point, pas de maîtrise sans énergie, le chemin est long et difficile. Deuxième point, on peut paradoxalement gagner de l'énergie en en dépensant. Un coup de flemme ? Fais des pompes, sautille, bref, mets toi en action ! Leonard nous livre également cette petite pépite : « l'indécision entraîne l'inaction, elle-même entraînant un faible niveau d'énergie, une dépression ou un désespoir. » L'indécision est un fardeau ! Décide, trouve un chemin, et passe à l'action ! #MasteryIsWaitingForYou