

« Préparation et réussite à un examen »
Développement personnel, stratégies de
réussite

Trouvez et adoptez une position confortable.

Lorsque vous êtes bien installé, fermez vos yeux et relaxez-vous.

Laissez une sensation de relaxation, se répandre lentement en vous et pour vous, tandis que vous êtes à l'écoute de ma voix (et de cette belle musique).

Vous vous sentez spontanément plus détendu, alors que tout ce qui n'est pas agréable ou confortable disparaît.

Adoptez une douce respiration et installez-vous dedans.
Rien d'autre. Que ça mais ... tout cela à la fois.

Vous oxygénez ainsi vos cellules, vos organes, vos tissus,
vos muscles.

Imaginez-vous face à un tableau blanc. À côté duquel est
posé un feutre effaçable.

Saisissez-le et écrivez le chiffre 2.

Celui-ci vous indiquant que vous vous relaxez mentalement
et physiquement deux fois plus.

Attrapez la brosse à côté. Effacez le 2.

Écrivez maintenant le 3.

Relâchez-vous trois fois plus, mentalement et physiquement.

Vous atteignez tranquillement un état de sérénité. Vous constatez à quel point c'est agréable de se détendre.

Effacez le 3 et écrivez le 4 ; tout cela, à votre rythme.

Vous êtes alors quatre fois plus détendu mentalement, physiquement, vos muscles s'apaisent, se relâchent, se relaxent.

C'est comme une sieste que l'on s'accorde à un moment où le temps de la détente, se fait tant attendre.

Chaque expiration vous rapproche de plus en plus vers une détente tant attendue.

Le 4 s'efface et inscrivez sur le tableau le 5 en prenant votre temps.

Cinq fois plus détendu, apaisé, relâché.

Détendez-vous de plus en plus profondément.

C'est comme si vous dormiez, mais une partie de vous reste bel et bien présente, à l'écoute de mes suggestions, (de la douce musique qui vous berce, vous enveloppe et vous accompagne en plus de ma voix).

Prochainement, vous vous apprêtez à passer un examen (précisez ...) et vous vous sentez dans un état de doute et d'interrogation.

C'est normal, légitime j'allais dire. Car on pourrait penser que, quiconque ne doute pas, ne mobilise pas entièrement ses ressources.

Alors peut-être que, par le passé, vous avez dû faire face à des échecs, ou il est probable que vous remettiez en question votre capacité à vous souvenir de ce que vous avez appris et assimilé, et que vous devez restituer.

Peu importe la nature de vos craintes, vous êtes dans un état de remise en question et vous n'êtes pas certain de décrocher le précieux sésame ... C'est bien naturel qui peut vraiment prévoir l'avenir ?

Ne pas réussir votre examen pourrait, selon vous, être révélateur de beaucoup de choses. D'une part, vous avez peur de décevoir votre propre personne, et peut-être de décevoir votre entourage aussi.

Si vous accomplissez de nombreux efforts et si vous avez passé beaucoup de temps à travailler pour réussir, vous craignez qu'un blocage surgisse là, quand il ne faut pas, loin de votre volonté de réussir.

Je tiens à vous rassurer dès maintenant, tout cela appartient aux émotions de l'être humain, que vous êtes. Le plus important finalement est d'apaiser la crainte et la peur, pour permettre à tous les éléments de l'esprit de s'activer en harmonie pour qu'ils puissent travailler ensemble ...

Durant les périodes dans lesquelles vous révisez, vous activez des ressources très puissantes. Chaque information

que vous découvrez, que vous lisez, que vous écoutez, s'inscrit dans une sorte d'archive.

C'est comme une immense bibliothèque qui rassemble toutes les connaissances et tous les apprentissages de votre expérience de vie, également sur le plan scolaire, éducatif ou autre.

Si vous avez l'impression d'être face à une page blanche et de n'avoir aucun souvenir de ce que vous avez appris, la seule barrière qui vous empêche d'accéder à cette bibliothèque est ... l'anticipation néfaste et la peur ... de votre peur.

Dans un premier temps, je vous invite à poursuivre cette détente et à relâcher tous les muscles ainsi que toutes les articulations de votre corps.

Vous êtes actuellement dans un endroit, un lieu, dans lequel vous vous sentez bien et vous vous sentez en pleine confiance. Oui, j'ai bien dit en pleine confiance.

Je vous invite à prendre quelques respirations un peu plus profondes, simplement pour vous installer encore plus agréablement, peut-être à relâcher votre corps un peu plus lors de chaque expiration, des inspirations et des expirations qui relâchent profondément votre enveloppe corporelle sur quelques cycles de respiratoires.

Le jour de l'examen n'est pas encore arrivé, et donc, pour le moment vous profitez de cet instant pour apaiser votre esprit.

Continuez à vous détendre, et mettez de côté le jour de votre examen. Profitez de ce que l'on appelle le moment présent, l'instant présent, l'ici et maintenant car vous êtes actuellement en pleine possession de vos émotions et c'est

tant mieux.

Rien ne peut vous perturber et vous n'êtes pas encore dans une situation d'examen. En prenant votre temps, faites le point sur vos sensations corporelles en commençant par les pieds. Ils sont complètement détendus, et leur posture est plutôt agréable pour vous.

Il en va de même pour vos chevilles dans l'alignement de vos pieds. Vous rentrez tout doucement dans un état d'apaisement et de relaxation, vous vous sentez déjà un peu mieux.

Vous vous sentez un peu plus rassuré et l'idée de devoir passer un examen se transforme en une vapeur légère qui se dissipe lentement quelque part dans votre esprit.

Cette pensée n'est plus une priorité pour vous, et vous continuez à vous concentrer sur la détente de votre corps en portant votre attention sur vos mollets qui sont beaucoup plus mous, peut-être lourds et pleinement posés.

Cette sensation agréable remonte lentement en direction de l'articulation des genoux avant d'atteindre les cuisses. Comme une chaleur perceptible très relaxante, un « instant bien-être » rien que pour vous ...

Sans vous en rendre compte, toute la partie inférieure du corps est dans un état de latence et de douceur. De l'apesanteur peut-être ?

Vos jambes sont reposées. Imaginez votre colonne vertébrale bien alignée, en phase avec la nuque, la tête

Le bas de votre dos est apaisé, relâché, tout est parfait, oui, j'ose parler de perfection dans cet état qui est le votre, et vous savourez ce moment, cette pause dans votre routine habituelle. C'est du temps pour vous-même, avec vous-même et dans vous-même.

Les épaules sont décontractées. Tout est bien ici et maintenant, et cela crée une émotion très rassurante en vous, très apaisante et surtout, ultra-positive.

Pour une fois, vous rencontrez la quiétude, un moment de paix loin des interrogations liées à votre examen. Vous réalisez que vous n'avez jamais pris le temps de bénéficier de ce genre d'expérience.

Cette légère introduction à la détente corporelle vous fait du bien, vous aimez cela, vous ressentez même de la satisfaction ...

Ce moment vous appartient, vous en êtes le principal détenteur, l'acteur principal. C'est le genre d'instant dans lequel vous remettez toutes vos émotions en place, vous faites du tri, comme si vous disposiez d'un pouvoir pour figer le temps et ralentir ce flux de pensées, de doutes, d'interrogations, de questionnements infinis, etc ... et vous gérez merveilleusement bien.

Maintenant, vous êtes capable d'entrer dans un état de détente et d'apaisement par le biais de votre propre mental. Le corps est totalement reposé, vous parvenez à faire le point sur toutes les pensées qui traversent votre esprit, notamment celles concernant votre examen.

Je suis heureux(se) de savoir que vous vous sentez bien ici et maintenant. Et cela est une bonne nouvelle car pour nous, cela signifie que vous êtes capable de faire le tri et de réorienter votre esprit, votre regard. Vous démontrez ainsi votre capacité à gérer, à réussir et à ne pas vous exonérer

de vos propres responsabilités.

Revenons quelques instants dans cette belle bibliothèque qui fait office d'archives dans votre esprit. Vous le savez, les bibliothèques sont généralement très grandes, même immenses dans certains cas. Le calme règne et c'est un lieu symbolisant le savoir et la découverte. Souvent, des odeurs inhabituelles occupent ces endroits souvent mystérieux.

Si vous voulez lire un livre dans cette bibliothèque, l'unique règle à respecter est de préserver ce climat de tranquillité et de calme pour vous concentrer et activer votre mémoire.

Vous avez sans doute l'image de la bibliothécaire parfois agacée lorsqu'elle constate qu'il y a beaucoup trop de bruit. Cette image est assez amusante, et pourtant elle est très représentative.

Et bien, pour retrouver votre capacité de mémoire, de mémorisation, et réussir votre examen, mettez-vous dans la peau de cette bibliothécaire. Oui oui, j'ai bien dit dans la peau de cette bibliothécaire !

Vous êtes le propriétaire en quelque sorte de cet immense espace et pour en profiter pleinement, un climat de calme est requis. Il est presque vital, en tout cas, il est indispensable.

Bizarrement, c'est ce que vous avez fait il y a quelques instants, vous avez invité votre corps à se détendre et vous avez orienté votre esprit de sorte à ce qu'il soit un peu plus calme, plus apaisé. Tout se détend maintenant, se relâche. Accompagnez-vous toujours de votre souffle et encore une fois d'expiration pour venir lâcher et lâcher prise.

Vous avez demandé à votre enveloppe charnelle et votre esprit d'entrer dans un état d'apaisement et de relaxation

pour profiter de tout l'apprentissage et de toutes les compétences que vous avez su rassembler durant votre période de révision.

Et je vous le dis : c'est ce que vous serez capable de faire le jour J.

Je répète, et que cela résonne comme un écho en vous : c'est ce que vous serez capable de faire le jour J.

C'est un immense pas que vous venez de faire, et je suis intimement convaincu que vous êtes apte à vous faire confiance et à reprendre le contrôle ... de quoi ou de qui me direz-vous ?

Le contrôle de vous-même, pour reprendre totalement la maîtrise de vos ressources que vous mobilisez, depuis le début de cette séance, et que vous continuerez à mobiliser, bien après celle-ci.

C'est dans un calme solennel que vous pouvez explorer cette bibliothèque pour aller chercher les informations dont

vous avez besoin ... Dès cet instant, vous activez les fonctions de votre inconscient et aussi de votre conscient, pour aller de plus en plus en profondeur ...

Cette posture dans laquelle vous êtes ici et maintenant, sera votre meilleure alliée le jour de votre examen, le jour où vous entrerez dans la salle pour obtenir votre précieux sésame ...

D'ores et déjà vous pouvez répéter intérieurement :

Je réussirai, je réussis car je donne le meilleur de moi.

Je mobilise les ressources qui sont en moi.

Je parviens à atteindre mes buts.

Je réussis.

Encore une fois, après moi :

Je réussirai ... je réussis car je donne le meilleur de moi.

...

Je mobilise les ressources qui sont en moi.

...

Je parviens à atteindre mes buts.

...

Je réussis.

A présent, visualisez le jour J. Le réveil sonne et vous vous sentez bien, votre sommeil a été réparateur et c'est tant mieux, même si vous avez l'impression d'avoir mal dormi.

Vous vous dites que c'est une journée comme les autres et que vous allez enfin pouvoir mettre à profit tout ce que vous avez appris durant les dernières semaines ou pendant l'année qui s'est écoulée.

C'est un peu comme si vous vous apprêtiez à retranscrire une histoire en répondant à des questions ou en rédigeant quelques lignes sur un sujet précis.

Vous vous sentez en pleine confiance et vous savez que vous avez durement travaillé pour enfin exprimer votre plein potentiel.

Bien entendu vous pouvez ressentir un peu de stress, c'est une émotion totalement humaine, mais cela ne crée pas de blocage en vous et vous appréhendez simplement la découverte du sujet, ni plus ni moins.

Être trop stressé, ce n'est pas bon, vous le savez bien. Être insuffisamment stressé, ce n'est pas bon non plus car vous ne donnez pas le meilleur de vous-même.

L'état dans lequel vous êtes est optimal « ni trop, ni trop peu » ; il est facilitateur de performance, car vous le savez, la performance est la finalité de votre examen dont l'issue est positive.

Tout ce que vous ressentez à cet instant sont des sensations que beaucoup d'autres traversent au même moment que vous, c'est tout à fait normal et vous en avez pleinement conscience.

Vous prenez votre petit déjeuner et vous appréciez le moment présent, comme le goût de la confiture, du jus d'orange, encore l'odeur du café chaud dès le matin.

Vous vous concentrez sur chaque petit détail qui constitue le début de votre journée et le climat est très agréable. Dans peu de temps, vous allez vous installer dans la salle afin de passer votre examen.

Vous avez conscience que vous n'êtes pas parfait et que vous avez le droit à l'erreur ; mais une chose est certaine, vous allez faire de votre mieux et vous vous faites confiance dans votre capacité à vous souvenir de vos acquis et d'en disposer.

Lorsque vous découvrirez le sujet, chaque mot résonnera en vous et cela lancera automatiquement l'ouverture de la bibliothèque et l'accès à toutes ses archives. Ces archives qui vous poussent à donner le meilleur de vous, à réussir.

Je répète : ces archives qui vous poussent à donner le meilleur de vous, à réussir, car vous avez fait tout ce qu'il

faut pour ... réussir et atteindre votre objectif.

Vous voici devant la porte de la salle d'examen, et vous pouvez observer tout un tas de personnes probablement dans le même état que vous. Vous vous sentez rassuré et vous vous dites que finalement vous n'êtes pas la seule personne à devoir franchir cette étape et que vous avez toutes vos chances de réussir.

Vous vous dites : tant d'autres personnes ont réussi ; alors moi aussi, je vais réussir et mieux encore, je réussis déjà.

Il n'y a pas de concours, vous êtes confiant au regard des compétences et des connaissances que vous avez accumulées ...

Et puis, il y a cet état d'esprit qui est le votre : celui d'un « winner », d'une personne qui a réussi avant même de commencer.

Une fois bien installé sur votre chaise, vous découvrez le sujet et vous prenez le temps de lire toutes les questions et

d'étudier leur formulation et les mots employés.

Chaque question vous invite à raconter une histoire ou à expliquer un événement ou fait que vous connaissez.

En lisant la première question, vous entrez dans un état de concentration et de tranquillité, et votre intérêt se porte uniquement sur la mission à accomplir : apporter une réponse simple, claire, pertinente et passer à la question suivante ...

À partir de cet instant, vous entrez dans un état de pleine conscience et de grande confiance dans le moment présent, très utile pour vous affranchir de tous les détails et rester attentif ...

Toutes les données et les informations nécessaires sont bien préservées dans votre archive personnelle ; il suffit simplement d'aller chercher la source pour répondre à une question et d'organiser celle-ci lorsque vous passez à la question suivante.

Cette procédure que vous répétez, permet de prendre votre temps et de répondre correctement à toutes les questions qui vous sont posées en étant pleinement concentré.

L'entièreté de votre cerveau et de votre mémoire est totalement disponible, vous faites appel à toutes vos capacités et à l'ensemble de vos ressources.

Que cela soit en chiffres, en nombres, en mots, vous traduisez vos réponses dans la justesse et la précision.

Si vous avez la sensation qu'une information peut être pertinente et favorable à la question posée, faites-vous confiance et exprimez votre idée de la manière la juste et la plus cohérente qui soient.

Grâce à toutes les connaissances que vous avez acquises, vous vous sentez capable d'ajouter de la valeur à ce que vous proposez et vous vous sentez satisfait à l'idée qu'une personne puisse vous lire ou vous écouter prochainement ... c'est exactement ce que je fais lorsque moi aussi, je dois passer un examen.

Répétez intérieurement :

Je réussis car je donne le meilleur de moi.

...

Je mobilise les ressources qui sont en moi.

...

Je reprends la maîtrise totale de moi-même.

...

Je parviens à atteindre mes buts.

...

Je réussis.

Ici et maintenant, vous vous sentez plus confiant que jamais à l'idée de réussir votre examen et surtout, de donner le meilleur de vous-même ...

En apprenant à vous focaliser sur l'instant présent et en écartant les craintes et les doutes, vous faites un cadeau à votre esprit. Vous lui accordez l'espace suffisant pour recueillir des informations et des données utiles pour réussir.

Comme si finalement, vous libérez de la bande passante cérébrale pour que votre cerveau se concentre et se focalise sur l'essentiel : réussir.

C'est un peu comme un espace de stockage, faire de la place est primordial pour que tout fonctionne en harmonie. En allégeant votre esprit de données parasites, vous relancez la machine ...

Désormais, vous pouvez vous projeter dans l'avenir sans appréhension, sans craintes ni doutes. Vous êtes l'unique responsable de votre concentration ... c'est également la

clé pour franchir cette étape de votre vie ...

Vous devenez votre meilleur allié, votre meilleur atout, votre meilleur soutien ...

Le jour J, tout se passera précisément comme cela.

Comprenez ceci :

1/ Tout ce que vous croyez devient votre réalité,

2/ Stresser est normal ; la vie, c'est l'équilibre : « ni trop, ni trop peu »,

3/ Même dans des situations délicates, vous pouvez immédiatement vous recentrer car vous détenez les ressources nécessaires et suffisantes pour réussir.

Réussir ... c'est ce que vous faites déjà. Vous le faites très bien et ... ce n'est que le début.

Répétez intérieurement ces mots, qu'ils raisonnent dans chacune de vos cellules :

Je réussirai, je réussis car je donne le meilleur de moi.

...

Je mobilise les ressources qui sont en moi.

...

Je parviens à atteindre mes buts.

...

Je réussis.

Encore une fois, encore plus intensément, toujours en vous :

Je réussirai ... je réussis car je donne le meilleur de moi-

même.

...

Je mobilise les ressources qui sont en moi.

...

Je parviens à atteindre mes buts.

...

Je réussis.

Vous ressentez toutes vos énergies intérieures comme frétiller, votre corps se régénère, votre esprit est à la fois en ébullition et profondément calme. Comme ça sera le cas pendant l'examen.

Profitez pendant quelques instants de cet état si particulier

...

Tout doucement, je vous invite à entrer dans une phase de

réveil en reprenant peu à peu conscience de votre environnement ... et des objets qui vous entourent.

Prenez simplement le temps de visualiser la pièce dans laquelle vous êtes tout en gardant vos yeux fermés ... ainsi que tous les éléments de décoration que vous connaissez, les meubles, etc ...

La couleur des murs ... ainsi que la texture du support sur lequel vous êtes installé ...

Je vais maintenant vous proposer de quitter cet état hypnotique et pour ce faire, je vais vous guider afin de revenir à vous, d'une manière la plus douce et la plus agréable qui soit car, le retour doit être aussi confortable que le reste de la séance ...

Je vais alors compter jusqu'à cinq et ... à cinq ... vous pourrez ouvrir les yeux ... et vous serez très serein ... apaisé ... calme et détendu ...

Un ... vous commencez à revenir à vous, à ressentir les points d'appuis de votre corps là où vous êtes installé ...

Deux ... vous adoptez une respiration, tout à fait naturelle, chaque inspiration vous permet de revenir à vous, progressivement ...

Trois ... vous pouvez commencer à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds ... à contracter et décontracter les muscles de votre corps ...

Quatre ... vous commencez à percevoir la lumière de cette pièce qui traverse vos paupières ...

Et cinq ... à votre rythme, quand vous le souhaitez, vous pouvez ouvrir vos yeux et revenir à vous ... ici et maintenant.