

**GIORGIO NARDONE & STEFANO BARTOLI**

# **LE DÉPASSEMENT DE SOI**

**L'art et la science de la performance**



Enrick · B · Éditions





# LE DÉPASSEMENT DE SOI

L'art et la science de la performance



GIORGIO NARDONE  
STEFANO BARTOLI

# LE DÉPASSEMENT DE SOI

L'art et la science  
de la performance

*Traduit de l'italien par Elisabeth Bozzi*

Enrick   
— ÉDITIONS —

Titre original : *Oltre sè stessi*

[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)

Tous droits réservés

© 2019 Adriano Salani Editore s.u.rl. – Milano

© Enrick B. Editions, Paris, 2020, pour la traduction en français

Conception couverture : Marie Dortier

Réalisation couverture : Comandgo

ISBN : 978-2-35644-681-7

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

# Sommaire

LES AUTEURS.....	9
PROLOGUE.....	II
CHAPITRE I. DANS LA TÊTE DU <i>PERFORMER</i> .....	17
La détermination résiliente.....	17
Changer en restant soi-même :	
flexibilité et capacité d'adaptation.....	25
L'inconscience éduquée.....	33
La transe performante et l'état de grâce.....	40
Les rituels suggestifs et l'hypnose.....	42
CHAPITRE II. CULTIVER SON TALENT.....	57
Expérimenter pour découvrir.....	57
Les expériences guidées.....	62
L'inclination à l'amélioration.....	64
Un exercice permanent mais toujours bien exécuté....	66
Nourrir sa curiosité.....	69
CHAPITRE III. ESPRITS RAPIDES ET ESPRITS LENTS....	73
Les styles perceptivo-cognitifs.....	73
CHAPITRE IV. AUGMENTER OU DÉBLOQUER	
LA PERFORMANCE.....	83
BIBLIOGRAPHIE.....	IOI



## Les auteurs

Giorgio Nardone, élève de Paul Watzlawick, possède une expérience de thérapeute forte de trente années d'activité. Il est le fondateur et le directeur du Centre de Thérapie stratégique d'Arezzo (Toscane, Italie), qui possède des filiales et des correspondants dans le monde entier. Parmi ses ouvrages les plus connus, nous citerons *Peur, panique, phobie* ; *L'Art du changement* ; *Chevaucher son tigre* ; *Psychosolutions* ; *La peur de décider* ; *Le dialogue stratégique* ; *L'Art noble de la persuasion* ; *Sept idées essentielles pour connaître l'homme* ; *Le changement stratégique* (en collaboration avec Roberta Milanese). En France, ses livres sont publiés chez Enrick B. Éditions.

Stefano Bartoli, diplômé en communication d'entreprise et en psychologie, est directeur des opérations du Centre de Thérapie stratégique d'Arezzo et assistant personnel de Giorgio Nardone. En tant que consultant, il conseille de nombreuses entreprises à fort leadership et des sociétés performantes dans le domaine sportif.

Il enseigne également le modèle stratégique à travers le monde.



# Prologue

*Seuls les hommes qui prennent le risque  
d'aller trop loin auront la possibilité de découvrir  
les vraies limites de l'audace.*

T. S. Eliot

Le désir humain de dépasser ses limites n'est certes pas un phénomène moderne mais bien une impulsion très ancienne et fondamentale de progrès et d'évolution, qui a mené l'Homme des cavernes préhistoriques aux navettes spatiales. Depuis la plus haute Antiquité cependant, l'incitation à se confronter à l'inconnu et à dépasser ses propres limites a exercé autant de terreur que de fascination. Il suffit d'évoquer l'exemple d'Icare et de sa fin tragique, conséquence directe de son désir de dépasser les limites humaines.

Pendant des millénaires, seul un petit nombre d'élus ou de privilégiés a pu cultiver son désir d'aventure, le développement de soi et la confrontation avec des obstacles en apparence insurmontables.

Aujourd'hui, au sein de la fameuse « société liquide » (Bauman, 2000), celle de la communication de masse,

les choses semblent bien différentes : on pense volontiers que n'importe quel objectif est facile à atteindre et ne nécessite, à l'exception d'un talent naturel particulier, ni peine, ni larmes, ni sang, comme il en allait par le passé. Mais il s'agit-là d'une parfaite illusion. Même si aujourd'hui les progrès de la science et de la technique promettent la réalisation de ce qui apparaissait autrefois comme pure science-fiction, dans le cas spécifique de l'évolution personnelle et des tentatives de dépassement de soi, rien n'a vraiment changé. Si le curseur des performances personnelles a largement grimpé, il n'en reste pas moins que ce qui permettra au sujet de se dépasser demeure encore et toujours un parcours nourri de talent personnel joint à la constance, à l'endurance, à l'engagement, soutenus par l'esprit de sacrifice, une forte motivation et l'acceptation du risque d'échec. Les scientifiques, les artistes, les athlètes, les managers à succès qui désirent dépasser leurs propres limites doivent toujours faire les comptes avec eux-mêmes. Mais il arrive souvent que les calculs soient faux et les résultats décevants. Et comme le disait Caton d'Utique, « ce qui te manque, tu dois l'emprunter à toi-même ».

En effet, en matière d'affirmation personnelle, le sujet est seul : la lutte pour le dépassement de soi est la sienne et celle de personne d'autre.

Cela signifie donc que, quelles que soient les aides extraordinaires sur lesquelles nous pouvons nous appuyer aujourd'hui lorsque nous tendons vers un certain résultat, quand nous parvenons aux limites de nos propres forces et que nous souhaitons les dépasser, nous devons puiser en nous-mêmes pour en extraire d'autres ressources, c'est-à-dire celles que nous

n'avons pas encore mises en jeu. En cela, l'homme moderne est parfaitement semblable à l'homme de l'Antiquité.

Aborder la science de la performance nous ramène donc à l'étude des pratiques anciennes et modernes à mettre en œuvre pour atteindre et obtenir des performances extraordinaires.

De quelle manière les grands inventeurs du passé ont-ils été capables de dépasser les limites de leur propre imagination ? Quels exercices les moines bouddhistes du temple Shaolin ont-ils inventés et pratiquent-ils régulièrement pour développer leurs capacités surhumaines au combat ? Grâce à quel type de conditionnement mental les maîtres tibétains parviennent-ils à résister aux températures extrêmes ? De quelle manière certains yogis réussissent-ils à survivre dans des situations impossibles ? Comment le grand mathématicien élabore-t-il une théorie capable de dépasser les précédentes ?

Voilà quelques exemples d'expériences de dépassement de soi auxquelles nous ferons référence dans notre exploration des méthodes élaborées par l'homme au cours de l'Histoire, dans les différentes traditions culturelles, afin d'établir des modèles avancés de science de la performance.

Que possèdent en commun les individus qui, chacun dans son domaine, ont dépassé les limites humaines ? Quel rapprochement faire entre Edison et Charlemagne, Léonard de Vinci et Mozart, Albert Einstein et Charlie Chaplin, Picasso et Alexander Fleming, Marc-Aurèle et saint Augustin, Blaise Pascal

et Archimède, Alessia Zecchini et Bill Gates, Michael Phelps et Steve Jobs ? Toutes ces personnes appartiennent à une catégorie d'individus définis par José Ortega y Gasset comme « chercheurs », c'est-à-dire des sujets condamnés par leur nature et leurs expériences personnelles à rechercher au-delà du connu et de l'opérationnel présent. Et le philosophe espagnol d'ajouter : « Cherche, chercheur, car ton destin est celui de chercher ! ».

Plutarque, grand biographe de l'époque romaine et premier auteur de *best sellers* de l'Histoire, a mis en évidence dans ses *Vies parallèles des hommes illustres* les caractéristiques et les prérogatives des grands hommes (étudiés par paires, Alexandre et César, par exemple), en confrontant leur vie et leurs actes. Il apparaît ainsi que, bien souvent, d'extraordinaires capacités s'associent à des personnalités fortement déséquilibrées : dans cette optique, génie et désordre, courage et cruauté, art et folie apparaissent comme la règle et non pas comme l'exception. Friedrich Nietzsche a traité de la philosophie du dépassement en proposant une interprétation dionysiaque de la vie comme dépassement des entraves imposées par la science et la morale lorsque ces dernières se rigidifient en système de règles prescriptives. Cependant, on pourra rétorquer que, s'il est vrai que le génie est, comme le dit le grand psychologue William James, « celui qui parvient à percevoir les choses dans des perspectives non ordinaires », il n'est nullement nécessaire qu'il soit forcément déséquilibré mentalement.

L'athlète de l'extrême qui, au cours de ses exploits, dépasse les limites humaines – nous pouvons évoquer

les performances d'Angelo d'Arrigo<sup>1</sup>, de Mike Horn<sup>2</sup> ou d'Alessia Zecchini<sup>3</sup> – n'est nullement un malade, un « accro » à l'adrénaline, mais il est au contraire une sorte de « scientifique de la performance » qui associe des connaissances très élevées à un entraînement de haut niveau. Il s'agit-là d'un point fondamental, qu'il convient de souligner avec force : une science moderne des performances doit aussi se fonder sur une éthique des performances, en refusant, par exemple, le recours à des substances ou à des pratiques nuisibles pour la santé physique et mentale de l'athlète. Ainsi, la vision « romantique et décadente » du génie comme sujet déséquilibré ou crucifié par la souffrance est-elle remplacée par la perspective d'une personne saine et équilibrée, capable d'immenses performances et qui, en vertu de son talent (cultivé par des exercices répétés) et d'une connaissance élevée, se propulse au-delà des limites atteintes précédemment dans son domaine

---

1. L'Italien Angelo d'Arrigo est un aviateur et un champion de deltaplane. Après avoir remporté le championnat du monde, il a choisi d'abandonner la compétition et ses chronomètres pour se consacrer au vol libre et à différentes activités extra-sportives. Il a étudié pendant de longues années le vol des grands rapaces et suivi leurs migrations sur des milliers de kilomètres, à travers le globe. Il a survolé les mers, les océans et les déserts ; il a volé à plus de 9 000 mètres d'altitude (vol libre) et survolé des sommets exceptionnels dans l'Himalaya (Everest) et en Argentine (Aconcagua).

2. Mike Horn est un explorateur sud-africain ayant réalisé des exploits considérés comme impossibles (dont la descente des pentes du Mont-Blanc à *body board*). Il a battu le record de descente des chutes d'eau les plus hautes du monde avec un *hydrospeed* (fleuve Pacuare, Costa-Rica) et il a fait le tour du monde sur la ligne de l'Équateur en seulement 17 mois.

3. Alessia Zecchini est une plongeuse en apnée italienne détentrice du record du monde de plongée en apnée à 105 mètres de profondeur (porté ensuite à 107 mètres), enregistré à San Andrés en Colombie le 10 mai 2018, à l'occasion de la Nirvana Oceanquest Feeding Competition.