

# 13 tactiques des forces spéciales pour devenir plus performant

Karl Erickson, ancien sergent-major des Green Berets (l'une des entités des forces spéciales américaines), partage ses astuces mentales et physiques apprises à l'armée, et qui peuvent être appliquées pour réussir dans les affaires.

---

## Ayez un mental de gagnant

Si vous adoptez le bon état d'esprit, cela peut vous aider à éviter 90% des problèmes que vous pourriez rencontrer. Tout devient vraiment facile quand vous avez la bonne attitude. Vous devez vous lever le matin, vous regarder dans le miroir et vous dire : « *Je pourrais avoir à défendre ma cause ou celle de mes proches aujourd'hui* ». Vous devez commencer par vous dire que vous êtes un survivant. Je me dit toujours » *je ne peux pas être battu. Je ne vais pas juste m'asseoir et sucer mon pouce* « .

## Prenez l'habitude d'avoir un plan B, même s'il est mauvais

Prenez l'habitude de vous demander » *Si quelque chose devait arriver maintenant, que ferais-je?* « , et ce peu importe l'endroit où vous êtes. Il ne faut pas forcément qu'il s'agisse d'un bon plan, mais d'un plan qui vous

permette de retomber sur vos pieds s'il quelque chose vient à se passer. Même un mauvais plan est meilleur qu'aucun plan.

## Méfiez-vous des gens qui ont réponse à tout

Vous vous demandez si quelqu'un est en train de mentir ? Prenez note de la rapidité avec laquelle il répond à une question... A-t-il répondu immédiatement sans réfléchir ? Pensez à un adolescent debout devant ses parents : si ces derniers lui posent une question et qu'il lance immédiatement une réponse sans réfléchir, il l'a préparée, il avait une histoire prête à partir pour vous, maman et papa. C'est un signe à prendre en compte pour savoir si l'on vous raconte des histoires, ou non.

## « L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt »

Dans les films, vous voyez toujours des membres de l'armée dehors, tôt le matin, en formation. Oui, nous le faisons dans la vie réelle. Pourquoi ? Nous le faisons tout d'abord le matin parce que c'est non seulement bon pour le corps, mais cela améliore la conscience mentale. Cela permet également d'effacer de votre sang toute la tequila que vous avez bu la nuit précédente. Ou les martinis pour les plus fragiles d'entre-vous.

## Toujours suivre son instinct

Je fais toujours mon possible pour éviter de me retrouver dans une situation délicate. Je vous encourage à faire de même. Si vous n'avez pas ce sentiment rassurant, si quelque chose ne semble pas juste, alors n'y allez pas. Cela a permis de sauver des centaines de vies à l'étranger. Même si 9 fois sur 10 fois ça n'est qu'un mauvais pressentiment, cette dixième fois pourrait faire la différence. Faites confiance à vos tripes.

## Misez sur le café

L'armée a fait des tests sur toutes sortes de stimulants et a constaté que la caféine (à doses raisonnables) n'avait pas vraiment d'inconvénients. Pour les missions du matin ou les journées tardives, la caféine s'est révélée être le

meilleur moyen de rester alerte sans effets secondaires indésirables. En prendre une tasse le matin peut vous permettre d'assurer votre journée efficacement et de faire fonctionner votre cerveau au mieux.

## Faites confiance aux personnes qui ne vous font pas confiance

Une personne qui vous garde à l'écart, qui réfléchit avant de vous aider et qui semble sceptique, c'est bon signe ! À l'inverse, une personne trop enthousiaste et qui accepte vos services expressément devrait vous pousser à vous poser des questions : Pourquoi est-elle tellement prête à vous aider ? S'il n'est pas idiot, c'est qu'il voit en vous une opportunité de vous bernier. Je veux un partenaire qui se méfie de moi autant que je me méfie de lui, un partenaire à long terme et digne de confiance.

## Soignez votre apparence

La façon dont vous vous prenez soin de vous est d'une importance vitale. Même dans les zones de combat, vous verrez que les soldats ont des visages bien rasés. Certains peuvent laisser pousser leur barbe pour se fondre dans la masse, mais leurs uniformes et leurs équipements sont parfaits, propres et corrects.

Alors, vous vous levez le matin, vous êtes de mauvaise humeur, vous savez que vous avez une terrible journée qui vous attend, mais prenez le temps de vous habiller et de vous présenter comme un véritable professionnel. Une manière de se donner confiance en soi.

## Établissez un rythme de combat

Écrivez vos objectifs pour la journée. Faites-en une liste, puis établissez un plan pour savoir comment vous pouvez les atteindre. Faites-le tous les jours et vous commencerez à comprendre ce qui fonctionne, ou non. C'est ainsi que vous gagnerez en efficacité, tout simplement.

## Arrivez à l'heure, mais pas plus tôt

L'inconvénient d'être (toujours) en retard est plutôt facile à comprendre, mais qu'en est-il des personnes qui arrivent en avance ? Pensez-y, si vous vous

présentez à un dîner ou à une réunion dès l'ouverture, vous pourrez paraître ennuyeux ou trop anxieux. Dans le monde des affaires, montrez que vous n'avez pas de temps à perdre en attendant que quelque chose se passe. Il faut un juste milieu.

## Mettez l'accent sur votre objectif principal

Dans les forces spéciales, nous parlons de « guerre de manoeuvre ». Les gens pensent que cela se réfère à la mise en mouvement des chars sur le champ de bataille, et c'est une bonne image pour avoir en tête lorsque vous entrez en réunion. Ne vous laissez pas distraire par des sujets secondaires. Vos collaborateurs, en réunion, pointeront toujours du doigt un million de problèmes secondaires bien moins importants. Sur le champ de bataille, vous voulez éviter tout ce qui vous ralentit et vous empêche de vous déplacer rapidement et avec force : c'est ce que ces sujets secondaires font en réunion. Gardez votre attention fixée sur l'objectif principal.

## Présumez que chaque mail que vous envoyez sera lu par une personne qui ne devrait pas le lire

L'armée américaine a l'une des meilleures techniques de cryptage au monde, et les militaires américains acceptent pourtant que la Chine lise tous les emails secrets qu'ils envoient. En somme : tout ce qui est envoyé par courrier électronique par le gouvernement américain est supposé être lu par la Chine. En tant que civil, vous devez avoir cette même mentalité : vous devez supposer que tout ce que vous envoyez sera lu un jour par quelqu'un que vous ne voulez pas voir lire vos écrits. Non pas à cause de potentiels espions, mais bel et bien parce que quelqu'un pourrait les utiliser pour se retourner contre vous à un moment donné. Et cela peut faire ou casser la réputation de votre entreprise, même si les allégations ne sont pas vraies.

## Forcez votre cerveau à cesser de penser négativement

Si vous estimez que votre vie est nulle, changez de direction. Allez faire quelque chose d'amusant. Entendons nous bien, cela ne veut pas dire se

rabattre forcément sur l'alcool (passer aux boissons alcoolisées ou aux drogues est toujours une mauvaise idée). Vous devez vous échapper de façon réelle, mettez votre esprit et votre corps au travail pour faire quelque chose qui exige votre attention. Forcez-vous à penser à autre chose et à sortir de ce putain de chemin.

Republication du 16 septembre 2017 - [Article original à retrouver ici](#)

---

Article écrit par MADDYNESS