

LES FEUILLETS DE L'ACCOMPAGNEMENT

BOOST MENTAL & PRODUCTIVITÉ : TA DOSE DE
NOËL - DÉBALLE TA VRAIE PUISSANCE.



**Ne laisse pas tes émotions parasites
dicter ta réussite : apprends à
décoder le vrai du faux pour attaquer
2026 avec une autorité incontestable.**

Décembre. La fin d'année, le bilan, et souvent...
La fatigue qui fait remonter les vieux démons.

Si tu termines 2025 en te sentant plus épuisé que légitime, c'est
que tu t'es trompé de combat.

On ne gagne pas en compétence en accumulant les heures,
mais en maîtrisant les structures invisibles qui régissent tes
réactions et celles de tes clients.

On nettoie tout ça avant de passer à 2026 ?



Ta colère est-elle une "arnaque" ? Découvre ce qu'elle cache vraiment 🤔😅

T'est-il déjà arrivé d'exploser de rage parce qu'un collègue a laissé traîner une tasse à café ? Ou de hurler sur ton conjoint pour un retard de 5 minutes, pour ensuite te sentir vide, coupable et te dire : *"Mais pourquoi j'ai réagi comme ça ?"* Si cette scène te parle, j'ai une nouvelle importante pour toi : **ce n'est probablement pas de la vraie colère.**

Dans le jargon de l'Analyse Transactionnelle, on appelle ça une **Colère Racket**. C'est une émotion de substitution, un masque que ton cerveau a appris à porter pour te protéger. Aujourd'hui, je t'emmène dans les coulisses de ton cerveau pour démasquer cette imposture et t'aider à retrouver ton calme intérieur. 🧠✨



L'Émotion Authentique vs L'Émotion Racket

Pour comprendre ce qui se joue, il faut distinguer deux types d'émotions :

1. **L'Émotion Authentique (Le Message Clair)** : C'est une réaction saine, "ici et maintenant".
 - *Exemple* : On te marche sur le pied. Tu as mal, tu es en colère, tu dis "Aïe, poussez-vous !". Une fois le pied retiré, la colère retombe. Sa fonction est de réparer un problème.
2. **L'Émotion Racket (L'Arnaque)** : C'est une émotion apprise dans l'enfance. Si, quand tu étais petit, la tristesse ou la peur étaient "interdites" ("Un garçon ne pleure pas", "Sois forte"), ton cerveau a dû trouver une autre sortie. Il a remplacé l'émotion interdite par la seule qui faisait réagir ton entourage : souvent, la colère.

Le concept clé : La colère racket est comme une **collection de timbres**. Tu accumules les frustrations (les non-dits) toute la semaine. Et le vendredi, pour une broutille (la goutte d'eau), tu "encaisses" ta collection et tu t'offres une explosion gratuite.

Le Masque : Quand la colère joue la comédie

Le problème avec la colère racket, c'est qu'elle est un **mensonge émotionnel**. Elle ne résout rien car elle ne s'attaque pas au vrai problème.

Imagine que ta voiture ait une fuite d'huile (le vrai souci), mais que tu décides de changer les pneus (la colère) parce que c'est plus facile. Résultat ? La voiture est toujours en panne.

Voici comment cela se manifeste souvent :

- **Au travail (Le masque de la Peur)** : Ton patron te fait une remarque. Au fond, tu as **peur** de ne pas être à la hauteur ou de perdre ton poste. Mais cette vulnérabilité est trop dure à porter. Alors, tu rentres chez toi et tu t'énerves contre tes enfants qui font du bruit. Tu as transformé ta peur en agressivité pour te sentir "fort".
- **Dans le couple (Le masque de la Tristesse)** : Ton partenaire rentre tard sans prévenir. Tu te sens seul(e), abandonné(e), **triste**. Mais dire "Tu m'as manqué" te semble risqué. Alors tu l'attaques : *"Tu te fiches de moi, c'est toujours pareil !"*. La colère masque ici ton besoin d'amour.
- **Face à soi-même (Le masque de la Honte)** : Tu fais une erreur. Au lieu d'accueillir ta déception, tu te traites de "nul". C'est une colère retournée contre soi qui cache souvent une **honte** profonde.

Pourquoi ça ne marche pas ?

La colère authentique pousse à l'action et soulage. La colère racket, elle, tourne en boucle. Elle est théâtrale.

Le pire ? **Elle éloigne les autres**. Alors que l'émotion cachée (la tristesse, la peur) aurait probablement suscité de l'empathie et du soutien, la colère racket génère du conflit et du rejet. C'est un cercle vicieux.



3 Pistes pour faire tomber le masque 🚀

Tu veux sortir de ce schéma ? Voici trois actions concrètes à tester dès maintenant :

1. **Le STOP Physiologique** 🛑 Quand tu sens la moutarde monter au nez de manière disproportionnée, arrête tout. Ton cerveau reptilien est aux commandes. Fais de la cohérence cardiaque (inspire 5 secondes, expire 5 secondes) pendant 2 minutes. Cela réactive ton cortex préfrontal et te permet de réfléchir.
2. **La Question Magique** ❓ Une fois le calme revenu, pose-toi cette question puissante : *"Si je n'avais pas le droit d'être en colère là, tout de suite, qu'est-ce que je ressentirais ?"* La réponse est souvent l'émotion cachée (Triste ? Seul ? Inquiet ?).
3. **Arrête la collection de timbres** 📅 N'attends pas d'exploser. Tiens un petit journal le soir : *"Quelle frustration n'ai-je pas exprimée aujourd'hui ?"*. Traite les problèmes au fur et à mesure (lundi, mardi...) pour ne pas avoir besoin d'exploser le week-end.

La colère n'est pas ton ennemie, c'est un signal lumineux sur ton tableau de bord. Mais assure-toi de lire le bon signal. Est-ce une alerte incendie ou juste une demande d'amour déguisée ?

Et toi, dans quelles situations sens-tu que ta colère est disproportionnée ? Dis-le-moi en commentaire, on en discute ! 🙌



Le zoom du jour ✨
L'Arsenal de l'Expert : Pourquoi tes outils actuels ne suffisent plus.

Tu doutes encore avant de lancer une suggestion ?
Tu as peur que "ça ne marche pas" sur ce client ?

La vérité est brutale : si tu te sens comme un imposteur, c'est souvent parce qu'il te manque la structure derrière l'intuition.

Ce mois-ci, on arrête de naviguer à vue.
On parle de l'artillerie lourde pour ceux qui veulent vraiment peser dans l'accompagnement.

LE DÉFI :

Le vrai problème, ce n'est pas ton manque d'empathie, c'est ton manque de leviers structurels. Tu stagnes parce que tu restes à la surface des mots, sans jamais coder le changement dans l'inconscient de tes clients.

Résultat ? Des séances "sympas" mais pas de transformations radicales.

LA RÉVÉLATION :

L'excellence ne choisit pas son camp. La puissance réside dans l'alliance hybride : la **PNL** pour cartographier le problème avec une précision chirurgicale, et l'**Hypnose** ou **MOSAIC** pour installer le changement là où la logique échoue.

C'est le passage de "celui qui discute" à "celui qui transforme".

TES 3 PÉPITES D'EXPERT :

- **La Double Lecture** : Apprends à décoder le langage non-verbal pour ajuster ta stratégie en temps réel (merci la PNL).
- **Le Court-circuit Conscient** : Utilise l'hypnose et le recadrage pour contourner les résistances mentales qui bloquent tes clients depuis des années.
- **La Posture de Leader** : Développe une confiance inébranlable en tes outils pour que ton client se sente en totale sécurité, même dans les zones d'ombre.

PASSE AU NIVEAU SUPÉRIEUR :

Arrête de te contenter de l'approximatif. Découvre comment fusionner ces disciplines pour asseoir définitivement ta légitimité.

[\[Lien : Lire l'article complet ici\]](#)

Lire l'article



Les actus de R&D 🚀

On ne s'arrête pas pendant que les autres dorment.
Nos prochaines formations de début 2026 sont conçues pour ceux qui veulent transformer leur pratique en une science exacte.

- **Cursus PNL & Hypnose** : Les inscriptions sont ouvertes pour forger ta posture d'expert.

Nos formations



Conclusion & Partage

Cette dose de boost peut aider un confrère à arrêter de douter ?

Partage-lui cette newsletter.

Les archives sont également disponibles pour ceux qui veulent attaquer l'année avec un temps d'avance.

Passe de très bonnes fêtes de Noël.

Profite de ce temps pour observer tes propres émotions "racket" entre deux toasts, c'est le meilleur exercice de terrain.

Provoque ta réussite,

Thomas

[Les archives](#)



Thomas Rolin

Ressources
& Déploiement

48 rue Marx Dormoy
13004, Marseille



Partagez cette newsletter 😊

[Se désinscrire](#)