

# Les Stratégies

Nos actions et surtout nos états émotionnels ne tombent pas dans notre poitrine venant du cosmos. Ils sont le résultat final d'une série d'opérations que notre cerveau a effectuées, la plupart du temps automatiquement et inconsciemment : nos stratégies neurologiques.

Une stratégie est une séquence de processus que suit un individu pour agir, prendre une décision, se déprimer, se motiver ... bref atteindre un objectif.

Nous pouvons décoder consciemment nos stratégies automatiques, les modifier si nécessaire et en apprendre d'autres encore plus performantes.

**Une stratégie comporte :**

- ☞ **Un déclencheur** : un évènement, un stimulus conscient ou inconscient qui déclenche cette stratégie particulière,
- ☞ **Des étapes internes** : des processus de pensée composés d'images, sons, dialogues internes, sensations et émotions,
- ☞ **Des étapes externes** : des perceptions sensorielles externes ; ce que l'on voit, entend, sent, venant de l'extérieur . Cette catégorie englobe également les actions que nous entreprenons (par exemple recueillir des informations supplémentaires) ,
- ☞ **Un test** : une comparaison entre notre objectif de départ et le résultat que l'on obtient après une étape du processus. Pour que ce test soit efficace, l'objectif et l'état présent doivent avoir une représentation sensorielle précise,
- ☞ **Des boucles de Feedback** : qui permettent si le test est négatif, de tenir compte du résultat de l'étape que nous venons de réaliser, soit pour continuer, soit pour changer le type de processus afin de "ne pas faire plus de la même chose". Ce changement peut être au niveau des actions entreprises ou au niveau d'une revision de l'objectif.
- ☞ **Une sortie** : lorsque notre état présent correspond complètement à notre objectif, il est temps de sortir de la stratégie (pour en entamer une autre).

**ATTENTION** : certaines stratégies, particulièrement celles qui conduisent à un résultat peu satisfaisant, ne présentent pas l'ensemble des éléments décrits ci-dessus.

