



RÉVÈLE-TOI

À TRAVERS TA
DISCIPLINE



LOUISE RETAILLEAU

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**« Révèle-toi à travers ta discipline »
de Louise Retailleau : un livre
incontournable pour mettre en
place une préparation mentale et
rebondir après un échec**

Tous les passionnés peuvent le constater : lorsqu'ils s'engagent pleinement dans une discipline, sportive ou non, ils ne sont pas toujours préparés à ce qui les attend...

Mais quand l'amour porté à leur projet les pousse au-delà de leurs limites physiques et mentales, il peut être vital d'avoir conscience du prix à payer.

Cette leçon, **Louise Retailleau** l'a apprise de ses dix années de pratique sportive (le CrossFit©).

Après cinq ans à s'être investie dans ses entraînements et ses compétitions en tant qu'amateure, elle a vécu un burn-out.

Comment durer ? Comment performer ? Elle s'est posé ces deux questions seulement cinq ans après avoir vécu cette période inconfortable. « *Pourquoi je n'avais pas les réponses avant ? Maintenant tout est clair, si, moi-même, j'ai chuté, alors je peux aider les autres à se relever et s'élever* », explique-t-elle.

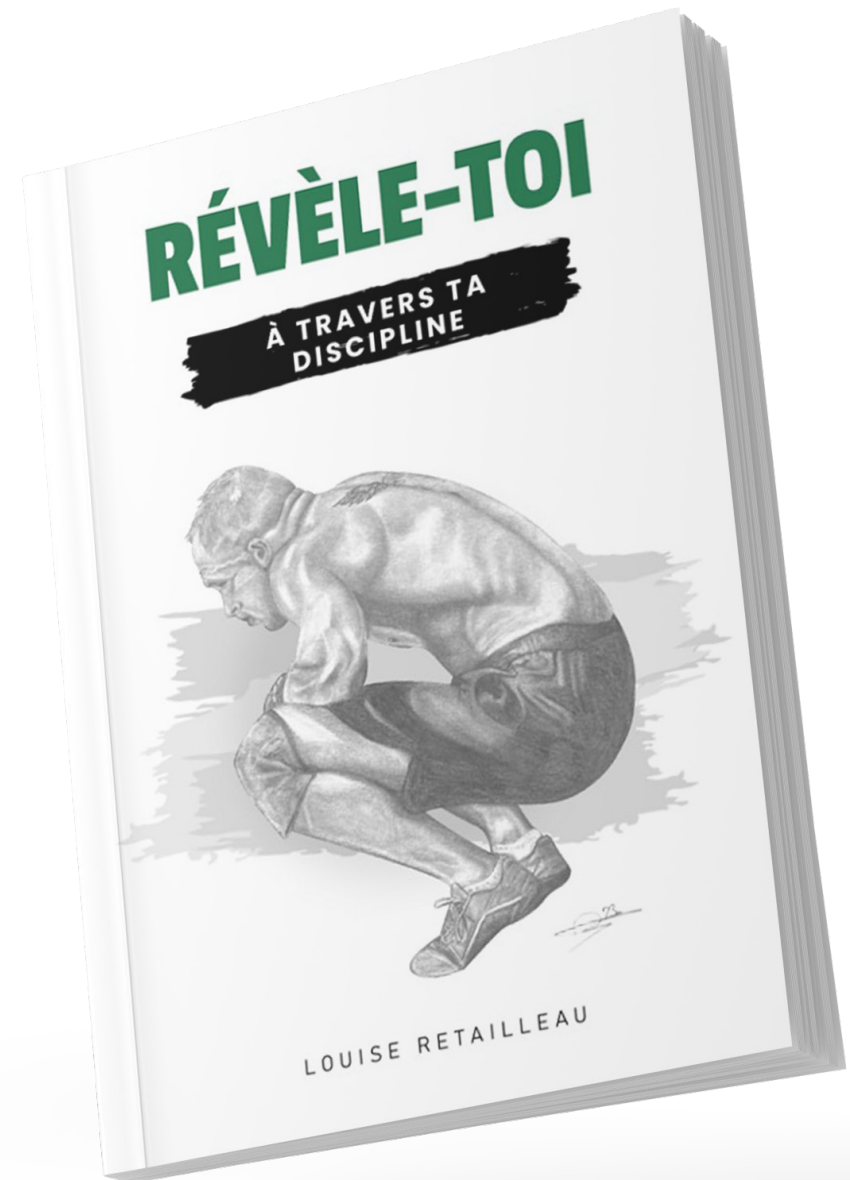
Le livre « Révèle-toi à travers ta discipline » est finalement une allégorie de la vie, car la résilience, la persévérance, le dépassement de soi, la discipline, la volonté de réaliser ses rêves sont des valeurs universelles et se retrouvent dans tous les autres domaines.

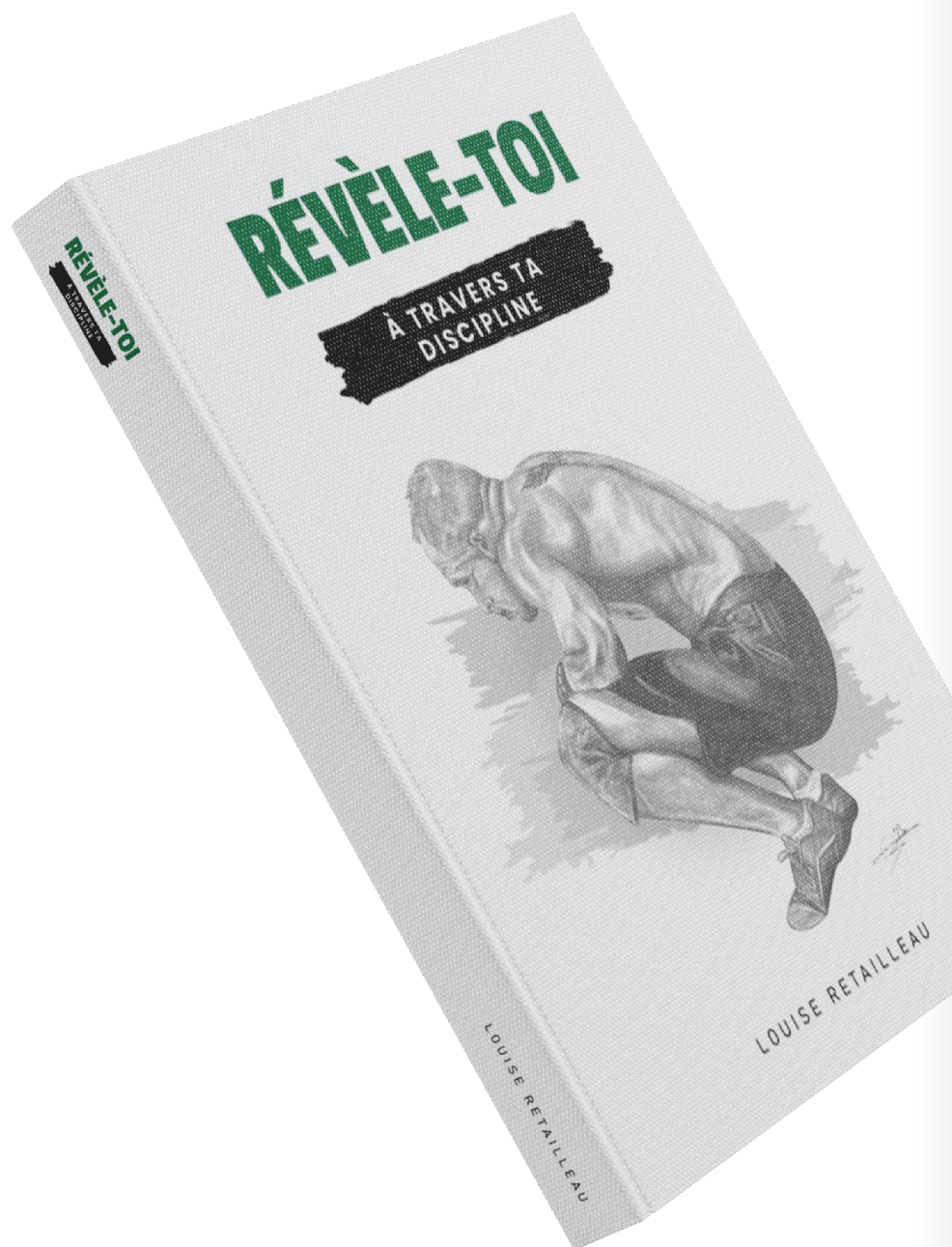
Qu'ils soient sportifs ou non, les lecteurs vont découvrir à travers ces pages, les clés pour gagner en sérénité et réussir tous leurs projets. Ils apprendront à ne jamais baisser les bras malgré l'adversité, à se relever après les échecs et à continuer de croire en eux.

“

Il est fondamental de sensibiliser un maximum de personnes à l'importance de la préparation mentale : elles seront ainsi armées pour affronter et accepter de façon inconditionnelle toutes les épreuves de leur vie.

Louise Retailleau





Réveiller notre capacité de résilience

À l'origine de cet ouvrage, il y a un vécu, une expérience du burn-out en 2018 qui a donné lieu à une « renaissance » professionnelle et à une prise de conscience.

Louise a compris qu'elle s'est finalement révélée à travers sa discipline parce qu'elle a chuté. Elle a appris à se connaître dans l'adversité, dans l'effort et dans la résilience...

“

J'ai aujourd'hui énormément de gratitude envers cette période de ma vie, car si je ne l'avais pas vécue, je ne serais pas autant en phase avec moi-même.

C'est cette capacité de résilience, de saisie des opportunités et de transformation du négatif en positif qu'elle souhaite désormais transmettre à un maximum de personnes. Savoir déceler la lumière dans l'obscurité totale et la faire briller. Comprendre nos leçons de vie pour en ressortir plus fort.

Ces derniers mois, Louise s'est demandé pourquoi elle n'avait pas elle-même été accompagnée il y a 5 ans, car elle en avait besoin, mais n'en avait pas conscience. Et puis un soir, avant de s'endormir, elle a visualisé le plan de ce livre.

Le lendemain, elle s'est laissée guider par ses sensations et par cette petite voix intérieure... pour commencer à écrire. Elle a rédigé la première version de son livre en une semaine puis, le mois suivant, elle a décidé de le compléter par des témoignages de sportifs.

Tout était fluide.

Un livre à mettre entre toutes les mains

« Révèle-toi à travers ta discipline » ne s'adresse pas qu'aux sportifs !

Face à une société triste et anxieuse par rapport au futur, qui nous inonde d'informations et d'événements dramatiques, il ouvre le champ des possibles et invite à croire en quelque chose de meilleur.

Avec un objectif : que tout le monde partage cette énergie positive contagieuse. Tout simplement parce qu'ensemble, nous pouvons tous faire bouger les choses.

Ce livre est ainsi destiné :

- › A tous les milieux professionnels ;
- › A tous les domaines sportifs ;
- › A toutes les personnes qui vivent des situations difficiles et qui ne savent pas comment en sortir ;
- › A toutes les personnes qui souhaitent évoluer et bouger.



J'ai envie de leur donner le sourire et l'envie d'y croire.





Les (grands) petits plus

Un livre illustré

Louise est une dessinatrice talentueuse qui va réaliser une exposition en février sur le thème des JO. Elle a personnellement illustré son livre de A à Z.

Des témoignages inspirants

Loin des grands discours théoriques, ce livre est axé sur le concret. La vingtaine de témoignages de sportifs qu'il contient lui donnent une dimension encore plus profonde.

Une exploration de la résilience à 360°

Dans ce livre, Louise aborde les étapes à franchir pour durer dans une discipline, les concepts clés incontournables de la préparation mentale...Mais elle va aussi beaucoup plus loin, en donnant des pistes pour répondre à des questions essentielles : « Pourquoi j'ai vécu cette épreuve ? », « Comment performer, comprendre nos échecs, nos difficultés, ce lien entre le corps et l'esprit, comment rebondir après tout cela ? », « Que peut-on en tirer ? »

Un formidable message d'espoir et d'empowerment

Si Louise a écrit ce livre, c'est aussi parce que, comme tant d'autres personnes, elle continue d'avancer, de progresser, malgré son manque de confiance en elle. Elle a d'ailleurs dédié cet ouvrage à sa petite fille d'un an et demi. Avec l'envie qu'elle s'en serve quand elle sera en âge de lire.

“

Affronter la vie est quelque chose qui ne s'apprend pas à l'école ! J'aimerais lui transmettre les clés pour exploiter son potentiel à 100%.

Sommaire

> Préface

> Remerciements

> Qui suis-je ?

> Chapitre 1

- Durer
- « Ce sport a été pour moi une révélation »
- La lune de miel
- « Une communauté sportive »
- Le prix à payer
- « Toujours fier, mais jamais satisfait »
- Les premiers obstacles
- « Passer le cap »
- Le risque d'épuisement
- « Récupérer te permet de progresser »
- Le corps parle
- « Une stabilité physique et émotionnelle »
- L'impact de l'égo
- « Garder les pieds sur Terre »

> Chapitre 2

- Performer
- « Donner, recevoir, partager »
- Avoir un cap
- « Le don de soi »
- Faire équipe avec son subconscient
- « La dynamique du travail d'équipe »

- Assumer ses propres choix

- « C'est ma drogue saine. »

- Explorer l'instant présent

- « Au-delà des maux »

- Être positif

- « Fixer de nouveaux objectifs »

- Ne pas se laisser distraire

- « Pratiquer ensemble »

- Gérer ses émotions

- « Ma plus belle expérience sportive »

- Accueillir l'échec

- « Détermination »

> Chapitre 3

- Se réaliser

- « Au-delà du sport »

- Se révéler

- « J'ai retrouvé mon âme de compétitrice »

- Croire en soi

- « Je ne joue pas ma vie »

- Développer son empathie

- « Soyons Ubuntu ! »

- Prendre son temps

- « Une conquête collective »

- Aller de l'avant



Extrait

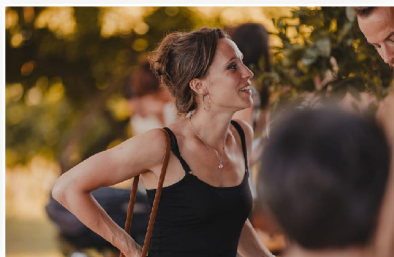
« La vie que nous avons choisie et construite, nous ne la devons qu'à une seule personne : nous-même. C'est une notion qui paraît à première vue facile à entendre, mais repensons à nos moments difficiles... Est-ce le premier réflexe de se dire : « C'est entièrement de ma faute si j'en suis là » ? Soyons honnêtes... Il est beaucoup plus séduisant et facile de mettre le poids de notre souffrance sur un responsable externe. Et c'est d'ailleurs un des réflexes de notre égo pour prétendument nous protéger.

J'ai longtemps pensé que mon épuisement physique et émotionnel était lié à un mauvais encadrement de la part de mon coach à l'époque. Il était beaucoup plus simple de me dire que j'en étais arrivée là à cause de lui et pas de moi. Maintenant que j'ai pris du recul et que j'ai une vision plus lucide de ce qu'il s'est passé, je sais qu'il n'est en rien responsable. J'ai toujours eu le choix de m'arrêter ou ralentir quand il en était encore temps. Personne ne m'a jamais forcée à poursuivre mes entraînements au-delà de mes limites. On ne m'a jamais demandé d'avoir à tout prix des résultats ou encore d'être excellente tous les jours. La pression que je me suis infligée venait de moi-même.

J'étais convaincue, à l'époque, que ce serait bénéfique d'écouter et de suivre les directives sans prendre en compte ce que je voulais réellement et la façon dont mon corps et mon esprit pouvaient réagir.

Si tu veux performer dans ta discipline, tu dois garder en tête que tes choix seront toujours tes choix, même si tu les fais pour faire plaisir à quelqu'un d'autre. Il n'y a que toi qui puisses contrôler ton corps, tes émotions et ton esprit. Tu en es le seul maître à bord et les individus avec lesquels tu partageras tes expériences ne seront que ton propre miroir.

Apprends à dire non avant de franchir la ligne pouvant te mener vers des conséquences plus ou moins douloureuses pour toi. L'affirmation de soi est une compétence à développer dans le but de rester cohérent avec soi-même et ainsi préserver sa santé physique et mentale. Ce n'est ni de l'égoïsme ni de la lâcheté de refuser de faire quelque chose si cela n'entre pas dans notre système de valeurs. Fais-toi un cadeau en développant cette compétence. Ta force intérieure te remerciera plus tard. »



À propos de Louise Retailleau

Louise, 31 ans, est infirmière de formation.

Elle a exercé ce métier de cœur de 2014 à 2022... jusqu'au jour où elle a fini par raccrocher sa blouse. Le covid-19 et bien d'autres facteurs lui ont fait réaliser qu'elle ne trouvait plus sa place dans ce milieu. « *J'avais perdu cette notion si importante et moteur de notre engagement : le sens* », explique-t-elle.

Louise est également une sportive accomplie qui pratique la compétition en CrossFit© depuis 10 ans. Passionnée et très engagée dans sa discipline à tout point de vue, elle a vécu un burn-out en 2018.

Ces deux épreuves sont aujourd'hui sa force, puisqu'elles lui ont tant appris ! C'est d'ailleurs animée par la volonté de transmettre ses connaissances qu'elle s'est reconvertie dans le métier de conseil et coaching.

Formée à la gestion du stress début 2022, elle a aussi été suivie par un préparateur mental à la fin de l'année dernière. Désormais, elle continue ce processus d'apprentissage en suivant une formation en PNP (préparation neuropsychologique).

Ainsi, elle reste fidèle à sa vocation, soigner, en accompagnant les individus pour les aider à guérir eux-mêmes. En parallèle, Louise a aussi d'autres projets d'écriture et de dessin en tête, toujours en lien avec le sport. Elle s'épanouit ainsi pleinement en transmettant ses valeurs aux gens.



Cemaforconseil : des accompagnements pour aller plus loin

Via Cemaforconseil, un organisme de formation certifié Qualiopi, l'autrice propose des accompagnements individuels ou collectifs :

- > En entreprise : gestion du stress ; développement personnel
- > Pour les sportifs amateurs : préparation mentale, gestion du stress, développement personnel.

Informations pratiques

« Révèle-toi à travers ta discipline » de Louise Retailleau

- > Dimensions : 21.01 x 0.64 x 29.69 cm
- > ISBN-10 : 2958921719
- > ISBN-13 : 978-2958921712
- > Pages : 108
- > Prix : 15 €



Pour en savoir plus

Découvrir le livre

Site web



Contact presse

 Louise Retailleau

 louise.retailleau@forceconseil.fr

 07 83 10 01 22