



# L'énergie du talent

De quoi serions-nous capables sans les limites créées par nos peurs ? Des artistes, des chefs d'entreprise, des sportifs se tournent vers de nouvelles techniques pour donner le meilleur d'eux-mêmes. Nous explorons ces nouvelles voies de développement du talent.

Par Virginie Gomez  
Photos Franz Galo

**N**ous avons tous fait l'expérience de ce dont nous sommes capables lorsque nous dépassons nos peurs. Pour moi, la plus récente a eu lieu à skis, un sport que je n'ai pas pratiqué souvent. Sur les pistes, il suffisait que je me positionne sans penser pour dévaler les pentes, virer de bord, m'arrêter. Mais que je me dise : « *Je vais me casser quelque chose, j'aurais dû apprendre à skier à 12 ans en classe de*

*neige, comme tout le monde* » et illico, je partais dans le décor. D'une minute à l'autre, je ressentais dans mon corps l'impact de mon mental sur mes performances. Qu'en est-il de mes autres compétences ? À quel point mes peurs et les limites que je m'impose sont-elles des obstacles à mon épanouissement personnel et professionnel ? Pour Lucile Paul-Chevance, coach et bioénergéticienne, les limites sont