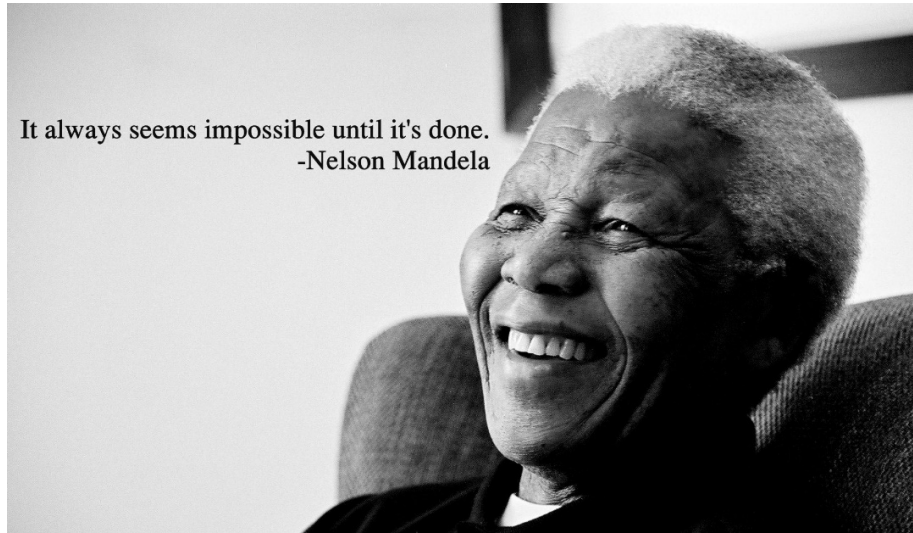


It always seems impossible until it's done.
-Nelson Mandela



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 46

La Confiance en soi pour agir ou Agir pour avoir confiance en soi ?

ON NE PEUT DECOUVRIR SES TALENTS ET SES RESSOURCES QU'EN LES METTANT A L'EPREUVE ...

JUILLET AOÛT 2018

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de partager le livre de Charles Pépin aux Editions Allary (La confiance en soi. Une philosophie) qui se fonde sur des figures inspirantes (artistes, sportifs) pour explorer les ressorts de la confiance en soi et montrer qu'elle est à la portée de tous.

Passez à l'acte !

On ne peut découvrir ses talents, ses ressources, sa force qu'en les mettant à l'épreuve. Il faut une première fois, un premier pas, des ratés puis des succès, pour gagner progressivement en assurance. Se dessine, derrière le propos de Charles Pépin, une définition renouvelée de la confiance en soi : Il ne s'agit pas seulement de pouvoir compter sur soi, mais sur la rencontre en soi et le

monde, la possibilité d'être surpris, soutenu par les autres, porté par le mystère de la vie.

Une appropriation progressive

Le processus de la confiance en soi est une appropriation progressive que seule l'action rend possible.

Psychologues, enseignants, coaches sportifs, théoriciens de la « psychologie positive » ..., tous s'accordent à dire que la confiance en soi se développe dans l'action.

Mais un malentendu se glisse souvent derrière cette idée. Si la confiance en soi se conquiert dans l'action, c'est bien qu'elle n'est une confiance en un « soi » pur, détaché du monde, telle une monade douée de qualités essentielles que nous aurions développer dans l'action. Elle est une confiance en la rencontre entre soi et le monde. Une rencontre que nous ne maîtrisons pas complètement, qui nous réservera des surprises, sera forcément riches d'enseignements.

En agissant, nous découvrons dans le réel des opportunités nouvelles, des ressources insoupçonnées, que notre action contribue à dévoiler. Il arrive aussi qu'en agissant nous rencontrions les autres et que la solution vienne d'eux, que la chose se révèle finalement plus

simple, ou tout bonnement que nous ayons de la chance !

Ce n'est donc pas seulement en « soi » qu'il s'agit d'avoir confiance, mais bien en la rencontre entre els autres et soi, entre le monde et soi – que seule l'action rend possible.

La pensée stoïcienne

Il y a ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas. La pensée stoïcienne, de Marc Aurèle à Sénèque, repose sur cette distinction. Nous devons bien sûr agir autant que possible sur ce qui dépend de nous, mais avoir confiance en soi, c'est également avoir confiance en ce qui ne dépend pas de soi et que notre action peut mettre en branle.

Souvent lorsque nous souffrons d'un manque de confiance, lorsque nous nous mettons trop la pression, nous nous faisons une idée fausse des choses. Nous ne sommes pas assez stoïciens, nous présumons que tout dépend de nous. Il n'y a pas de manière plus certaine de « rater » sa première fois.

Oser l'Action

Inspirons-nous des hommes et des femmes d'action, des aventuriers, des pionniers, des entrepreneurs. Même s'ils ont longuement réfléchi avant de se lancer, ils font confiance à l'action elle-

même, à tout ce qu'elle va produire dans le réel, directement ou indirectement. Ils savent que leur action aura le pouvoir de reconfigurer leur monde, de créer d'autres opportunités qu'il faudra savoir saisir. Même s'ils s'emploient à maîtriser le plus possible ce qui dépend d'eux, ils savent le poids de ce qui ne dépend pas d'eux, et qui pourra surgir comme obstacle ou comme auxiliaire. Ils y sont prêts. Ils ont beau avoir élaborés l'itinéraire le plus détaillé, le business plan le plus précis, ils savent que l'action elle-même modifiera des paramètres, qu'il faudra peut-être changer de route, pour éviter un orage ou profiter d'une météo plus clémente, lancer un nouveau produit en corrigeant les défauts ou au contraire miser davantage sur celui qui vient d'être lancé, en un mot rester à l'écoute des autres et du monde. Tel est le véritable esprit d'entreprise : savoir prévoir, aimer prévoir, aimer aussi la part d'imprévu qui demeure.

Réussir à essayer avant d'essayer de réussir !

Si nous échouons ou ne réussissons pas autant que nous le voudrions, nous aurons au moins réussi à essayer.

Charles Pépin l'observe chaque jour avec ses élèves : Ne pas réussir à essayer induit peu à peu une perte de confiance.

Il leur demande parfois de traiter à l'oral, de manière quasi improvisée, un sujet très difficile. Ceux qui tentent l'aventure prennent peu à peu confiance en eux, même s'ils ne réussissent pas à surmonter la difficulté de l'exercice. Aux yeux des autres, ils apparaissent comme ceux qui ont tenté, qui se sont lancés. C'est déjà un motif de fierté. En essayant, ils se découvrent capables d'idées nouvelles, d'intuitions qu'ils ne soupçonnaient pas. Ils n'ont pas besoin de réussir l'exercice pour y trouver des motifs de satisfaction.

A l'inverse, ceux qui ne persistent à ne pas vouloir essayer, ne prennent jamais confiance en eux : En n'y allant pas, en ne rencontrant pas le réel, ils n'ont aucune chance de rencontrer ce qui pourrait les débloquer. Ils tombent dans un cercle vicieux : En ne passant pas à l'acte, ils se privent des vertus

libératrices de l'action et leur anxiété ne fait que grandir.

Exister ...

Nos existences sont passionnantes, non parce qu'elles permettent de déplier progressivement les capacités d'un moi qui contiendrait déjà tout au départ, mais parce qu'elles nous offrent la chance de nous inventer et de nous réinventer, de rebondir et de bifurquer, de nous découvrir des potentialités nouvelles.

Exister, c'est se jeter à l'eau, aller à la rencontre des autres et du monde, de ces obstacles que nous pouvons changer en opportunités à condition de changer de regard. Il peut se passer tant de choses dès lors que nous nous mettons en mouvement : Nous pouvons faire jouer tant de forces en présence, rencontrer tant d'hommes ou de femmes capables de nous aider (parfois involontairement), que l'expression confiance en « soi » en devient saugrenue.

La Transcendance de l'ego

Agir, c'est inviter le soi dans la ronde de l'existence, l'inviter à sortir de soi plutôt qu'à se persuader qu'il contient l'essence pure de sa valeur, l'inviter à « s'éclater » plutôt qu'à se replier. C'est le sens du titre d'une œuvre majeure de JP Sartre : *La Transcendance de l'ego*. La valeur de l'ego est « transcendante » : Elle se joue et se conquiert hors de l'ego, dans sa capacité à agir, à tisser des relations avec les autres, à prendre part au tourbillon de la vie.

Confiance dans l'Action

N'ayez donc pas confiance en vous : ayez plutôt confiance en tout ce que votre action est capable de créer en vous offrant un point de contact avec le monde, ayez confiance en ce qui dépend de vous comme en ce qui n'en dépend pas, ayez confiance en la réalité que votre action est déjà en train de remodeler, ayez confiance en la chance que votre action peut provoquer, ayez confiance en ces hommes et ces femmes que vous rencontrerez et qui vous donneront peut-être des idées, des conseils, de l'espoir et pourquoi pas de l'amour.

Le Tir et la confiance en soi

Le tir de compétition, en tant que sport mental, exige bien sur une grande confiance en soi et nombre de tireurs sont à la recherche de celle-ci, incriminant son absence dans la non performance.

C'est donc à ce titre, que l'approche de Charles Pépin est transposable à notre action de tir : C'est en osant engager sans craindre que le coup ne parte trop vite, en osant appuyer en continuité avec une visée non parfaite, en osant aller loin dans la zone de décrochage au mépris du risque d'un départ non contrôlé et en osant tenir au départ du coup pendant ce moment si difficile à vivre qu'est le décrochage, que la confiance dans cette action viendra et que nous performerons.

Je vous l'ai souvent dit, on ne peut pas jouer un rôle en compétition et dans l'émotion, on doit être soi. Par conséquent, cette démarche doit s'appliquer dans votre vie quotidienne pour en recueillir les effets bénéfiques dans votre développement personnel et ensuite dans votre sport.

N'attendez pas d'avoir confiance dans le résultat espéré de votre action pour agir, agissez sans la retenue de l'hypothèse du résultat en développant votre capacité d'adaptation à la situation.

Le tir permet de mettre en exergue les compétences à développer pour performer mais c'est votre posture au quotidien qui développera les compétences nécessaires à la performance.

Il ne suffit pas de passer des heures au stand de tir pour bien tirer, ceci est nécessaire pour acquérir et maîtriser la technique. La maîtrise de soi, de ses émotions, la capacité à oser, à prendre des risques et à agir, se développent autant dans la posture au quotidien que dans la pratique de l'entraînement et de la compétition.

Une nouvelle saison sportive s'ouvre, une nouvelle posture est à prendre ! Ayez confiance dans votre action, c'est la clé de la confiance en vous.