

LA PREPARATION MENTALE

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Il me semble important d'essayer de définir avec vous ce dont nous allons parler au cours de ce voyage que je vous propose de faire avec moi dans ce monde énigmatique et magique que l'on nomme « Le Mental ».

Le mental, et par conséquent sa préparation, est un vaste domaine, souvent « accommodé » à toutes les sauces, notamment lorsqu'il s'agit d'expliquer ce que l'on ne maîtrise pas ou que l'on n'explique pas. Combien de fois n'avez-vous entendu dire, ou dit vous-même qu'un mauvais résultat est dû à un problème de préparation mentale ?

Le dictionnaire des éditions Larousse définit le mental comme :

- venant du latin « mens », « mentis » signifiant l'esprit,
- un adjectif relatif aux fonctions intellectuelles et au psychisme,
- ce qui se passe exclusivement dans l'esprit, intérieurement, sans s'exprimer ou se manifester extérieurement,
- un nom définissant l'aptitude d'un sportif à tirer en compétition le meilleur parti de ses possibilités.

Un détour par le web permet d'élargir des concepts intéressants de ce mot qui recouvre tant d'interprétation :

Pour le site « votre mental .com » le mental se divise principalement en deux parties : le mental analytique et le mental réactif.

Le mental analytique, comme son nom l'indique, vous permet d'analyser, de créer, de réfléchir, de calculer, etc. C'est un mental intelligent. C'est grâce à cette partie du mental que vous aurez accès à vos souvenirs (tout au moins ceux dont vous êtes conscient). Le mental enregistre en continu tout ce que vous vivez, comme un film en trois dimensions et avec tout ce que vos sens perçoivent (son, vue, odeur, goût, toucher).

Essayez de vous rappeler ce que vous avez fait hier midi. Un souvenir vous parvient, c'est ce qu'on appelle une image mentale. En vous concentrant un peu, vous pourriez retrouver intégralement tout ce qui en fait partie jusqu'au moindre détail.

Le mental analytique est un outil de précision, mais en cas d'inconscience, de choc douloureux ou émotionnel, il disjoncte, il n'enregistre plus. C'est-à-dire, par exemple, qu'une personne évanouie suite à une chute, ou endormie lors d'une anesthésie, continuera à enregistrer chaque instant de son existence, mais ces informations iront se ranger dans son mental réactif et non plus dans son mental analytique. Quand la douleur ou l'inconscience seront dissipées, le mental analytique se remettra à enregistrer.

Le mental réactif est un mental inconscient, c'est-à-dire que les images mentales qu'il contient ne sont pas facilement accessibles. L'inconvénient du mental réactif est qu'il peut avoir une influence négative sur votre vie parce qu'il peut réactiver (vous renvoyer, redéclencher) des émotions ou des douleurs enregistrées sans même que vous ayez conscience de leur provenance.

Pour le site « eternetpresent.ch », le mental est un outil fabuleux pour fonctionner dans le monde, il doit être à notre service et pas nous au sien.

Qu'y a-t-il entre deux pensées ? Le silence de la présence.

Pourquoi nous est-il si difficile d'être ? Le mental crée des pensées sans cesse car il n'aime pas l'inconnu que ce vide silencieux lui laisse entrevoir. C'est le même processus qui se passe lorsqu'on est avec quelqu'un et que personne ne dit mot. La plupart des gens commencent à ressentir un malaise dans cette non communication et le mental cherche par tous les moyens à fuir cela.

Or, si on se laisse simplement aller à ressentir ce moment de silence, la communication passe par d'autres circuits.

On se sent juste bien d'être là, en ce moment, avec cette personne, sans toujours avoir besoin de mettre des mots qui nous coupent de ce que l'on ressent.

Le mental a toujours besoin de combler le silence et entretient sans cesse une activité de fond. Cette activité mentale est fatigante mais on ne s'en rend même pas compte. C'est comme quand on est dans un lieu très bruyant, on s'habitue au fond sonore mais lorsque le silence se fait, tout d'un coup on ressent un calme et un bien être.

Le mental cherche toujours à garder le contrôle, car au fond c'est bien lui qui a créé au fil du temps ce que nous "pensons" être, notre ego, le sens du "moi".

Toutes nos opinions, nos croyances, nos valeurs, nos jugements, nos peurs, tout cela le mental l'a créé au travers de nos conditionnements sociaux, éducatifs, culturels et religieux.

Toutes les expériences vécues, bonnes ou mauvaises ont été analysées, passées au crible, filtrées et classées par le mental. Cela a créé et crée notre identité à laquelle on s'identifie sans cesse.

Que resterait-il s'il n'y avait plus rien de ce qui fait notre identité, si notre identité s'effaçait tout à coup ?

Il ne resterait que présence, l'être véritable que nous sommes. Le mental n'aurait plus son mot à dire et il perdrait tout le pouvoir qu'il exerce sur nous et cela l'ego ne le veut pas, il résiste et il s'accroche. Cela ne veut pas dire que l'on perd notre identité, le sens du "je" ou du "moi". On utilise cette identité tout en restant observateur de celle-ci à partir de cet espace plus profond de nous-même, à partir de ce silence et de cette paix sereine.

Se placer en tant qu'observateur de nos pensées, nous fait prendre un peu de recul face aux événements, aux émotions, aux situations de la vie quotidienne. Observez comment le mental réagit face aux différentes situations.

Placez-vous en observateur curieux.

Remarquez comme le mental est prompt à réagir, juger, étiqueter, analyser, créer des peurs inutiles et résister à ce que la vie vous offre dans l'instant présent. Observez sans entrer dans le jeu du mental, n'analysez pas ce que vous observez, n'essayez pas de chasser vos pensées. C'est un accueil total de ce qui est, c'est un lâcher-prise sur ce qui est présent à l'instant en vous. Prenez conscience de la différence entre l'agitation de la pensée et le calme de la présence.

Le mental a une forte tendance à résister à ce qui est, il lui est très difficile de lâcher prise. Prenons un exemple concret :

Un individu est à la poste et il y a beaucoup de monde. Il s'impatiente, il aimerait que ça aille plus vite.

Son mental crée de la résistance face à cette situation. Il aimerait que cela se passe différemment, son mental résiste à ce qui est. Cette résistance crée en lui de la négativité, une sensation de mal être et de stress l'envahit et cela rend la situation bien plus pénible encore. Pourquoi fait-il ça ? L'individu n'en est même pas conscient.

Choisirait-il consciemment de se créer du stress et de la négativité ? Non, c'est le mental inconscient qui crée cette résistance.

Inconsciemment, le mental croit qu'en résistant de la sorte cela fera changer les choses. Or, nous savons très bien que cela ne change rien de s'énerver. Nous nous faisons du mal à nous-même en refusant d'accepter la réalité.

Le facteur temps du mental est une source de souffrance. Nous ramenons le passé dans l'instant présent en repensant et ressassant sans cesse des événements qui ne se sont pas déroulés tels que nous aurions souhaité et nous nous projetons dans le futur en nous demandant comment nous allons faire pour vivre avec ça ou sans ça.

Pour les événements heureux c'est la même chose, nous nous disons que plus jamais nous ne pourrions revivre ça et nous nous créons alors de la déprime, de la nostalgie ou un manque. Cela crée en nous une anxiété, une angoisse face au futur et nous ratons complètement l'instant présent.

Voici un exemple :

Votre ami(e) vous a quitté et vous souffrez. Qu'est-ce qui provoque cette souffrance ? Vous allez me dire que cette personne vous manque. Mais d'où provient ce manque ? Ce manque prend naissance lorsque vous repensez à tous ces moments fabuleux partagés dans le passé, que vous ne revivrez plus et la souffrance est liée à l'identification au "moi".

Tout cela est lié au temps et la pensée en est le véhicule.

Pour le site « meditationfrance.fr », le mental est l'ensemble des pensées et émotions qui sont en nous et qui nous empêchent d'être dans le présent.

- Nous comparons et jugeons sans cesse : mieux/moins bien ; bon/mauvais; plus haut/plus bas.
- Nous sommes souvent emportés par nos émotions et nos passions: colère, avidité, jalousie, luxure...

Comme les voitures sur une autoroute, le mental ne s'arrête jamais et autant il peut être utile pour trouver son chemin ou calculer son salaire, autant il n'est d'aucune aide pour l'amour, la relaxation ou la douceur !

Comprendre la nature du mental, être spectateur de ce va et vient et savoir s'arrêter quelques instants sont l'essence même de la méditation.

Comme moi, vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec toutes ces définitions, mais elles ont l'intérêt de nous faire réfléchir sur nous-mêmes et d'élargir le champ de notre approche du mental par rapport au tir.

Je vous propose de retenir néanmoins quelques concepts transposables dans ce que nous vivons en tant que tireur et générant quelques situations parfois problématiques pour la performance recherchée