



La Psychologie positive



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 31

APPRENDRE A CONSTRUIRE ET NON A CORRIGER

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 un extrait d'un article publié par les Presses universitaires de Liège dans Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale (2012/1 Numéro 93) sur la Psychologie positive.

La Psychologie négative

Traditionnellement, la psychologie est davantage enracinée dans la dimension négative que dans la dimension positive du fonctionnement humain.

Depuis déjà quelques décennies, la recherche en psychologie a mis en exergue que l'humain est biaisé en faveur de la négativité.

Qu'il s'agisse par exemple du traitement de l'information, des émotions, des renforcements ou des relations interpersonnelles, la valence négative a un impact supérieur à la valence

positive. Baumeister et ses collègues (2001) concluent même que ce biais en faveur de la négativité au détriment de la positivité « may be one of the most basic and far-reaching psychological principles » (p.362).

Ce n'est donc pas totalement un hasard si une proportion importante des travaux en psychologie se focalise sur les problèmes, les déficits, les anomalies, les « pathologies », qu'ils soient d'ordres individuels, sociaux ou sociétaux.

Cette tendance à sur-étudier les aspects négatifs de la psychologie humaine en comparaison aux aspects positifs, serait, au moins en partie, le reflet du biais en faveur de la négativité.

La Psychologie humaine

Si cette approche est utile, elle a pour principal inconvénient de dresser un portrait particulièrement négatif du fonctionnement psychologique humain, qui nécessite d'être contrebalancé par une approche plus positive. Cette sorte d'« ancrage épistémologique par défaut », consubstantiel au fonctionnement psychologique humain, n'est sans doute pas sans conséquence.

En effet, ce biais en faveur de l'étude des aspects négatifs génère une distorsion non seulement au niveau de la compréhension de la psychologie

NOVEMBRE 2016

humaine, mais également au niveau des applications visant à améliorer le devenir de l'Homme, que l'on considère sa psychologie individuelle ou les dynamiques plus collectives.

La correction des défauts

L'approche traditionnelle offre pour principale perspective d'avenir la correction des insuffisances, des défauts.

Elle sous-tend implicitement la philosophie selon laquelle l'amélioration, le mieux-être, passe par la « guérison » ou la résolution des déficiences (Magyar-Moe, 2009). On aide le dépressif à guérir de sa maladie. On aide l'élève en échec scolaire à combler ses lacunes.

Développer nos forces

Mais cette unilatéralité masque un ressort complémentaire : l'amélioration n'est-elle pas au moins en partie contingente à notre capacité à développer nos forces, nos qualités ?

Par exemple, certaines recherches récentes révèlent que les symptômes dépressifs disparaissent lorsque les individus sont entraînés à développer des pensées positives, l'optimisme, leurs forces, et à exprimer de la gratitude.

La Psychologie positive

Certains processus psychologiques « positifs » semblent être de véritables antidotes aux processus psychologiques « négatifs ». Ce changement de perspective invite à considérer l'amélioration non pas sous l'angle de la résolution des déficiences, mais plutôt sous l'angle du développement des potentialités, des qualités, inhérentes à chaque individu, groupe ou système. Il est probable qu'aucune de ces deux approches ne peut à elle seule assurer une réelle compréhension de la psychologie humaine et un fonctionnement optimal. C'est plus sûrement par leur combinaison que cet objectif est réalisable. Il semble donc important de favoriser l'essor d'une approche positive en psychologie qui se veut complémentaire à l'approche traditionnelle et qui vise à étudier les conditions et les processus qui contribuent au fonctionnement optimal des individus, des groupes, et des institutions.

Quelle transposition pour le tireur ?

Parler de psychologie positive avec un tireur relève toujours du défi en période de compétition !

En effet, que cela soit avant ou pendant son match, le tireur a une très forte propension à envisager l'échec en voulant l'éviter et à vouloir corriger ses

fautes au lieu de vouloir mettre en place une bonne action...

Les pensées d'avant match

Dans mon rôle de coach, une grande partie de mon activité d'avant match est de mettre le tireur sur des pensées positives et constructives alors que son naturel le porte vers des pensées négatives et destructives.

La performance étant imprédictible, le tireur va régulièrement s'interroger sur sa capacité à réussir en voulant éviter l'échec.

Il va naturellement envisager et répertorier toutes les causes possibles de l'échec, comme pour se déresponsabiliser de celui-ci pour le cas où il surviendrait.

A ce petit jeu, l'esprit est fertile et va commencer par l'environnement extérieur (température, bruit, lumière, hauteur des cibles ou de la table....) puis y ajouter son environnement interne (sa stabilité, son lâcher, son dernier match, son dernier entraînement...).

Nombre d'entre vous vont se reconnaître dans cette posture !

Les pensées pendant le match

L'émotion liée à l'enjeu (réel ou imaginé) et à l'imprédictibilité de la performance vont amener le tireur sur un sentiment

d'insécurité et donc de contrôle conscient de ses actions.

Il va rapidement devenir un contrôleur technique (qui vérifie la qualité de ses actions au sein de sa séquence de tir) au lieu d'être un compétiteur qui tire tout simplement en mettant sa séquence en place sans se demander comment, simplement en la réalisant. Faire sans se poser la question du comment, plutôt que se poser la question du comment faire....sans faire !

Le tireur sous l'emprise de l'émotion et dans son désir de ne pas faire de fautes, va donc analyser tout ce qu'il fait et vouloir corriger.

Cette posture consciente est bien sûr à l'opposé de l'activité subconsciente qui est ultra rapide en termes de coordination.

En match, il est toujours plus productif de se concentrer sur la bonne action à faire au présent que sur la correction de la mauvaise action, c'est-à-dire de vouloir éviter la faute du passé !

Bibliographie

Pour ceux qui seraient intéressés par l'article complet et par les références bibliographiques : <http://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2012-1-page-15.htm>



Soyez Positifs !!!