



La manière dont nous choisissons d'interagir avec les forces opposées en nous déterminent nos vies...



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 57

LA LUTTE DES LOUPS !

JUILLET 2019

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 retenu 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 nous intéresser une nouvelle fois au Neurocoaching au travers des publications du **Docteur Guy Hauray**, Expert en neurosciences appliquées et sciences du comportement ainsi qu'à la méditation de pleine conscience qu'enseigne **Sharon Salzberg** depuis 36 ans partout dans le monde, à des étudiants de tous horizons, qu'il s'agisse de leurs parcours de vie, de leurs origines ethniques ou de leurs traditions religieuses.

Un Conte Cherokee

UN CONTE CHEROKEE ... met en lumière cette lutte perpétuelle qui habite chacun de nous. Il s'en dégage une réflexion sur notre ombre

Daniel Goberville 5, rue du Colombier
daniel.goberville@orange.fr

(syndrome d'autodestruction) et notre lumière (l'aura que nous projetons avec le charisme qui lui est souvent associé). Préparons notre retour avec sérénité. Puissiez-vous pendant les vacances, nourrir TOUT ce qui vous apportera Paix, Joie et Bien-Être.

La lutte des loups

« Petit, dit un vieil amérindien, il y a une lutte entre deux loups à l'intérieur de chacun de nous.

L'un est le mal. C'est la colère, l'envie, la jalousie, la cupidité, l'arrogance, la culpabilité, l'amertume, le mensonge, l'orgueil et l'ego.

L'autre est le bien. C'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi.

« Le petit fils réfléchit, puis il demande : grand-père, **quel loup va gagner ?** »
« **Celui que tu choisis de nourrir**, répond l'Amérindien »

Le loup et la pleine conscience !

Lutter contre ce loup, le détester nous épuiserait. Au contraire, il suffit simplement de le remarquer, en arrêtant de croire que ce loup détient la vérité.

60660 Cires les Mello
<http://www.mental-objectif-perf.com>

Si nous y arrivons, le loup se couchera par terre à nos côtés, et ne sera plus notre ennemi.

Nous aiderons ensuite le loup qui est juste et bienveillant, en le nourrissant et en le soutenant pour qu'il devienne notre compagnon fidèle.

Nous le suivrons pour qu'il nous montre le bon chemin dans la vie, pleines d'expériences différentes, parfois reposantes, parfois chaotiques, parfois joyeuses, et de temps en temps décevantes.

Mais ce n'est pas grave, nous avons notre guide.

La pleine conscience nous aide à reconnaître nos pensées et nos sentiments au moment même où ils émergent et cela nous rend plus libres et plus responsables.

La pleine conscience nous donne le pouvoir de choisir ce qui nous rend fort et ce qu'il faut laisser tomber. Nous n'avons plus besoin d'être à la merci des vieilles habitudes de pensée et d'existence.

Nous sommes maîtres de nos vies, il faut simplement pratiquer. »

La méditation vue par Sharon Salzberg

» La méditation nous apprend à nous concentrer, à demeurer attentifs et ouverts aux expériences qui se présentent, aux réactions qu'elles

Tel : +33 (0) 6 08 17 06 74
SIRET : 791 199 326 00012

suscitent, et à les observer sans les juger.

Cette attitude nous permet de détecter des schèmes de pensée nocive dont nous n'avions pas conscience jusqu'alors. Ainsi, nous arrive-t-il parfois de baser nos actes sur des idées que nous n'avons jamais remises en cause (« je ne mérite pas d'être aimé », « on ne peut pas raisonner les gens », « je suis incapable de faire face aux situations difficiles ») et qui nous enferment dans des fonctionnements stériles.

A partir du moment où nous remarquons ces automatismes et la façon dont ils nous empêchent de prêter attention au moment présent, un plus grand discernement nous rend capables d'effectuer de meilleurs choix. Il nous devient alors possible de faire preuve de plus de compassion, d'authenticité et de créativité dans nos relations avec les autres. «

En ces temps troublés, il est toujours intéressant de se souvenir que lorsque la peur, la colère et la haine s'élèvent dans notre esprit nous ne sommes pas obligés d'y réagir, nous pouvons noter cela et apporter de la douceur et de la bienveillance pour ne pas se laisser envahir par la négativité. Cela ne nous rendra pas insensibles mais bien au contraire, nous permettra d'engager les actions qui vont dans le sens de nos valeurs de manière juste.

Au-delà de ce conte par Pierre CIIOLAS (chercheur en cyber-sécurité)

« *Cependant, la véritable sagesse de ce conte se trouve selon moi dans sa version complète, beaucoup moins connue...*

Je ne l'ai trouvée qu'en anglais j'en fais donc une traduction » :

Seulement, si nous choisissons de ne nourrir que le loup blanc, le loup noir se cachera dans l'obscurité, attendant un signe de distraction ou de faiblesse pour attaquer et ainsi avoir l'attention qu'il désire. Il sera toujours en colère et combattra toujours le loup blanc. Mais si je m'occupe de lui, s'il est heureux et que le loup blanc est heureux également, nous gagnons tous. Le loup noir a beaucoup de qualités comme la ténacité, le courage, l'intrépidité, la volonté et l'esprit stratégique. Ce dont nous avons parfois besoin et ce dont le loup blanc manque. Tandis que le loup blanc a la compassion, la bienveillance, la force et la capacité de reconnaître ce qui est dans le meilleur intérêt de tous.

Le loup blanc a besoin du loup noir à ses côtés. N'en nourrir qu'un affamerait l'autre et ils deviendraient incontrôlables. En les nourrissant et en prenant soin d'eux, ils nous servent et ne feraient jamais quelque chose qui ne sert pas une cause supérieure, noble, et vivante. En les nourrissant tous deux, il n'y a plus de lutte intérieure pour leur donner de l'attention. Et lorsqu'il n'y a plus de conflit intérieur, nous pouvons écouter les voix d'une connaissance plus profonde qui nous guident vers le bon choix en toutes circonstances. La paix intérieure est une mission dans nos vies. Un homme ou une femme en paix intérieure possède tout. Un homme ou une femme en conflit intérieur ne possède rien.

La manière dont nous choisissons d'interagir avec les forces opposées en nous déterminent nos vies.

Choisissez d'en nourrir un plutôt que l'autre, ou guidez-les, tous les deux.

Le message est bien différent n'est-ce pas ?
Il me semble plus... réel...

Quels loups nous habitent dans la pratique du Tir ?

Notre attitude en compétition montre effectivement ce combat permanent entre le loup noir et le loup blanc qui nous habitent, sans qu'il soit nécessaire et utile de tuer le loup noir.

Le loup noir c'est cette envie de gagner, de réaliser un certain score ou un certain classement, de battre son record ou son concurrent.

Cette volonté donne un état d'esprit et une énergie nécessaire à la performance.

Dans les sports comme le tir à forte dimension mentale où la gestion des émotions est prépondérante dans la réalisation de la performance, le loup noir nous fait oublier le comportement nécessaire à la réalisation du dix et bien souvent modifie notre comportement : Le tir est un acte de coordination fine et la peur de l'échec (ne pas gagner, ne pas réaliser le score voulu, ne pas battre son record ou son concurrent) ou la volonté de vouloir trop bien faire, conduisent au contrôle de notre séquence de tir, voire la bloquent (je n'ose plus appuyer, je n'engage pas, je déclenche le lâcher...).

Oui, nous devons nourrir les deux loups en nous sans que l'un n'étouffe l'autre !

