



Mental-Objectif-Perf.

## News Letter N° 61

*Et vous, vous croyez encore au Père Noël ??*

### LES SUPERSTITIONS ET LES CROYANCES !

DECEMBRE 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 aux croyances et superstitions. La culture française en est riche et on se les transmet de génération en génération.

#### Toucher du bois

On recommande de toucher du bois pour conjurer le mauvais sort. Cette superstition remonterait à l'Antiquité. Pour les Égyptiens, le bois dégageait un magnétisme favorable. Cela leur permettait aussi d'être protégés par Râ, le dieu du feu. Les Grecs, eux, estimaient que les arbres, notamment les grands, étaient sacrés car ils attiraient davantage la foudre de Zeus. Avec le temps, cette tradition s'est propagée et

transmise à certaines religions. Ainsi, chez les chrétiens, au Moyen-Âge, c'est une forme de prière pour s'épargner un malheur, en référence à la croix en bois sur laquelle Jésus fut crucifié.

#### Éviter de passer sous une échelle

Il est déconseillé de passer sous une échelle sous peine qu'une série de malheurs s'abatte sur vous. Cette croyance tire son origine de la religion chrétienne. Posée contre un mur, l'échelle forme un triangle avec le sol. Pour les chrétiens, autrefois, passer au travers revenait à profaner la Sainte-Trinité. Par ailleurs, l'échelle rappelle aussi celle posée contre la croix du Christ. Et au Moyen-Âge, elle fait penser à l'échelle placée contre la potence pour pendre les condamnés.

#### Ne pas ouvrir un parapluie en intérieur

Là aussi, malheur à celui qui ouvre un parapluie dans un lieu clos. Cette superstition remonte au XVIII<sup>e</sup> siècle, et à la création des premiers parapluies. Ceux-ci étaient souvent un peu brusques à l'ouverture et leur constitution fragile pouvait faire voler quelques éléments du mécanisme. En ouvrant un parapluie en intérieur, on pouvait facilement casser quelque chose ou blesser quelqu'un.

#### Le chat noir

Croiser un chat noir porterait malheur. Dans l'Égypte ancienne, alors que les chats étaient vénérés, les chats noirs portant la couleur de la mort, étaient quant à eux mal vus. Au Moyen-Âge, le chat noir est associé au diable, à la sorcellerie et à la magie noire. À l'heure où l'on faisait la chasse aux sorcières, les chats noirs ont aussi été pourchassés. Depuis, cette image est restée.

#### Le trèfle à quatre feuilles

Il est très rare de trouver un trèfle à quatre feuilles (il en existerait 1 sur 10 000) dans la nature et cela porterait donc bonheur. Pour les chrétiens, c'est Ève qui l'aurait ramené du Paradis. Chacune de ses feuilles représenterait l'espérance, la charité, la foi et la chance. Les druides celtes le considéraient comme une feuille sacrée et dans l'Empire romain, il permettait de sentir la présence des démons.

#### Vendredi 13

Alors que ce jour porte malheur à certain il est aussi un véritable porte-bonheur pour d'autres. Pour les Chrétiens, le vendredi est le jour de la mort du Christ et le chiffre 13 rappelle le nombre de convives lors de son dernier repas pris

avec ses apôtres et le traître Judas. Dans l'Antiquité, le 13 faisait peur car il venait rompre l'équilibre des 12 mois de l'année, des 12h de jour et des 12h de nuit... Pour d'autres, le vendredi fait référence à Vénus, déesse de l'amour, et est donc plutôt un jour favorable.

### Briser un miroir

Briser un miroir, c'est 7 ans de malheur. Cette superstition remonte à l'Empire romain. Les Romains pensaient que les miroirs reflétaient leur apparence physique mais aussi leur âme. Ils craignaient donc d'abîmer leur âme en brisant le miroir. Les sept années correspondaient, pour eux, à un cycle de vie. Il fallait donc attendre sept ans pour que leur âme se régénère.

### Wikipédia

La superstition est la croyance irraisonnée fondée sur la crainte ou l'ignorance qui prête un caractère surnaturel ou sacré à certains phénomènes, à certains actes, à certaines paroles.

Au XIV<sup>ème</sup> siècle, le terme de superstition signifiait « religion des idolâtres, culte des faux dieux » ; au XVIII<sup>ème</sup> siècle, il désignait la religion et les préjugés inexplicables par opposition à la raison.

Selon ces acceptions, il peut englober avec une connotation péjorative toutes les pratiques ou croyances d'ordre religieux considérées comme sans valeur ou irrationnelles par le locuteur. Depuis les avancées de la méthode scientifique, et en particulier depuis les travaux de Popper on peut y voir le champ de ce qui est extraordinaire et non réfutable par principe.

Selon le docteur en psychologie Stuart A. Vyse, les superstitions sont le résultat naturel de plusieurs processus psychologiques, notamment la sensibilité humaine au hasard, le penchant à développer des rituels pour faire face à des épreuves, des examens (effet d'auto-relaxation face à l'incertitude, la peur de l'échec).

D'un point de vue psychosocial et évolutif, les superstitions peuvent être vues comme un processus d'adaptation

basé sur le contrôle de l'interaction entre le sujet et son environnement, superstitions pouvant être occasionnellement bénéfiques.

### Conjurer la peur

Extrait d'un texte de Louis Schweitzer qui a d'abord été donné sous forme de conférence - un vendredi 13 - à l'Église du Tabernacle, à Paris :  
« Avec la peur, nous nous trouvons sur un terrain plus solide, si j'ose dire. Lorsque nous cherchons à nous protéger des forces qui nous menacent, nous entrons dans la superstition. L'homme qui, ayant un problème psychologique, ne peut pas traverser la rue sans commencer avec le pied droit et finir avec le gauche n'est pas radicalement différent de bien des superstitieux. L'un et l'autre se construisent une protection contre une réalité inquiétante. Il y a souvent dans la superstition un caractère obsessionnel et très vite, je deviens dépendant des rites que je pratique. Leur absence laisse un vide devant lequel je panique. Je m'invente des parades pour ne pas avoir peur d'un destin que je ne domine pas et qui me menace. Mais tout cela se passe entre moi et moi. J'essaie seulement de ne pas subir d'influence ou d'avoir un peu plus de chance - on sait que les grands joueurs sont souvent superstitieux. Le geste ou le rite superstitieux pourront m'aider à obtenir pour moi quelque chose que je désire. C'est une tentative assez élémentaire de me rendre maître de forces que j'espère exister. La religion, elle aussi, postule l'existence d'une réalité qui nous dépasse. Mais celle-ci n'est pas inquiétante, en tout cas pas nécessairement et pas d'abord. La foi est avant tout une confiance fondamentale : elle nous met en marche, nous pousse en avant et peut éventuellement même nous amener à risquer notre vie. Et dans ce sens, elle fonctionne à l'inverse de la superstition. Elle est relation avec Dieu. Elle s'abandonne avec confiance entre les mains d'un autre. Elle est acceptation d'un départ en voyage sans en connaître le parcours exact, là où la superstition est volonté de dresser des murailles protectrices. Elle est relation avec quelqu'un, là où la superstition n'est que protection de soi-même. »

### Les croyances dans le Tir.

Les tireurs, êtres humains et sportifs de surcroît dont l'activité s'exerce dans un environnement de doute permanent, n'échappent bien sûr pas aux croyances et sont souvent des adeptes de leur développement !

La couleur des chaussettes, le tee-shirt qui va bien, le type de maquillage, mais aussi le repas de la veille ou la couleur des bouteilles de l'arme ou des chaussettes sont autant de croyances que le tireur va développer pour « se rassurer ». Le tireur s'exprime en permanence dans un contexte de peur de l'inconnu et va chercher naturellement à se rassurer par un élément de croyance externe à lui, qui ne dépend pas de lui afin de reporter la responsabilité du résultat sur quelque chose sur lequel il n'a pas de prise.

Rien n'est écrit, le destin n'existe pas, chacun construit son chemin de vie !

Ce n'est donc pas lui qui sera seul responsable du résultat... attitude donc en retrait du combat... ce qui n'est pas la posture à adopter : Le tireur est seul responsable de son résultat et il doit gérer ce sur quoi il a prise (son comportement) et non ce sur quoi il n'a pas prise (son environnement) et ne pas reporter sur autrui (dieu, son coach, la couleur de ses chaussettes) le résultat qu'il espère !

Le tireur doit lutter contre toutes les croyances car elles lui font transférer sa capacité d'action sur autre chose que lui-même et ni dieu ni la couleur de ses chaussettes ou de sa bouteille d'air n'y peuvent quelque chose !!

Si la croyance en la religion a pu être considérée comme l'opium du peuple, le transfert de sa responsabilité personnelle dans le résultat dans quelque croyance qu'il soit, ne peut être que néfaste sur le comportement d'acteur de sa performance que le tireur doit avoir.

Bientôt Noël, profitez de cette période de fête mais ne lui demandez pas une performance en cadeau... elle ne tient qu'à vous et à votre comportement.