



## MITSOU est partie mais la COVID 19 est toujours là !



Mental-Objectif-Perf.

# Newsletter N° 73

2020 C'EST DU PASSE ,2021 C'EST L'AVENIR... ET LE PRESENT ?

DECEMBRE 2020

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 newsletter 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.

En cette fin d'année 2020 et en ce début de l'année 2021, j'ai choisi de partager avec vous mon regard sur ce moment où l'on quitte une année qui devient le passé pour entrer dans une autre qui est le futur.

### MITSOU

Il y a 4 mois déjà, je vous disais : « Mitsou, ma chatte adorée, est partie le 24 Août dernier à l'âge de 12 ans, après un combat de 3 mois contre une maladie qui produisait une inflammation de ses poumons et réduisait progressivement sa capacité respiratoire. Elle a toujours été une chatte avec un caractère fort et c'est probablement ce que j'ai aimé en elle, au-delà de tout l'amour qu'elle pouvait me témoigner chaque jour et que je lui rendais... notamment en

cédant à tous ses caprices ... au grand dam de mes filles qui n'ont pas reçu la même éducation !

Les tireurs du MOP que je suivais par Skype ont tous connu MITSOU (surnommée MOPSOU) qui passait régulièrement devant l'écran de mon PC.

Elle se couchait ensuite sur le clavier quand elle estimait que je devais m'occuper d'elle et interrompre l'entretien ! »

Son départ reste à titre personnel un événement marquant de cette année 2020.

### LA COVID 19

2020, c'est aussi et surtout un changement de mode de vie avec un confinement et une épée de Damoclès permanente au-dessus de nos têtes, un sentiment de vivre un état de « guerre » pour ceux qui n'ont pas connu cela en vrai : privation de libertés, risque invisible et permanent, la maladie, voire la mort au-dessus de nos têtes.

Le sport à l'arrêt complet, les compétitions annulées, les jeux Olympiques reportés, la motivation en berne, une remise en question de nos équilibres de vie et la nécessaire adaptation.

### QUELS VŒUX POUR 2021 ?

Ces deux événements marquants, l'un pour moi, l'autre pour tout le monde, ont un vecteur commun sur notre appréciation de la situation : le regret du passé et l'interrogation sur l'avenir.

Les ingrédients nécessaires au ressenti émotionnel lié à cette impuissance d'agir : impossible de changer le passé, impossible d'avoir la certitude de l'avenir ... comme dans un match : impossible de changer le plomb tiré et impossible de savoir le résultat du match tant qu'il n'est pas terminé !

Et si on faisait le vœu, pour 2021, de vivre le présent ?

### SEUL LE PRESENT EXISTE

Le futur et le passé ne sont que des constructions du mental. Pour construire le futur, on prend des segments de notre mémoire et, à partir de ces souvenirs, on imagine ce qui peut arriver. Le futur n'est pas une expérience réelle, c'est une projection mentale. Si parfois le futur semble tangible, c'est que cette projection est chargée d'émotions. Ce sont des émotions déjà vécues dans le passé qu'on s'imagine revivre. On a peut-être peur de se retrouver seul, de se trouver en position

de besoin, de tomber malade, de décevoir, etc.

En d'autres termes, on redoute de revivre les souffrances du passé ou de ne pas retrouver les plaisirs du passé. Dans tous les cas, c'est notre mental qui ramène à la surface les émotions du passé pour les projeter dans un futur hypothétique. Dès lors que l'on arrête ces scénarios mentaux, l'agitation émotionnelle se dissipe. On ouvre les yeux et on est là, simplement présents, et libérés de ces émotions inutiles et coûteuses en énergie.

### POURQUOI VIVRE AU PRESENT

La qualité de notre vie est directement liée à notre capacité à apprécier le moment présent. Tant que cette capacité ne change pas, le futur ne sera ni pire ni meilleur. Il aura exactement la même 'texture' et la même 'saveur' que cet instant présent.

Le seul moyen d'évoluer, c'est de plonger plus pleinement dans l'expérience du moment présent, de se libérer de sa prison mentale, de ne pas passer autant de temps à se projeter dans le futur ou à ressasser le passé.

Vivre dans le présent c'est vivre dans la réalité. On ne cherche ni à la fuir mentalement ni à la rendre conforme à nos attentes. Une grande satisfaction naît de cet acte d'être simplement là, sans rien attendre.

Bien sûr, cela ne veut pas dire qu'on ne doit pas organiser nos ressources et

notre temps. Mais une fois que l'on a une idée des événements à venir (facture à payer, RDV, projets) cela ne sert à rien d'y penser sans cesse.

Imaginez qu'une personne vous répète 100 fois dans la journée qu'elle a un souci avec un collègue du travail. Vous n'aurez qu'une envie, c'est qu'elle se taise ! Pourtant, c'est ce que l'on fait avec soi-même. On repense encore et encore à des situations à venir.

Vivre dans le présent ne veut pas dire que l'on doit s'isoler ou se soustraire du quotidien pour pouvoir le faire. Bien au contraire, cela veut dire s'immerger pleinement dans l'expérience vécue. Cela consiste à focaliser toute notre attention sur l'action que l'on entreprend, à vraiment écouter nos proches, à vivre chaque instant bien ancré en nous-même.

### TIREURS : APPRENEZ A VIVRE L'INSTANT PRESENT

Les tireurs excellent dans l'art de se focaliser sur le passé (le plomb tiré) ou l'avenir (le score que je vais faire) au détriment de l'instant présent (le plomb que je tire).

Cette posture « naturelle » de l'homme moderne est à l'opposé de ce que demande l'acte de tir : vivre le moment présent, focaliser son attention sur la coordination visée-lâcher sans la contrôler consciemment, savoir lâcher prise sur le passé et l'avenir pour avoir

toute son attention sur cet instant présent où le coup part... on nomme généralement cela « la concentration », mais ce mot recouvre en fait une posture d'attention et de présence sur le moment décisif du résultat.

Oui, l'acte de tir performant demande, sur le plan mental, une présence forte sur l'instant présent, le courage d'affronter et de vivre ce moment décisif du départ du coup qui va sanctionner le résultat présent.

La méditation de pleine conscience, évoquée à plusieurs reprises dans d'autres newsletters, est l'un des chemins conduisant à la posture requise pour l'expression performante de l'acte de tir.

Gérer ses pensées, présence à l'instant présent, focalisation de l'attention sur le coup présent sont des compétences que le champion a plus ou moins naturellement, mais qu'il peut développer et renforcer par certaines pratiques comme la méditation de pleine conscience.

Alors, n'attendez pas demain, faites-le aujourd'hui et maintenant, car demain c'est le futur et ce sera bientôt le passé... sinon vous n'aurez rien changé dans votre capacité à lâcher prise !

Je vous souhaite, dès à présent (!) une belle année 2021 !

