



La Pensée Positive

« UN ETAT D'ESPRIT POSITIF GENERE DE L'ENERGIE ; UN ETAT D'ESPRIT NEGATIF EN CONSOMME »

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 période de pandémie difficile à vivre, je vous propose de partager une interview intéressante conduite par la DSB (Fédération Allemande de Tir) avec le Dr. Rita Regös (psychologue du sport qui accompagne également certains tireurs de l'équipe nationale allemande).

ACCEPTER LE DEFI

« Le lien entre la pensée positive et les athlètes qui réussissent réside dans l'acceptation des défis et en partie dans la conviction qu'ils peuvent les maîtriser avec succès. En partie seulement parce que tous les athlètes n'aborderont pas les compétitions avec cette conviction. Et cela fait une différence : si un athlète est convaincu qu'il réussira, qu'il peut maîtriser le défi, il se débarrasse des effets secondaires ennuyeux d'un défi : la nervosité, l'agitation, le manque de concentration, voire la panique ainsi que la force des émotions que ce défi provoque, vous empêche définitivement d'obtenir votre meilleure performance. »

ETAT D'ESPRIT NEGATIF

« Un athlète sans cette conviction - c'est-à-dire avec des pensées d'échec ou de difficultés - réduit sa performance.

Son attention est concentrée sur ses sentiments, ses sensations et sur les pensées qui le distraient de l'action, à savoir le tir.

C'est ainsi que commence un cercle vicieux ! Se concentrer sur "Je suis très nerveux" conduit à faire un huit, ce qui à son tour apporte encore plus de nervosité et des performances encore pires.

Cependant, la pensée positive ne doit pas être surestimée dans ce contexte. Pour maîtriser un défi, il suffit surtout d'aborder la situation de manière neutre. Cela signifie qu'il ne faut pas se préoccuper du résultat et de la façon dont la compétition se terminera avant celle-ci. De telles pensées sont des suppositions sur quelque chose qui ne s'est pas encore produit. Avant la compétition, ce n'est pas après la compétition, or le résultat est dans le futur. »

LES PENSEES NEUTRES

Puisque les pensées guident nos actions, nous courons le risque de concrétiser nos pensées en compétition : « Je ne peux pas le faire », mène rarement au succès.

Mais on ne doit pas non plus penser le contraire « Je peux le faire ».

Par contre, « je ferai tout pour le faire », se réfère aux actions à mettre en œuvre pendant la compétition et oriente



Mental-Objectif-Perf.

Newsletter N° 75

FEVRIER 2021

automatiquement l'attention sur ce qui est déjà la moitié de la bataille.

Le résultat attendu est clair : soit Le succès, soit le sentiment d'avoir tout fait pour réussir ; donc une situation gagnant-gagnant.

Avec cette expérience et avec des pensées neutres en tête, l'échec devient une nouvelle expérience instructive et formatrice pour l'avenir. Une contre-performance s'analyse et se traduit par des futures étapes d'action ou points d'optimisation.

LES PENSEES POSITIVES

« La pensée positive se ressent comme de la confiance. Cela crée un rythme détendu, une interaction détendue. C'est la meilleure condition préalable pour pouvoir se concentrer sur une tâche. Si quelqu'un se consacre à ses tâches sans soucis, il reconnaîtra plus rapidement les points d'optimisation et pourra ainsi travailler plus vite ou plus intensément sur ses déficits ou trouver des solutions.

LES PENSEES NEGATIVES

« La pensée négative paralyse, elle inhibe chacun de nous :

Si on pense échouer, on est moins motivé pour y faire face, car aucun de nous n'aime faire quelque chose qui est voué à l'échec dès le départ.

Ensuite, cela conduit à se préoccuper à résoudre un « souci ».

Pas nécessairement consciemment, mais certainement au niveau du subconscient.

Beaucoup de gens ne savent pas que l'organisme est orienté vers l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre. Un sentiment d'inquiétude, ce qu'est la pensée négative, provoque un stress permanent ou au moins une sensation d'inconfort. L'organisme veut y remédier pour s'équilibrer et pour cela il consomme une énorme quantité d'énergie inaperçue, que l'on peut utiliser (sans difficulté) à d'autres choses, comme pour une concentration plus intense, de bonnes idées d'optimisation, etc.

Néanmoins, la pensée négative ou positive est liée à la personnalité, c'est pourquoi, en psychologie du sport, nous essayons plutôt d'amener les penseurs négatifs vers les avantages de la pensée neutre.

LA PENSEE NEGATIVE DU RESULTAT

« Je n'y arriverai pas », « Les autres tirent beaucoup mieux que moi », « J'ai mal tiré ici la dernière fois ». Ce sont des pensées que tous les athlètes connaissent. Comment se débarrasser de ces pensées négatives ?

Le premier point, peut-être le plus important, est de ne pas s'attacher à la prévision. Ce qui se passe dans le futur, c'est-à-dire le résultat de la compétition, ne doit pas affecter le présent.

Si la compétition s'est vraiment mal déroulée, on aura tout le temps pour se fâcher, pleurer ou s'inquiéter des conséquences.

Cela signifie simplement qu'il faut prendre les choses chronologiquement étape par étape ! Vient d'abord la compétition, puis le résultat et alors seulement la réaction au résultat, la joie ou les émotions négatives. Les anticipations sont des pensées. Et les pensées guident l'action. N'oubliez jamais ça.

Le second point est que les comparaisons génèrent de l'inquiétude. Pourquoi ? Parce que la différence perçue entre les autres et soi-même est immuable, du moins à ce moment de la compétition. Dans cette comparaison, l'athlète perd sa lucidité et est à la merci de ses pensées. En termes psychologiques : son efficacité personnelle est désactivée.

Chaque athlète doit relever un défi avec la pensée bonne et bénéfique de s'être préparé du mieux possible. S'il n'est pas préparé de manière optimale en raison de circonstances extérieures, il doit être conscient de ces circonstances et les admettre comme une explication suffisante en cas d'échec.

Ainsi les bonnes questions à se poser sont : Quels sont mes points forts ? Que puis-je faire ? Que puis-je améliorer ? Si j'aborde la compétition avec la conviction d'avoir fait tout mon possible, aucune comparaison ne me vient à l'esprit.

Le troisième point est que les athlètes se fixent sur des nombres, des valeurs et des statistiques. Mais il n'y a aucune loi qui régit le résultat et c'est tout au plus une coïncidence, de la malchance ou une prophétie auto-réalisatrice. Si l'athlète aborde la compétition avec la pensée : « C'est là que j'ai toujours échoué », alors son échec devient plus probable.

Ses pensées conduisent à l'échec. Il n'a que cela dans sa tête et les actions suivent les pensées. Ce n'est jamais l'inverse, car nous sommes tous gérés par nos pensées.

Par exemple : N' imaginez pas un café dans une tasse cassée. C'est un non-sens absolu et pourtant l'image est maintenant dans votre tête. Elle reviendra la prochaine fois que vous aurez une tasse en main, car il vous viendra à l'esprit de faire attention à la tasse pour qu'elle ne se brise pas.

En d'autres termes : la pensée "J'échoue toujours ici" amène la tête à formuler des instructions appropriées et vous échouez réellement.

GERER SES PENSEES

Cette interview confirme, s'il en était besoin, l'importance dans le sport en général et dans le tir en particulier, de savoir gérer ses pensées afin qu'elles ne vous gèrent pas.

Pour ce faire, il me semble important de rappeler que votre cerveau est un organe au même titre que le cœur, le foie, les poumons et que chaque organe a une fonction vitale.

Notre cerveau produit des pensées en permanence avec deux orientations principales : la récompense ou le danger. Toute situation est analysée et pensée par le cerveau sur le plan de la récompense que je peux obtenir (plaisir, bénéfique, victoire) ou du danger auquel je peux m'exposer (désagrément, mort, échec).

Je ne suis pas ce qu'est et produit comme pensées mon cerveau !!

Je suis un être humain avec ses qualités et ses défauts, avec ses forces

et ses faiblesses, avec ses organes dont les fonctions permettent la vie.

Les pensées ne sont que des produits de mon cerveau et je ne suis jamais obligé de les accepter comme une réalité ou comme une fatalité.

La lucidité permet de prendre de la distance avec les pensées, notamment négatives.

La méditation permet d'apprendre à identifier ses pensées et donc à ne pas s'y attacher inutilement quand elles sont négatives.

Vivre le moment présent en pleine conscience pour ce qu'il est et non pour ce qu'il sera (peut-être) évite de se projeter dans un futur négatif ou à risque car l'être humain est plus enclin à s'attacher aux dangers et aux malheurs qu'à ce qui va bien et au bonheur.

Ces principes doivent régir le comportement et la posture du tireur de compétition, naturellement inquiet de connaître sa performance future avec une propension à anticiper des scénarios négatifs basés sur des expériences passées ou liées aux incertitudes du futur.

Je le dis et je le répète, l'être humain, par les pensées de son cerveau, est plus enclin à imaginer et à craindre les catastrophes (pour survivre) qu'à penser et à imaginer un futur avec le bonheur et le plaisir.

Notre langue est d'ailleurs édifiante à ce sujet, au point qu'il n'existe pas de contraire au mot catastrophe !

La télévision et les médias de toute sorte surfent d'ailleurs sur cette propension.

A quand une loi répartissant à part égale les informations de radio et de télévision entre ce qui va bien et ce qui va mal ??

Nos pensées générant nos actions, il est donc indispensable de gérer ses pensées pour que nos actions soient performantes. C'est aussi et surtout cela la préparation mentale.