



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 6

NOVEMBRE 2013

LA PERFORMANCE A-T-ELLE BESOIN DE BONNES CONDITIONS POUR SE PRODUIRE ?

REUSSIR QUAND TOUT VA MAL

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 un texte de Tiffany Fanjat, Championne du Monde 2012 Kumite par équipe et médaillée de bronze en individuel, sur le thème suivant :

Réussir quand tout va mal ...

Dans l'esprit des gens, les sportifs de haut niveau font de meilleures performances lorsqu'ils sont dans de bonnes conditions et qu'ils ont acquis une certaine stabilité dans leur vie extra-sportive. Je ne me reconnais pas vraiment dans ce préjugé.

Force est de constater que pour réussir, j'ai besoin d'aller mal ! Il ne faut pas que je sois au fond du trou depuis des mois, mais lorsqu'un grain de sable vient enrayer mon bonheur avant la compétition, c'est juste : PARFAIT !

J'ai constaté cela au fur et à mesure des années, lors de différentes compétitions. Je prendrai quelques exemples qui sont assez révélateurs.

L'inconfort....

En 2008, lors des championnats du Monde, la compétition débute par l'épreuve par équipe. Je ne brille pas particulièrement lors des éliminatoires. Nous perdons contre les finalistes et nous sommes repêchées pour combattre pour la 3ème place le lendemain. Le fait d'avoir perdu la veille m'a tout simplement transcendé. Les combats qui ont suivi ont été d'un bien meilleur niveau, nous permettant de finir 3ème de l'épreuve.

Deux jours après, je combattais en individuel. La veille au soir, mon ami me contrarie. Rien de bien méchant, mais juste assez pour que je sois énervée.

Le lendemain, je fais championne du Monde en +60 kg. J'apprendrai alors que cette contrariété était volontaire, juste pour que je ne sois pas dans le confort parfait avant la compétition.

Aussi rageant soit-il, force est de constater que le résultat est là !

Le confort....

A contrario, lors des Championnats d'Europe de la même année, j'avais absolument tout pour que tout aille bien. Mes parents étaient présents, ainsi que mon entraîneur et mon petit ami. La configuration de la salle était idéale, le déroulement de la compétition aussi. Je perds au 2ème tour, de manière incompréhensible sur une fille que j'avais toujours réussi à battre.

Le confort dans lequel je me trouvais ne m'a pas été favorable.

En 2010, l'histoire se répète, de manière plus dramatique.

Quelques jours avant l'open de Paris, j'apprends que ma tante va mourir dans les jours à venir.

Les jours précédents l'échéance, je n'arrive pas à relever la tête, je pleure beaucoup même lors des entraînements.

Mais le dimanche, jour de compétition, j'arrive à rester concentrée et je gagne non seulement dans ma catégorie mais aussi dans l'épreuve « open », toutes catégories. C'est ce qu'il s'appelle décrocher une victoire dans la difficulté. Ayant pris conscience de cela, je travaille depuis plusieurs années avec une psychologue du sport. Consciente que ce mode de fonctionnement est couteux en énergie, j'essaye d'atteindre cet état dans lequel je suis performante sans avoir un événement malheureux préalablement.

J'ai appris ainsi à me contrôler les veilles de compétitions afin de ne plus « trop » m'en prendre à mon entourage. J'étais tellement à la recherche de quelque chose qui pourrait me faire basculer dans un état où je vais mal, que le moindre élément était prétexte à chercher une embrouille.

En revanche, force est de constater que je n'ai pas encore réussi à être performante sans passer par cet état où tout va mal.

Lors des derniers championnats du monde qui se sont déroulés à Paris en novembre, je n'ai perdu qu'un seul match : le premier ! Cet événement que j'avais tant préparé m'a vu échoué dès le premier tour. Ce fût déclencheur pour la suite puisque je gagne tous mes combats de repêchages jusqu'à la place de trois, ainsi que mes combats en équipe durant toute la fin du week-end. Mais passer à côté un titre parce que tout allait bien dans ma vie, c'est quand même assez risible !

Avec le recul, je pense que le fait de me retrouver dans une certaine difficulté

émotionnelle la veille de la compétition m'aide de me mettre dans une bulle et à balayer toutes mes émotions. Ainsi, je deviens une machine le jour de la compétition, dépourvue de sentiments, restant concentrée seulement sur ce que j'ai à faire.

J'ai conscience de ce phénomène, mais malgré ce constat, je n'ai pas encore trouvé les ressources pour atteindre cet état de concentration sans cette étape pour moi indispensable : aller mal pour réussir.

Et le tireur dans tout cela ?

Il peut, selon sa personnalité, réagir de la même façon car quand quelque chose ne va pas dans son entourage, cela a deux effets « bénéfiques » dans la mesure où la gravité n'atteint pas son énergie mentale :

D'une part il va se polariser en partie sur autre chose que l'inquiétude de la performance et d'autre part il se déresponsabilise partiellement car une éventuelle non perf ne viendra pas de lui mais de la situation !

En résumé, la situation est moins difficile à gérer car d'une part je pense à autre chose que réussir et d'autre part si je ne réussis pas, ce n'est pas que de ma faute !

La situation psychologique est donc complexe car on fait tout ce qu'il faut pour avoir les meilleures chances de performer et en fait il s'avérerait que

ces meilleures conditions de performance vont aller à l'encontre de celle-ci !!

Vous le savez, le cerveau humain a plus d'un tour dans son sac pour vous faire perdre toute logique.

Pour ma part, j'ai une autre analyse de la construction de la performance car on ne peut pas se mentir, on ne doit pas créer artificiellement une situation ou tout va mal et on ne doit pas lier la performance à un contexte.

Je pense tout d'abord qu'il faut toujours regarder les situations en face, ne pas avoir de stratégie d'évitement et affronter l'environnement... sinon comment parler de maîtrise de soi ?

Il faut par ailleurs partir du principe que ce qui va mal est normal et qu'on a à le gérer... à contrario, ce qui va bien est une satisfaction qui renforce notre confiance et notre sérénité.

Enfin, il faut être soi et accepter l'idée que la performance est imprédictible et émergente... elle peut venir dans un contexte facile comme dans un contexte difficile, ce contexte fait partie de notre combat, on ne l'évite pas, on le renie pas, on l'affronte !

Le tireur est un être humain et donc faillible mais aussi capable du meilleur s'il le veut de tout son être.