



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 12

Prendre la route du succès, c'est accepter de risquer l'échec.

L'ERREUR EST HUMAINE

MAI 2014

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 propose à votre réflexion un texte sur l'échec professionnel de Philippe Laurent, conférencier, coach et formateur. Il n'est pas explicitement question de sport, mais les problématiques restent assez similaires...
Comment faire face à un échec professionnel ?

L'erreur est humaine

Ne pas se mettre en condition pour réussir, de peur de risquer l'échec. Ne pas regarder l'échec pour mieux réussir. Et si réussite et échec n'étaient finalement que des résultats? L'erreur est humaine. Nous connaissons bien le

dicton. Entre l'erreur de parcours qui fait perdre du temps au conducteur étourdi - et énerve son coéquipier- et l'erreur sur la personne qui impacte lourdement un engagement commun, nous pouvons inscrire les nombreuses erreurs que nous faisons tous les jours.

Se tromper est normal pour la plupart d'entre nous, nous devons bien le reconnaître. C'est d'ailleurs en reconnaissant ces erreurs quasi-quotidiennes qu'elles n'ont qu'un impact minime sur notre vie. L'erreur n'est pas volontaire et n'engage donc pas le même degré de responsabilité. Elle provient d'un manque d'attention, d'information ou de connaissance. Quand elle devient consciente, elle requiert réparation et génère de la gêne. Quand je me trompe, je dois refaire, rebrousser chemin, changer de stratégie, de manière de faire, corriger. Il faudrait que l'homme soit parfait "techniquement" pour ne pas se tromper. Grâce à l'erreur, il peut prendre conscience de sa limite "technique" et du besoin nécessaire d'améliorer son niveau de connaissance du réel. Il faudrait que l'homme soit parfait "moralement" pour ne pas faillir

La faute

La faute, quant à elle, engendre la culpabilité car elle est intentionnelle: elle est un écart par rapport à une loi établie à laquelle je suis soumis. Que cette loi soit formellement écrite sur le papier ou inscrite dans la conscience, elle existe et fixe les limites entre ce qui est permis et ce qui est interdit. Je suis en faute quand je me conduis volontairement en dehors de ce cadre. Le sentiment de culpabilité est donc proportionnel à la conscience que j'ai de ce qui est bien ou mal. L'éducation moralisatrice qui évalue l'action a donc tendance à alourdir la gravité de la faute et à développer exagérément le sentiment de culpabilité.

A contrario, l'absence de cadre moral peut faire disparaître le sentiment subjectif de culpabilité, alors que la culpabilité objective demeure. Quand je faillis, je dois me racheter ou être racheté pour me libérer du sentiment de culpabilité. Il faudrait que l'homme soit parfait "moralement" pour ne pas faillir. Grâce à la faute, il prend conscience de sa fragilité "morale" et tolère plus facilement celle des autres.

L'échec

A la différence de l'erreur, qui provient d'une méconnaissance de la réalité, et de la faute qui provient d'un non-respect du cadre moral établi, l'échec est le refus intérieur de la non-performance. Il y a échec dans la mesure où il y a enjeu, et l'échec est à la hauteur de cet enjeu. Celui qui ne se met pas comme objectif de réussir évite par là même de se trouver en situation d'échec. Pour rebondir après l'échec, accepter de "toucher le fond"

C'est tout le paradoxe car ce faisant, il réduit ses chances de succès. Il préfère ne pas vouloir la réussite que de potentiellement subir l'échec. Quand le résultat arrive, il est reçu et vécu comme une donnée inodore et sans saveur: s'il est bon, il ne provoque pas de fierté mais plutôt la surprise devant quelque chose de non-mérité; s'il est mauvais, il ne provoque pas de tristesse ni de déception, mais un certain sentiment négatif de soi.

Rebondir après l'échec

Accepter l'échec comme tel, c'est se préparer à rebondir car c'est réduire son pouvoir dévalorisant. Au contraire, ne pas vouloir regarder l'échec en face, c'est le laisser nous entraîner dans sa spirale négative.

Pour rebondir après l'échec, il faut accepter de "toucher le fond", de reprendre contact avec notre réalité. Je n'ai pas réussi, c'est un fait! Mais quel est l'enjeu pour moi? Qu'est-ce que cette situation m'apprend sur moi-même, sur ma méthode de travail, sur ma relation aux autres, sur mes limites et mes besoins essentiels?

Quelles sont les ressources que je suis prêt à mobiliser pour remonter à la surface? Qu'est-ce que je veux vivre de nouveau et de mieux?

Réussir sa vie....

Vouloir "réussir sa vie" est une aspiration naturelle de notre personne, qui se marie avec notre aspiration au bonheur.

Mais c'est trop souvent l'obligation de nous conformer à un modèle que nous avons construit sur la base d'injonctions. "Réussir vraiment sa vie", c'est vivre ce que l'on a envie de vivre, c'est réaliser ses propres ambitions et non celles que les autres ont pour nous. Mais cette vie qui nous appartient comporte nécessairement son lot de bonnes surprises et d'épreuves. Accepter cette réalité nous fait aimer la vie et nous donne la force de combattre. Refuser cette réalité nous durcit et nous épuise.

Prendre la route du succès, c'est accepter de risquer l'échec.

Il y a échec professionnel quand il y a non-atteinte des objectifs fixés, non-réalisation de nos ambitions. Il y a succès quand il y a reconnaissance de cette atteinte et de cette réalisation. Echec et succès sont donc directement liés à la nature des objectifs et des ambitions. Un objectif irréaliste va conduire à l'échec, un manque d'ambition va empêcher l'expérience du succès. Prendre la route du succès, c'est accepter de risquer l'échec. Pouvons-nous échapper à cette vision dualiste? Pouvons-nous prendre un autre chemin? Oui.

Réussite et échec sont les deux faces d'une même pièce: tous deux sont des conséquences d'un processus, d'un mode opératoire. Rechercher le succès avec avidité ou craindre l'échec avec peur ne sert à rien. L'essentiel est de se mettre dans les conditions pour réussir, en adoptant progressivement le mode opératoire qui nous permet de donner le meilleur de nous-même. Celui qui veut atteindre un sommet vit mieux son ascension en regardant le chemin qu'il foule qu'en regardant le sommet lui-même.

Tout l'art du manager est de mettre son collaborateur en conditions pour réussir. Rien ne sert de pousser la personne vers l'atteinte obligatoire de ses objectifs, car tirer sur la nature la tue. Mettre la personne en condition pour réussir, c'est lui faire expérimenter progressivement qu'elle est capable de réaliser correctement des tâches de plus en plus complexes.

C'est aussi l'accompagner pour faire face efficacement aux difficultés qu'elle rencontre. Encourager et féliciter sont donc les deux bras du manager bienveillant. L'encouragement permet de surmonter la peur de l'échec et les félicitations permettent de goûter la joie du succès.

Et le tir ?

Ces considérations sont totalement transposables au sport et encore plus au tir dont on connaît les incertitudes de performances liées à la spécificité mentale de notre sport.

L'échec et le succès ne sont que des conséquences d'un processus, au même titre que l'échec ou la réussite d'un coup ne sont que la conséquence du comportement technique et mental mis en place.

Se concentrer sur le 10 à atteindre, sur la qualification à obtenir, sur la médaille à gagner en négligeant le comportement qui permet de l'obtenir est l'échec assuré.

Je vous ai à ce sujet souvent parlé de distinguer l'envie (qui motive) et l'objectif du match qui doit être comportemental ; étant entendu que ce comportement peut être plus ou moins technique, voire pas du tout selon le niveau du tireur.

Il faut apprendre à vivre avec cela pour performer, comme il faut accepter le risque du 9 pour faire un 10 car le refus conduit à tout contrôler et à ne pas faire partir le coup !

C'est un travail sur soi à faire au quotidien car on ne peut être différent devant la cible que dans la vie courante..