

LA PREPARATION MENTALE.... UN LABYRINTHE !



L'une des plus anciennes représentations connues de labyrinthe sur une tablette d'époque mycénienne.



Le labyrinthe crétois, un labyrinthe « unicursal »

Un labyrinthe est un tracé sinueux, muni ou non d'embranchements, d'impasses et de fausses pistes, destiné à perdre ou à ralentir celui qui cherche à s'y déplacer.

De nos jours, le terme de labyrinthe désigne une organisation complexe, tortueuse, concrète (architecture, urbanisme, jardins, paysages...) ou abstraite (structures, façons de penser...), où l'homme peut se perdre. Le cheminement du labyrinthe est difficile à suivre et à saisir dans sa globalité.

LE LABYRINTHE

Je ne prétends détenir aucune vérité et ce que vous pourrez lire n'a d'autre prétention que de partager avec vous mes considérations afin de vous amener à réfléchir et à vous faire votre propre opinion sur le sujet du mental, dans le tir, le sport ou la vie en général, de sa préparation et de la connaissance de soi.

Vaste sujet dans lequel il est aisé de se perdre si on n'a pas un fil conducteur, si on ne prend pas de la hauteur et si on considère le tir, au-delà d'un sport, comme une pratique permettant d'apprendre à se connaître, à maîtriser ses émotions et à comprendre la complexité de ses pensées.....voilà pourquoi j'ai choisi le labyrinthe comme symbole de ce sujet et de ma structure :



« Le mythe du labyrinthe est une double représentation de l'Homme et de sa condition : il représente l'Homme obscur à lui-même, qui se perd en essayant de se connaître. Il symbolise l'âme humaine dans toute sa complexité, au plus intime d'elle-même renfermant le mal (ainsi peut s'interpréter l'image de la créature monstrueuse qu'est le minotaure enfermé au cœur du labyrinthe). Le labyrinthe représente aussi l'Homme face à l'univers : perdu, ne sachant d'où il vient, où il est, où il va, et cherchant à sortir de cet état, c'est-à-dire à trouver des réponses aux questions qu'il se pose. Le labyrinthe est ainsi une métaphore sur le sens de la vie: l'envol de Dédale et Icare peut symboliser l'élévation de l'esprit vers la connaissance ou celle de l'âme vers la spiritualité, qui permet de sortir de l'enfermement et de l'absurdité de la condition humaine. »

Le labyrinthe de la mythologie grecque est un labyrinthe « unicursal », dont le parcours, de l'entrée au centre, ne compte pas d'impasse. « Si le labyrinthe classique était déroulé, on obtiendrait un fil unique: la légende du fil d'Ariane est curieuse, comme s'il fallait un fil pour s'orienter dans le labyrinthe classique » ¹

Il me semble important de définir avec vous ce dont nous allons parler au cours de ce voyage que je vous propose de faire avec moi dans ce monde énigmatique et magique que l'on nomme « Le Mental ».

Le mental, et par conséquent sa préparation, est un vaste domaine, souvent « accommodé » à toutes les sauces, notamment lorsqu'il s'agit d'expliquer ce que l'on ne maîtrise pas ou que l'on n'explique pas. Combien de fois n'avez-vous entendu dire, ou dit vous-même qu'un mauvais résultat est dû à un problème de préparation mentale ?

(1) Source Wikipédia