



Comment réussir à échouer !



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 38

LE LACHER PRISE

OCTOBRE-NOVEMBRE 2017

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 ce mois-ci de lire le témoignage éloquent de la sauteuse de haies Lolo Jones qui nous éclaire sur les effets négatifs des pensées dans le temps de l'effort.

Echec aux JO de Pékin

Souvenez-vous, nous sommes en finale du 100 mètres haies aux JO de Pékin, Lolo Jones fait la course en tête. Les premières haies sont franchies dans l'aisance. Elle va gagner. Elle ne peut que gagner... Brusquement tout bascule !

Dans le dernier livre de Daniel Goleman, "Focus, the hidden driver for excellence" 2013 (en français : Attention et concentration, les clefs de la réussite).

Elle témoigne de cette expérience et de la raison qui l'a menée à la faute.

"Ce n'était quasiment rien au début, à peine l'impression que les haies venaient trop vite. Alors j'ai pensé : Attention à ta technique... Attention à bien lancer tes jambes.

Cette pensée m'a conduite à trop bien faire, je me suis contractée. Et j'ai accroché la neuvième des dix haies.

Au lieu de finir 1ère, je finis 7ème, et je m'effondre en larmes sur la piste".

Echec aux JO de Londres

Mais l'histoire ne s'arrête pas là ! De nouveau aux JO de Londres où elle finit 4ème, Lolo Jones avait toujours en tête cette mésaventure de Pékin.

Comme si cette finale quatre ans plutôt était encore vécue comme le présent. Et ce sont les souvenirs du passé qui ont guidé la course de 2012 avec le même résultat !

Dès que Lolo Jones s'est mise à réfléchir dans l'action au détail de sa technique elle se programmait pour l'échec.

Ne pas penser à la technique !

Pour un sportif de haut niveau, mais idem pour un musicien, un danseur, le fait de se mettre à penser dans le temps d'activité à la technique, c'est la recette du déraillement assuré.

Pour exemplifier, des footballeurs à qui l'on a demandé de conduire un ballon en slalomant entre des cônes alignés au sol, tout en faisant attention à quelle face du pied ils faisaient appel pour toucher la balle, ont commis plus d'erreurs.

Entre conscience et subconscience

Le cortex moteur d'un athlète accompli, dans lequel les gestes ont été fixés par des milliers d'heures d'entraînement réalise mieux si on lui fiche la paix !

Comme l'explique Goleman : " Aussitôt que l'on se met à penser à ce que l'on fait, à comment le faire - ou, pis encore, à ce qu'il ne faut pas faire, le système (nerveux) confie une part du contrôle à des circuits qui savent très bien réfléchir et s'inquiéter, mais pas restituer le geste proprement dit. Que ce soit au 100 mètres haies, au football, au baseball". C'est l'emmêlement de pinces assurés".

Être dans l'action, pas dans sa correction

En tant qu'entraîneur, il faut éviter et s'interdire de repasser aux athlètes ou aux joueurs des actions d'une épreuve ou d'un match en ne se focalisant que sur ce qu'il ne faudra pas faire la prochaine fois. C'est les conduire au blocage et à la réalisation ce que l'on ne veut pas voir se produire !

La solution : Le Lâcher prise

Il n'y a pas que le sport qui est concerné. Pour toutes les activités humaines cela fonctionne mieux quand on laisse faire, quand on ne cherche pas à forcer. C'est cela le lâcher prise, c'est laisser les événements se produire, surfer sur la vague de l'événement, être dans la présence à ce qui est et non dans le contrôle. C'est ce qui mène à l'état de flux (flow).

Tirer et lâcher prise

L'émotion que vit le tireur en compétition au regard de l'enjeu réel ou imaginé, et au regard de l'imprédictibilité de sa performance

espérée, le conduit à un sentiment d'insécurité permanent et donc de contrôle conscient de ses actions.

Au lieu d'être un compétiteur qui tire et met simplement sa séquence mentale en place sans se demander comment, il va se transformer en un contrôleur technique qui vérifie la qualité de la préparation de ses actions au lieu de les réaliser.

Au lieu d'être dans l'activité réflexe via le subconscient il va être dans l'activité pensée et contrôlée par le filtre de la conscience.

On sait que l'activité consciente (réfléchie) est moins fine et moins rapide que l'activité réflexe émanant du subconscient.

Faire sans savoir comment plutôt que de vouloir savoir comment faire...et ne pas faire !

En effet, sous l'emprise de l'émotion et au regard de l'enjeu (réel ou imaginé) et dans son désir de ne pas faire de fautes, le tireur va donc analyser tout ce qu'il fait et vouloir corriger.

Cette posture consciente est bien sûr à l'opposé de l'activité subconsciente, beaucoup plus rapide en termes de coordination.

En match, il est toujours plus productif de se concentrer sur la bonne action à faire au présent que sur la correction de la mauvaise action, c'est-à-dire de vouloir éviter la faute du passé !

Si cela paraît évident ainsi écrit et lu, il en va bien sûr différemment devant la cible et c'est un combat contre le naturel que doit mener le compétiteur :

Sentiment de prise de risque lié au non contrôle de l'action, capacité à accepter le résultat d'une action, oser appuyer pour stabiliser et centrer plutôt que de faire dépendre le lâcher de la visée....

La préparation mentale et technique doit porter sur ces éléments et sur cette posture sinon la compétence acquise à l'entraînement ne sera pas ou que partiellement exploitée en match.