



L'émotion, notre alliée ?

UN AVIS PROBABLEMENT NON PARTAGE PAR TOUS AU RETOUR DES CHAMPIONNATS DE FRANCE A LORIENT !

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 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.

Je vous propose ce mois-ci de nous intéresser au Neuro-Coaching™ créé en 1985 par Guy Hauray, Dr psychologie cognitive.

La méthode vise à construire une force mentale garante de l'épanouissement de l'être humain.

L'émotion notre alliée !

Aujourd'hui, les chercheurs en neurosciences, n'hésitent plus à traquer la tristesse, la joie ou l'amour dans les méandres du cerveau.

Tenter de comprendre comment nos petits neurones produisent de si belles choses, ou de si vilaines, c'est s'interroger non seulement sur notre nature, mais également sur les

fondements mêmes de la culture humaine.

La puissance des émotions

Ce que nous appelons « relations » ou « culture » ne vient que de nos cerveaux. C'est notre cerveau qui produit et véhicule des comportements, des romans, des poèmes ou des maladies. Apprendre à connaître, développer et intégrer les liens entre nos différentes composantes apportera calme, sérénité et qualité de vie. Les stimuli et les aléas que la vie nous impose auront ainsi moins d'impact sur nous, nos comportements et notre environnement pour :

- ◆ Que les chocs émotionnels ne se traduisent plus en maux et maladies.
- ◆ En finir avec les scénarios fatalistes qui n'ont que peu de fondements scientifiques.
- ◆ Comprendre que tout mal n'est pas systématiquement issu d'une transmission génétique par chromosomes.
- ◆ Cesser d'accuser sa famille, ses proches et son thérapeute de son mal-être.
- ◆ La vie ne soit plus une vallée de larmes mais une source de joie... Il appartient à chacun de trouver ce qui l'anime le plus : sa passion, ses



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 51

JANVIER 2019

aspirations, le sens de sa vie. Et de réaliser que pour éprouver de belles émotions il faut être branché sur sa passion.

Quand solliciter nos émotions ?

- Lorsqu'il s'agit de valider une décision : l'émotion est le véhicule de l'intuition et aucune décision importante ne peut se prendre sans une part d'intuition. Le cortex préfrontal (logique) doit donc communiquer avec le système limbique (émotionnel) par le biais de l'aire orbitofrontale. Ce que réussit très bien à produire le Neuro-Coaching™.
- Lorsqu'il s'agit de prendre la parole en public : l'émotion est le véhicule de l'enthousiasme communicatif. C'est la clé du charisme.
- Lorsque l'on souhaite vendre ses idées ou vanter les mérites d'un produit ou service : sans une dose d'émotion positive dans la voix, les ventes se font rares parce que l'on manque tout simplement du pouvoir de conviction.
- Pour mettre de la joie dans nos relations : apporter l'espoir, susciter l'envie, motiver son entourage et ses collègues, danser la vie.
- Pour éviter un grand nombre de malaises et maladies : en refoulant nos émotions nous traçons le chemin de la

maladie car les effets de la psycho-somatisme sont délétères tant sur le plan physiologique que psychologique. Exprimons nos émotions sans trop attendre.

Est-il possible de modifier le mode émotionnel toxique ?

Selon Guy Hauray et sa méthode : OUI ! En optant pour un sommeil intelligent avec **PUISSANCE ÉMOTIONS**, une démarche en 21 étapes de 21 minutes chacune.

L'activité de l'amygdale limbique, qui joue un rôle dans les débordements émotionnels, diminue, celle de l'hémisphère avant-gauche, impliquée dans les émotions positives, augmente.

La démarche à caractère ludique induit un sommeil réparateur et les stimuli que nous émettons durant les 21 minutes, active les algorithmes du cerveau et génère une sérénité durable.

Quelles applications pour le Tireur ?

Je ne sais pas si ce programme peut aider le tireur sportif en compétition mais lors des championnats de France de tir indoor à Lorient, nombre de tireurs auront vécu des moments émotionnels forts et scélérosants qui auront impacté leurs résultats.

Une lumière toujours difficile dans les stands en hall d'exposition renforce le tireur dans sa recherche de visée au lieu d'admettre cet environnement et de maintenir son attention sur la qualité du décrochage...

Gérer son émotion et son attention, c'est l'essence même de notre sport qui nécessite, au-delà de la technique, une gestion des pensées permettant d'utiliser ses compétences techniques.

Une préparation mentale bien conduite et personnalisée est nécessaire (mais pas suffisante) pour amener le tireur dans des conditions psychologiques lui permettant de conserver une lucidité suffisante et d'utiliser les compétences acquises à l'entraînement.

Une technique et une conception du tir utilisable en situation émotionnelle est également nécessaire si on ne veut pas rester le champion du monde de l'entraînement toute sa vie.

C'est sur ces deux piliers que je travaille avec les tireurs du MOP depuis plusieurs années : Aucune recette miracle mais un entraînement conduit méthodiquement dans tous les compartiments intervenant dans la performance : Préparation du matériel, préparation physique, technique, tactique et mentale.

Ces championnats de France ont été l'occasion pour de nombreux tireurs travaillant avec le MOP de performer :

La famille d'abord (Céline, Sandrine, Annabelle Pioch), le plus ancien et fidèle du MOP (Lionel Geisen champion de France pistolet S2), l'une des plus récentes du MOP (Brigitte Bouland championne de France vitesse) mais aussi ces dizaines de tireurs qui, sans avoir gagné, ont su réaliser leur potentiel.

Dans tous les cas, la performance est celle du tireur et aucune méthode ni technique n'est miraculeuse, il n'y a pas de truc dans le tir et pourtant nombre de tireurs consacrent leur entraînement à en trouver un !

L'émotion, quand elle est gérée, est effectivement une alliée car elle active notre réactivité, notre coordination et notre sensibilité.

Quand elle n'est pas gérée ou qu'elle est trop forte en raison d'un déficit de préparation mentale, elle devient la cause principale de l'échec.

Néanmoins, quelle que soit la qualité de la préparation du tireur, n'oublions jamais que la performance reste :

IMPREDICTIBLE et EMERGENTE !

