



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 60

Le Courage !

Faire preuve de courage, c'est connaître la peur, avoir des raisons de ne pas y aller, mais y aller quand même.

C'EST VAINCRE SA PEUR !

NOVEMBRE 2019

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 Courage.

Wikipédia

« Le courage est une vertu qui permet d'entreprendre des choses difficiles en surmontant la peur, et en affrontant le danger, la souffrance, la fatigue. Depuis l'antiquité et dans la plupart des civilisations, le courage est considéré comme l'une des principales vertus, indispensable au héros »

A ne pas confondre avec...

L'Audace : Capacité à aller à l'encontre de l'ordre établi, à oser l'impossible et l'impensable.

La Bravoure : Capacité à braver le danger.

La Persévérance : Ardeur, ténacité, effort sur soi-même pour aller au bout des choses.

La Résilience : L'aptitude à surmonter les épreuves.

Le Courage d'Anne Dufourmentelle

Il y a un peu plus de deux ans, Anne Dufourmentelle, écrivaine, philosophe et psychanalyste, disparaissait sur une plage du sud de la France en secourant des enfants piégés par les courants. Elle n'aurait pas dû affronter une mer démontée, dirent certains. Elle aurait pu rester sur la plage et attendre les secours. Mais c'était mal connaître son tempérament unique et sa pensée qui célébrait la puissance d'exister.

Il faut « risquer la vie », expliquait-elle. Risquer la vie, c'est-à-dire oser être ce que l'on est. Comment aurait-elle pu ne pas se jeter à l'eau, elle qui passait ses journées à sauver ses patients de la noyade ? Le courage traversait son existence et son travail. Elle le cultivait à titre personnel. Elle l'insufflait dans ses séances, poussant chacun à vivre sa vie librement. Car pour aller vers son désir, accepter d'en jouer le jeu, il faut du courage, celui d'un héros capable de briser ses chaînes, d'aller gratter dans le passé là où ça fait mal, de provoquer le rejet de ceux qui préfèrent se boucher

les oreilles, de trancher des liens archaïques et destructeurs, d'affronter la solitude, la réprobation sociale, l'hostilité des autres, leur colère, leur violence parfois. Anne Dufourmentelle aidait à surmonter les peurs « pour que nous cessions d'aller à l'encontre de la vérité de notre désir », nous disait-elle en 2012.

Le courage n'est pas un idéal lointain. Il est ce sisu dont parlent les Finlandais, ce noyau « tripal », cette force pulsionnelle qui permet de braver les dangers et d'en sortir grandi, quoi qu'il arrive. Pendant la Seconde Guerre mondiale, Anaïs Nin notait dans son Journal : « La vie rétrécit ou s'élargit en fonction de son courage ».

Le « SISU » Le courage à la finlandaise

Le terme sisu est un mot finnois sans équivalent exact en français, d'un sens proche de « courage », « ténacité », « persévérance » ou « détermination », qui est un véritable état d'esprit en Finlande.

La Finlande figure dans le classement des pays les plus heureux de la planète. Son secret ? Sa population cultive cette vertu tripale constituée d'un mélange de courage, de résilience, de cran, de ténacité et de persévérance

Sisu est incontestablement le mot préféré des Finlandais. Tirant son origine

d'un passé indéterminé, ce terme, qui n'a pas d'équivalent en français, a été élevé au rang de mythe national lors de la guerre d'Hiver en 1939, lorsque le pays a été envahi par l'Union soviétique. « Les Russes avaient trois fois plus d'effectifs que les Finlandais et trente fois plus de chars d'assaut, relate Joanna Nylund dans *Le sisu*, (l'art finlandais du courage). Le sisu était la seule chose que les Finlandais possédaient en plus grande quantité que les Soviétiques. Et c'est la raison pour laquelle ils ont miraculeusement triomphé. »

« Littéralement, il signifie « les tripes », car selon la croyance ancienne, la force prend sa source dans le ventre. Il englobe toutefois plusieurs traits de caractère », tels que l'aptitude à faire face à la rudesse de l'hiver, par exemple. Affronter le blizzard en se rendant au travail ou des mois entiers de grisaille saupoudrée de neige mouillée, de même que la nuit polaire durant laquelle le soleil ne s'élève pas au-dessus de l'horizon, exige en effet une bonne dose de sisu.

PAAVO NURMI

Cette aptitude à braver vents et giboulées a donné naissance à des athlètes hors du commun. Paavo Nurmi, célèbre coureur de fond, est l'archétype du Finlandais « fort et silencieux » depuis des générations. Aux Jeux olympiques de Paris en 1924, alors que 23 des 38 participants au cross-country

abandonnèrent l'épreuve en raison d'une température de 45 degrés (huit d'entre eux furent transportés sur des civières, un autre perdit connaissance), Paavo Nurmi ne montra que de légers signes d'épuisement. Il attribua sa résistance au sauna finlandais et à la force de son mental. « Le mental fait tout. Les muscles ? Des morceaux de caoutchouc. Tout ce que je suis, je le dois à mon mental. »

ARKILIIKUNTA

« Arkiliikunta est un concept finlandais qui invite à bouger dès que l'occasion se présente. Allez au travail à pied ou à vélo, prenez l'escalier, mais aussi apprivoisez l'eau glacée. Ne laissez pas le climat décider pour vous ! Offrez-vous aussi des moments de solitude dans la nature, accrochez-vous à vos rêves, et surtout ne baissez jamais, jamais les bras. » C'est en sortant de sa zone de confort que l'on dynamise son existence et que l'on renforce cet insaisissable courage intérieur.

Le Tir et le Courage

Nombreux sont les sports, notamment physiques, qui requièrent de la persévérance, de la résistance au mal et à l'effort, de la ténacité mais les sports de précision demandent surtout du courage.

Cela paraît paradoxal au profane car il n'y a pas de danger réel (le sportif ne joue pas sa vie comme un pilote de

course automobile ou de moto) mais la peur de la non réussite générée par le mental est beaucoup plus forte et présente que chez le pilote automobile dont l'attention est focalisée sur la conduite et la compétition.

Le tireur sportif de compétition connaît particulièrement cet état d'émotion (le trac chez l'acteur) qui peut le paralyser dans son action lorsque son degré atteint le niveau de la peur paralysante.

Le tireur est alors dans l'incapacité d'appuyer sur la détente (quelle que soit le poids du départ de quelques grammes) car il perd toute lucidité.

Si la préparation mentale et ses outils sont des éléments indispensables à la gestion des émotions, la personnalité du tireur et le courage dont il peut disposer en termes de compétences propres auront un impact déterminant sur sa posture en compétition.

Cultiver au quotidien le développement du courage (face à son environnement, face à l'adversité), c'est-à-dire combattre, affronter et ne rien lâcher dans les situations difficiles doit faire partie d'un développement de la personnalité du tireur car quel que soit son niveau, il sera souvent confronté à la peur d'appuyer sur la détente, moment décisif et déterminant dans le résultat espéré !

