



Le COVID-19



Mental-Objectif-Perf.

News Letter N° 64

CONFINEMENT : DE LA PEUR A L'ENGAGEMENT

MARS 2020

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 à l'actualité au travers d'un article de l'INREES publié par Martine Maillard dans le Magazine « Air du Temps ».

LE CONFINEMENT

Ce terme qui sonne comme le glas de notre liberté sous-entendrait une plus vaste réalité.

Une occasion inespérée d'aller à la rencontre de nos émotions et travailler l'acceptation, avec l'aide de la méditation.

Ainsi, plutôt que de se confronter aux confins de notre liberté de mouvement, considérons ce moment comme un

tremplin vers notre exploration intérieure.

Confinement !

Le mot est tombé avec effet immédiat en France, le Mardi 17 Mars 2020 à 12 h.

Presque désuet, hier encore, il s'est imposé dans notre réalité avec force, nous sommant de « Rester chez nous », avec des consignes, qui au fil des jours tendent à devenir drastiques, pour cause de pandémie galopante.

La situation s'avère résolument inédite, radicale, menaçante, chamboulant tous nos repères, qui plus est pour un temps indéterminé, et entraîne inévitablement de nombreux remous... intérieurs.

Puisque c'est bien de ça dont il s'agit : rester à l'intérieur.

« Sauvez des vies : restez chez vous », nous martèlent les instances gouvernementales, et les soignants. Une immense responsabilité, et un véritable défi qu'il va bien nous falloir relever.

Bonne nouvelle, de nombreuses initiatives « collectives » ont fleuri sous l'impulsion du printemps naissant, entre cours de yoga en ligne, méditations ou

mantras, rendez-vous rituels au balcon à 20h en soutien aux soignants...

Toutes ont pour objectif d'être en lien, se soutenir, s'amuser, s'occuper, s'évader de la réalité du confinement... face à l'urgence sanitaire.

Toutefois, « confinement » oblige, c'est aussi une aventure intérieure à laquelle nous convie cet épisode qui restera dans les annales sous le nom de Covid-19, où nous allons faire face à bien des obstacles, affronter nos peurs et découvrir dans ce temps de l'intime ce qu'il est vraiment de notre engagement dans cette grande mutation...

Confins : « Au Vème siècle av. J.-C., l'historien Hérodote dessina une carte du monde afin de pouvoir structurer le monde dans lequel il vit. (...) on peut apercevoir les confins, les extrémités que l'historien qualifie comme les lieux les plus beaux et rares. Cependant il caractérise également ces lointaines contrées de sauvages. En effet ces peuples inconnus ne partagent pas les mêmes normes, le même mode de vie que ceux qui vivent au centre.

D'un côté l'historien reste fasciné face à ces terres et de l'autre ces fameux confins le déroutent. »

UN CORTEGE D'EMOTIONS

« Nous sommes traversés par un cortège d'émotions, la peur la tristesse, la confusion, la culpabilité, comme celle de devoir rester loin de sa famille, l'ennui, la frustration, des sentiments d'abandon et de solitude... » énumère le docteur François Bourgognon, psychiatre, psychothérapeute, formateur en Méditation de Pleine Conscience.

Si nous avons dû faire face à la sidération dans un premier temps, le ciel de notre météo émotionnel s'est fortement couvert ; nombreux sont ceux qui osent en témoigner sur les réseaux, ou lors de conversations « distanciées ». Comment pourrait-il en être autrement ?

Alors que notre société, hier encore, fonçait à vive allure vers ce qu'on pressentait... sa chute, entre désordre climatique, effondrement, et mutation annoncée, sans qu'on sache bien qu'elle forme elle allait prendre, nous voilà tous à l'arrêt, confinés, face à des menaces tels que la contamination, l'isolement, ou le fantôme d'une pénurie alimentaire, voire d'une crise économique majeure.

« Cette situation paraît presque irréelle, par son côté spectaculaire ! Et à l'évidence, nous n'y étions absolument pas préparés » soutient le psychiatre.

Tenter de les maintenir à distance n'est pas une bonne stratégie, à long terme.

Si l'émergence de peurs archaïques est loin d'être confortable, comme en témoignent certains épisodes comme l'exode des parisiens en province, et la ruée dans les hypermarchés, les reconnaître est tout à fait sain.

« Nous devons faire face à une terrible réalité sur laquelle nous n'avons qu'une prise très partielle – à commencer par le respect des règles d'hygiène et des mesures de confinement – et qui va nous demander du courage » décode le Dr Bourgognon.

À l'inverse, le déni, ou l'évitement, ne vont pas faire disparaître la situation, et peut même entraîner des comportements irresponsables, comme nous avons pu le voir, et dangereux pour soi, et la communauté !

ACCEPTER : UNE STRATEGIE GAGNANTE

« Lutter contre une réalité qui s'impose à nous est contre-productif ! » assène le psychiatre.

Si un premier réflexe est de la refuser en bloc, il est bien plus habile de faire avec ce qui ne peut être évité ou changé.

Le Dr Bourgognon ajoute : « Nous sommes pris dans un courant plus fort que nous ! L'accepter, c'est ne pas « lutter contre » mais plutôt « faire corps avec » pour ne pas couler et pouvoir arriver quelque part ». Ça consiste à changer de posture face à l'adversité, à sortir du mode réactif. En phase de confinement, peut-être que le mieux que nous pouvons faire est de ne pas aggraver la situation avec nos réactions, même si la tentation de transgresser les consignes nous traverse.

Comment s'y prendre ? La première étape consiste à s'installer dans le moment présent et à se désengager du mode réactif habituel, c'est-à-dire de la tendance à vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. Il s'agit de reconnaître la réalité de la situation, et les émotions que cette réalité génère en nous. Les reconnaître va éviter qu'elles agissent à votre insu. Pour vous y aider, voici une mini-méditation appelée les « 5 R » qui propose une démarche claire et systématique pour faire face à l'adversité.

MEDITATION : LES « 5 R »

Ralentir, ou même s'arrêter.

Regarder :

Quelle est la situation ?

Quelle est mon expérience (pensées, émotions, sensations) ?

Respirer :

Recentrer son attention sur les sensations physiques de la respiration.

Reconnaître :

Élargir le champ de conscience à la globalité de l'expérience.

Qu'est-ce qui ne peut être évité ou changé ?

Répondre :

Choisir sa réponse plutôt que réagir automatiquement.

DONNER DU SENS AU CONFINEMENT

Derrière ce défi à relever intérieurement en solo, se profile également un autre enjeu : le collectif. La pandémie se répand inexorablement sur la planète, et le confinement s'impose sur des territoires de plus en plus nombreux.

Que vous soyez seul, en couple, ou en famille, en réalité, cet événement se vit à une grande échelle.

De notre engagement collectif va dépendre l'issue positive. Bien plus qu'un simple conseil de développement personnel, ou spirituel, il semblerait que se présente une authentique opportunité de revenir à l'essentiel, de remettre nos valeurs au premier plan, et de nous engager collectivement.

Ce fameux passage du « Je » au « Nous ».

« Les valeurs représentent ce qui est important pour soi ; elles sont à comprendre comme des directions à suivre et non comme des objectifs à atteindre. » précise le psychiatre.

En pratique : Prenez un temps intérieur pour identifier vos valeurs ; l'altruisme, la tolérance, la disponibilité, la loyauté, la générosité, la flexibilité... C'est à chacun de définir ce qui est important pour soi dans sa vie. Puis, de nos modèles, avant de nous retrouver, ensemble, dans la chaleur de notre humanité pour partager nos rêves d'un monde différent, quand la pandémie sera derrière nous.

Ce qui va inmanquablement arriver. posez-vous la question : « Qu'est-ce que je peux faire d'utile, pour avancer en cohérence avec mes valeurs, dans cette réalité-là ? Comment mettre mon énergie au bon endroit, faire ma part de colibri, pour ma famille, mes proches, ma communauté, mon immeuble... ».

Plus que jamais, il importe de garder le cap et de continuer à avancer – ne serait-ce qu'en faisant de tout petits pas – dans une direction qui a du sens pour nous.

« Au final, et quelle que soit notre situation, il n'y a pas de réponse plus puissante que de regarder la réalité du moment bien en face, d'accepter ce qui doit l'être, et de continuer – du mieux possible – d'agir en direction de ce qui nous importe. » conclut le Dr François

Bourgognon.

Par ailleurs, face à notre obligation d'isolement, une clé importante est de garder les yeux bien ouverts sur tout ce qui va éclairer ce passage, comme le fleurissement d'initiatives pour rester en lien, et solidaires, témoins de notre impérieuse soif à être ensemble, et la possibilité d'une nouvelle vision collective.

Ce temps de retour à soi, peut aussi être le terreau de remises en question de nos valeurs, de nos comportements, pour un profond changement.

Confinement et Tir ?

Cette période de confinement perturbe nos habitudes et notre pratique du sport en général et du tir en particulier.

Nous n'avons tout d'abord aucune visibilité sur la saison d'été ... les annulations et report de compétitions s'enchaînent au fil du temps qui passe : Les championnats, les Circuits nationaux, les compétitions internationales, les coupes du monde et même les JO 2020 qui auront lieu en 2021 !

La motivation est donc difficile à conserver, s'entraîner pour préparer quoi ??

Par ailleurs et c'est probablement le plus compliqué, s'entraîner comment ?

Il convient d'être imaginatif et créatif et de suivre un plan d'entraînement réunissant le travail des compétences nécessaires au tireur de compétition : La Technique, le Mental et la Condition Physique.

Pour la Préparation Technique, cela ira du tir réel sécurisé dans d'autres lieux que le stand de tir (domicile, jardin, lieu de travail...) au tir à sec et travail

de tenues quand l'espace nécessaire n'existe pas.

Pour la préparation mentale, c'est une excellente occasion de s'initier ou de renforcer le travail sur soi et la gestion des pensées : Méditation de pleine conscience, visualisation mentale d'une séquence de tir, d'une posture, d'une compétition.

Quant à la préparation Physique, comme pour la préparation Technique cela ira de la pratique limitée et sécurisée en extérieur aux exercices à domicile basés notamment sur le gainage, le travail des muscles profonds (méthode Pilate) et sur la gestion de l'équilibre.

Mais le plus important et le bénéfice le plus grand que nous pouvons tirer de cette période de confinement est la posture que nous devons adopter, construire et renforcer pendant cette période de perte de liberté :

L'ACCEPTATION

C'est une posture indispensable en compétition et qui fait défaut à une grande majorité de tireurs :

Accepter la situation, c'est-à-dire ne pas porter inutilement son énergie (mentale et physique) sur ce qui n'est pas de son domaine gérable.

Il ne sert à rien de ruminer sur le confinement et sur sa perte de liberté car je n'ai aucune influence dans ce domaine.

Il en est de même dans le tir quand je focalise mon attention (et les explications de ma non performance) sur l'environnement (lumière sur les cibles et au pas de tir, hauteur des tables, couleur du stand, température, bruit, voisin...) ou sur l'organisation (arbitrage, horaires de tir, accueil, informations...).

Accepter la situation, c'est-à-dire porter son énergie (mentale et physique) sur ce qui est de son domaine gérable.

Ce confinement est l'occasion d'une part de développer sa capacité d'acceptation d'une situation et d'autre part d'apprendre à identifier les domaines sur lesquels je peux agir pour vivre le mieux possible cette période et pour mieux développer mes valeurs et mes compétences.

Il en est de même dans le tir quand je focalise mon attention sur mon comportement (séquence de tir, engagement du point dur, œil sur le guidon, appui en pression, tenue au départ du coup ...) ou sur ma posture mentale (patient, actif, combattant ...) plutôt que sur l'environnement.

Ce confinement est aussi l'occasion d'apprendre à vivre au présent car la projection dans l'avenir est impossible et incertaine et cette posture ne peut que générer de l'émotion négative.

Il en est de même dans le tir :

- Quand je focalise mon attention sur le résultat que j'espère, sur le classement ou la performance nécessaire à l'accès à la qualification,

- Quand je suis dans le passé (sur le coup ou la série que je viens de tirer),

- Quand je suis dans l'avenir (la série que je vais faire si je tire bien les prochains coups, le total que je vais faire si je tire bien les prochaines séries...).

Tout cela au lieu de rester sur le comportement que je dois mettre en place pour tirer le coup présent !

Oui, comme disent certains : C'est un métier !

Bon courage et bon confinement ...
« Restez chez vous ! »

