



Mental-Objectif-Perf.

Newsletter N° 69

« Un seul être vous manque et tout est dépeuplé »

MITSOU ... ADIEU MA PETITE REINE ...

AOÛT 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 newsletter 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 n'ai pas eu le cœur, en cette fin de mois à travailler sur un thème particulier lié à la performance et j'ai choisi de vous faire partager ce moment de vie si difficile qu'est la mort d'un être cher ... en l'occurrence ma chatte MITSOU.

Au-delà de l'enseignement que l'on peut en tirer, c'est aussi pour moi une façon de lui témoigner toute l'importance qu'elle a eu dans une partie de ma vie.

MITSOU

Mitsou est née en mars 2008 et a toujours été une chatte avec un caractère fort et c'est probablement ce que j'ai aimé en elle, au-delà de tout l'amour qu'elle pouvait me témoigner chaque jour et que je lui rendais... notamment en cédant à tous ses

caprices ... au grand dam de mes filles qui n'ont pas reçu la même éducation !

Moi qui n'avais jamais eu de chat dans ma vie, qui en avais un peu peur et qui n'en voulais pas, quand ma femme a ramené Mitsou à la maison, j'ai été rapidement conquis par son intelligence. Mitsou qui semblait vouloir comprendre et partager les activités humaines : le jardinage, les jeux de ballons, les parties de cache-cache, les bagarres, les sprints dans le jardin...

Comme nombre d'animaux avec qui on échange régulièrement, elle avait appris à comprendre un bon nombre de mots et de phrases avec leur intonation.

Mais surtout, elle avait un caractère fort et une volonté sans faille quand elle voulait quelque chose, sachant utiliser tous les stratagèmes possibles (gratter la porte puis le lit sans fin, ouvrir les portes d'armoires et de placards pour en vider le contenu... et je lui pardonnais tout !

Vous l'aurez compris, pour reprendre les mots de Céline, c'était une reine qui pouvait vous remercier d'un coup de patte ou passer à côté de vous sans vous jeter un regard quand elle avait obtenu ce qu'elle voulait ! Digne et Indépendante.

Le 24 août dernier, après un combat de 3 mois contre une maladie qui produisait une inflammation de ses poumons et réduisait progressivement sa capacité respiratoire, j'ai dû prendre la décision de mettre un terme à ce combat qui transformait progressivement son chemin de vie en un chemin de souffrance.

Décision tellement difficile sur le plan affectif, mais tellement indiscutable sur le plan de l'amour que je lui portais (et que je continue à lui porter) pour qu'elle ne souffre pas ...

LE MOP et MOPSOU

Les tireurs du MOP que je suivais par Skype ont tous connu Mitsou qui passait régulièrement devant l'écran de mon PC.

Elle se couchait ensuite sur le clavier quand elle estimait que je devais m'occuper d'elle et interrompre l'entretien !

Il en était de même quand je passais trop de temps à rédiger mails et programmes d'entraînements !

C'est ainsi qu'elle est devenue la mascotte du MOP sous le nom d'une peluche que l'on avait baptisée « MOPSOU » et qui nous accompagnait lors de nos compétitions !



Elle avait même son effigie en forme de porte-clefs grâce à Michel Schammel, qui les avait trouvés pour nous rappeler ma petite reine !



C'est ainsi que Mitsou faisait partie de la famille du MOP !

VIVRE L'INSTANT PRESENT

Au-delà de cette situation totalement personnelle (et donc censée n'intéresser que moi) et que nombre de personnes aimant les animaux vivent, cela doit nous ramener à l'importance de l'instant présent.

La vie moderne, les sollicitations multi-tâches permanentes de nos moyens de communication, nous éloignent constamment du moment présent.

Nous ne savons plus, naturellement, profiter de ces instants si riches et si éphémères de la présence ou du partage avec ceux que nous aimons.

Rien de grave en soi car notre cerveau trouve ses récompenses ailleurs sauf que, lorsque l'un de ces êtres chers disparaît Il vous manque et tout est dépeuplé, pour reprendre un vers bien connu de Lamartine.

Le temps aidera à amoindrir la douleur de l'absence mais il existe une autre conséquence sur le tireur sportif.

La posture du multi-tâches, la posture tournée vers le passé (le plomb tiré) ou vers l'avenir (le score que je vais faire) au détriment de l'instant présent (le plomb que je tire) est à l'opposé de ce que demande l'acte de tir : Vivre le moment présent, focaliser son attention sur la coordination visée-lâcher sans la contrôler consciemment, savoir lâcher prise sur le passé et

l'avenir pour avoir toute son attention sur cet instant présent où le coup part... on nomme cela généralement « la concentration », mais ce mot recouvre en fait une posture d'attention et de présence sur le moment décisif du résultat.

Comme le traduit Céline, ce moment qui fait peur mais qu'il faut affronter avec courage car il est le synonyme de la performance.

Oui, l'acte de tir performant demande, sur le plan mental, une présence forte sur l'instant présent, le courage d'affronter et de vivre ce moment décisif du départ du coup qui va sanctionner le résultat présent et futur.

La méditation de pleine conscience, déjà évoquée dans d'autres newsletters est l'un des chemins conduisant à la posture requise pour l'expression performante de l'acte de tir.

Gérer ses pensées, présence à l'instant présent, focalisation de l'attention sont des compétences que le champion a plus ou moins naturellement mais qu'il peut développer et renforcer par certaines pratiques comme la méditation de pleine conscience.

Merci Mitsou, tu m'as permis de parler de toi et d'amener une pierre à l'édifice de la performance !

