



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 22

Donner un sens à sa vie.....

DANS QUEL ETAT J'ERRE ? ET NON DANS QUELLE ETAGERE !

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.

J'ai donc choisi un article paru avant les JO de 2012 mais qui reste d'actualité pour tout sportif, de haut niveau ou pas.

Choisir son chemin de vie

Certains champions au talent hors norme se retrouvent parfois entraînés, happés par un système qui les dépasse. Avant qu'ils ne prennent réellement conscience de ce qui est en train de se passer pour eux, il est déjà trop tard. Leur histoire est écrite, leur identité définie, leur liberté entachée. Tout se

passé comme si leurs compétences imposaient le chemin à suivre. A un âge où l'individu a déjà du mal à se rencontrer, ces femmes et ces hommes deviennent des sportifs au destin tracé, rythmé par les entraînements, un mode de vie, un planning sur lesquels ils n'ont qu'un faible pouvoir de décision. Ils rentrent dans la peau de cette part d'eux-mêmes qui va écraser toutes les autres. Ils seront les meilleurs. Cependant seront-ils épanouis ?

Rester soi même

Tout athlète a besoin de mettre à jour son idéal de fonctionnement pour optimiser l'utilisation de ses compétences. Certains réalisent cette « mise à jour » au fil de leur carrière. Souvenez-vous de Jérôme Fernandez qui a su identifier sa gentillesse comme une facette nécessaire pour exprimer ses forces. Ou encore de Jérémy Stravius qui se présente sur le plot en se disant qu'il

peut battre ses adversaires mais sans avoir besoin de violence en lui, sans « être un tueur ». Ces deux champions sont de bons exemples en matière de quête à mener. La rencontre entre l'homme (la femme) et l'athlète est incontournable pour vivre une pratique harmonieuse et mettre à jour la démarche efficace à l'expression de leur talent. Pas question ici de réciter une partition bien apprise à l'avance mais plutôt de se l'approprier.

Le sport de haut niveau est rempli d'histoires d'athlètes qui ne font jamais ce genre de « découvertes », si peu conscients de leur existence, si peu encouragés à les faire. Ils restent des « élèves » et retracent des plans et des projets édictés par d'autres, saison après saison.

Donner un sens à sa vie et oser changer

Il arrive que parmi eux certains se réveillent progressivement d'un long sommeil, s'extrait de cette vie « robotisée », assaillis de questions déstabilisantes, dérangentantes (« pourquoi tout ça ? »), comme si les choses n'avaient plus de sens. Que s'est-il exactement passé pour que Laure Manaudou en vienne à stopper sa carrière ? Seul son entourage proche le sait et c'est d'ailleurs très bien ainsi. Cependant, à la regarder durant ces Championnats de France, à l'écouter, difficile de ne pas avoir le sentiment qu'elle a identifié un nouveau moyen de vivre sa natation, de l'éprouver. Et c'est un bonheur de la voir ainsi, comme une femme libre, décidée, déterminée, non parce qu'il le faut mais parce qu'elle le veut. « J'ai confiance en moi. Aller à Londres n'est pas une obligation. Ce sera juste un plaisir. J'ai beaucoup observé Phelps et Lochte, ils pensent surtout à s'amuser et s'en foutent de l'avis des autres. Avant je subissais ma vie et maintenant je la vis » (L'Equipe, Dimanche 18 Mars 2012, p.16). Et c'est exactement ce que nous ressentons en l'observant et ça change tout. Aujourd'hui, Laure Manaudou pratique une autre natation car, de ses propres

mots : « avec le plaisir, c'est complètement différent ».

Le sport n'est qu'un jeu ... on n'y joue pas sa vie

La nageuse qui, en novembre dernier, nous racontait s'être rendue compte que tout ça « n'était qu'un jeu » et que « sa vie n'était pas mise à prix » (voir L'Equipe, Dimanche 13 Novembre 2011, p.14) semble avoir encore avancé. Désormais, elle réserve à sa pratique la place qui est la sienne (« Etre maman m'a assagié. Cela me fait réfléchir et mûrir plus vite. Il n'y a pas que la natation dans ma vie » ; op.cit.) et à première vue, cette démarche lui réussit plutôt bien. Le talent n'est rien sans la conduite destinée à le valoriser. Médaille Olympique ou non, à mon sens, Laure Manaudou a déjà gagné.

Et pour nous dans le Tir : Un chemin personnel aussi à parcourir

Lors de ma dernière NL sur le MOP, je vous disais que vouloir tirer uniquement pour exister au regard des autres (score, classement, médaille...) est limitatif dans la performance.

Le plaisir ne doit pas être recherché à cet endroit mais bien dans un développement personnel, une personnalité à se construire, un mode de vie et de pensée à adopter et par là même prendre du plaisir à parcourir un chemin qui mène à l'horizon, qui comme chacun le sait recule au fur et à mesure que l'on avance et que l'on n'atteint donc jamais....la connaissance de soi et

la maîtrise de ses émotions est un long chemin qui n'a pas de fin alors que l'objectif d'être champion de France, du monde ou olympique induit un terme de parcours, une responsabilité de vie et une importance ingérable si on n'a pas appris et développé des compétences pour savoir relativiser, c'est-à-dire ne pas réduire sa pratique du tir au résultat de l'événement mais l'élargir au vécu du chemin parcouru.

Une nouvelle saison commence

Alors qu'une nouvelle saison s'ouvre pour tous les tireurs, il me semblait important, avant de vous parler tir, de vous parler de donner du sens à votre pratique, de ne pas se tromper d'objectif et de relativiser l'importance de ce jeu dans notre vie, que l'on soit tireur national ou international.

Rester soi, tirer pour soi afin de mieux performer mais ne pas être dépendant des autres au risque d'être déçu à la fin d'une saison.

On peut être premier au classement national et ne pas faire partie du collectif France, on peut être premier au classement national ou gagner un quota et ne pas concourir pour aller aux JO ... si seul le résultat anime le tireur alors il sera déçu irrémédiablement.

La faute au système ?

Certainement mais à chacun de choisir son chemin et de donner un sens à sa vie..... et ainsi chacun récoltera ce qu'il a semé..... le tireur comme le système !