

Coaching Mental

Par **Alessio Rastrelli**, laido 5e dan, Jodo 3e dan
(Kiryoku.it, 02/05 - 30/05 - 27/06/2023)



*[Comme beaucoup le savent, je suis **mentaliste** et depuis des années j'étudie des techniques dérivées de la psychologie, de l'hypnose, de la PNL, afin d'en savoir un peu plus sur le fonctionnement de notre cerveau et les bienfaits qui peuvent en découler].*

- 1 - Introduction (02/02/23)

Bienvenue dans la nouvelle rubrique sur le coaching mental : utiliser l'esprit pour obtenir de meilleurs résultats.

Mon objectif est de vous donner quelques idées pour être en mesure de donner le meilleur de vous-même lors des entraînements, des compétitions et des examens de laido et de Jodo.

En raison des exigences de ma profession, j'étudie depuis de nombreuses années les aspects liés au pouvoir et au fonctionnement de l'esprit. Ce n'est cependant que depuis 2017, lorsque Danielle [Borra] Sensei a écrit pour la première fois quelque chose à ce sujet, en parlant des capacités

mentales (Conscience versus Automatisation) que j'ai commencé l'étude de l'esprit appliquée à nos disciplines.

Dans ce premier article, je me limiterai à vous expliquer le concept de coaching mental et à vous aider à comprendre son importance dans l'atteinte de vos objectifs.

“ Mon esprit est la plus grande arme dont je dispose. J'ai développé la force de ma psychologie très tôt et je ne trouverai jamais assez de mots pour expliquer l'importance que cela pourrait avoir pour vous d'en faire autant.

Tiger Woods ”



J'ai déjà évoqué, à propos de notre pratique, l'importance de développer également la composante mentale, dans l'article [Examens de laido et pouvoir de l'esprit](#).

Il est désormais reconnu que ceux qui obtiennent des résultats extraordinaires ont développé, parallèlement à leur entraînement physique et technique, un désir d'améliorer encore leurs performances, d'enrichir et de compléter leurs propres capacités. Presque tous les “Champions” d'aujourd'hui attribuent au moins 50 % de leurs succès à l'importance de la composante mentale dans leur

préparation. Et il y a aussi des athlètes qui attribuent jusqu'à 80 % de leurs succès à des compétences mentales entraînées et développées au fil du temps.

On peut donc dire que pour atteindre un bon niveau, il ne suffit plus d'entraîner uniquement la composante physique et technique. Le pratiquant doit également commencer à développer une nouvelle composante, la composante mentale.

Cependant, si nous analysons notre pratique au Dojo, nous constatons qu'elle se limite presque exclusivement à la composante technique. Nous nous entraînons aux mouvements simples, aux Kihons, aux Katas, aux gestes techniques, en négligeant très souvent l'entraînement de l'esprit qui est pourtant celui qui contrôle et dirige chaque geste.

Si nous devons diviser notre temps dans le Dojo en fonction des trois composantes, nous obtiendrions quelque chose comme :

- Mental (Mokuso) : 2%
- Physique (échauffement) : 8%
- Technique (Kata) : 90%

Pourquoi consacre-t-on si peu de temps à l'aspect mental alors que l'on sait qu'en arts martiaux il est primordial d'être concentré, prêt à donner le meilleur de soi-même dès le départ ?

Les raisons sont variées : le temps de pratique limité, l'importance de la technique, le manque de connaissances encore sur le sujet.

L'esprit doit être entraîné comme tout le reste du corps. Il devient alors fondamental de l'entraîner également hors du Dojo, notamment en ce qui concerne :

- La réalisation des objectifs
- L'amélioration de la concentration
- La gestion des émotions.

L'ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT C'EST AVOIR LA CAPACITÉ DE CHOISIR CONSCIEMMENT CE À QUOI IL FAUT PENSER ET COMMENT SE PERCEVOIR DANS LES CIRCONSTANCES DANS LESQUELLES ON VEUT DONNER LE MEILLEUR DE SOI-MÊME

Cette mini-rubrique sur le coaching mental vise précisément à donner quelques conseils pour améliorer ces aspects.

Nous parlerons de

- la planification et la réalisation d'objectifs à courte, moyenne et longue échéance
- la motivation et la focalisation
- l'attention et la concentration
- le dialogue interne
- la respiration
- la gestion des états mentaux
- les avantages de la relaxation
- sortir de la zone de confort
- La visualisation



- les émotions
- l'état de fluidité

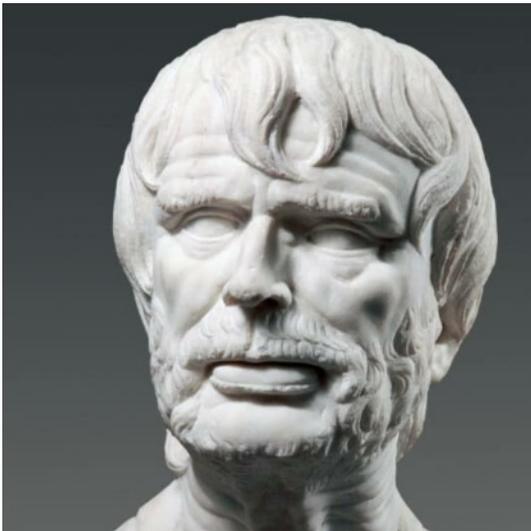
- 2 - Les Objectifs (30/05/23)

La première étape du développement des aptitudes mentales est la formulation et la planification d'objectifs.

Une étude menée il y a plusieurs années sur un échantillon significatif de personnes a montré que les personnes qui réussissent ont un dénominateur commun : se fixer des objectifs; penser à ce que l'on veut et faire ce qu'il faut pour y parvenir.

“ Il n'y a pas de vent favorable pour le marin qui ne sait où aller

Sénèque “



C'est le but qui nous oriente, nous guide, nous fait comprendre si le vent est en notre faveur ou non, donne du sens à notre effort et nous motive à nous engager de plus en plus.

Et plus on avance dans la direction de ses objectifs, plus on se sent satisfait de ses capacités. Chaque pas que l'on fait en direction de ses objectifs augmente la confiance en sa capacité à atteindre des objectifs encore plus grands à l'avenir.

Qu'il s'agisse d'arts martiaux ou d'une carrière professionnelle, programmer son travail avec des objectifs clairs est l'un des points essentiels de la réussite.

Lors de la définition des objectifs, il est important de noter qu'il est plus important de se concentrer sur la performance que sur le résultat. Le passage de grade ou la victoire en compétition ne dépend pas uniquement de nous mais aussi de l'arbitrage ou du niveau des adversaires. Cependant arriver à l'examen ou à la compétition dans les meilleures conditions psycho-physiques et donner 100 % de ses chances dépend en revanche de la qualité et de la quantité du travail fourni et surtout de soi-même.

La victoire n'est pas quelque chose dont on a le contrôle total. Il est légitime d'aspirer à la victoire, mais ce que l'on doit et peut viser, c'est la meilleure performance possible.

Si l'on s'efforce de donner le meilleur de soi-même, somme toute (compte tenu des maux de ventre, des imprévus et des rivaux), quoi qu'il arrive, on aura quand même atteint son objectif et, en fin de compte, on pourra être satisfait de soi, quel que soit le résultat. Il n'y a pas de magie qui puisse donner la certitude mathématique de la victoire, mais **la vraie magie est de construire la certitude que l'on pourra toujours donner le meilleur de soi-même.**

Les objectifs doivent être stimulants, exigeants. Ils doivent être importants pour soi. Si on se fixe un objectif trop facile à atteindre, on ne sera pas vraiment motivé pour faire ce qu'il faut pour le poursuivre. Mais ils doivent aussi être mesurables, accessibles, réalistes et surtout, ils ont besoin d'une échéance. Se donner une limite dans le temps sera un stimulus pour se pousser et maintenir la concentration. Pour approfondir ces

concepts, je vous recommande la lecture de l'article de Gabriele Gerbino : [Fixer des objectifs](#).

A l'occasion du stage de printemps laido qui s'est tenu à Modène le week-end dernier, j'ai demandé à certains participants quels étaient leurs objectifs et j'ai reçu comme réponse : être reçu à l'examen de 6e dan du premier coup, décrocher l'or aux prochains Championnats d'Europe, rejoindre l'équipe nationale, être un bon professeur et, encore une fois, s'améliorer de plus en plus.

Le plus difficile est de savoir quoi faire pour atteindre ces objectifs. Continuer à faire ce que nous avons toujours fait n'est peut-être pas suffisant.

POUR RÉALISER CE QUE L'ON N'A JAMAIS RÉALISÉ JUSQU'À PRÉSENT, IL FAUT DEVENIR QUELQU'UN QUE L'ON N'A JAMAIS ÉTÉ

Commencer à réfléchir à toutes les actions concrètes qui, au fil du temps, mèneront à atteindre son objectif. En pratique, il faudra découper son objectif à long terme en sous-objectifs qui, une fois déterminés, pourront être transformés en actions et placés dans l'agenda.

Un bon point de départ est de déterminer où on en est. Quelle est la situation aujourd'hui par rapport à l'objectif ?

Prenons par exemple un objectif qui me concerne de près. Est-ce que je veux passer l'examen de 6e dan ? Dans "[Qu'est-ce qui est requis pour le 6e dan](#)"?

Danielle Borra Sensei, écrit :

"Notre laido, pour aborder ces examens, doit être exempt d'erreurs majeures évidentes, il doit être naturel et posséder un bon rythme, un naturel, une dignité et une beauté que seule la profondeur de la pratique peut donner. Il doit également contenir les significations intrinsèques du Budo et donc permettre la transmission des émotions et du Riai.

La pratique constante et continue est le présupposé de base, mais ce n'est pas suffisant. Il faut aussi que la personne ait la bonne attitude mentale, il faut qu'elle veuille vraiment arriver à ce degré et pratiquer avec sincérité."



Par conséquent, une technique correcte est absolument nécessaire. Faisons-nous encore des "erreurs évidentes" ? Quels sont nos points critiques ? Inscrivons-les sur une feuille (l'écriture est essentielle, elle nous oblige à réfléchir plus lentement et nous donne l'occasion de raisonner en nous-mêmes) et assignons une échéance à chaque point.

Le même travail doit également être fait pour les autres critères requis pour réussir les examens et je fais référence à la profondeur de la pratique, au calme mental, au Metsuke, Kihaku, Ki ken tai ichi, Riai, Fukaku, etc...

Chaque fois que nous en avons l'occasion, au lieu d'exécuter les techniques et les Kata avec des mouvements automatiques désormais acquis, concentrons-nous sur les points individuels que nous voulons améliorer en fonction du délai que nous nous

sommes donné.

Claudio Zanoni Sensei, au séminaire cité plus haut, a répété à plusieurs reprises que nous accordons trop d'importance au sabre. Bien souvent on ne pense qu'à la coupe en laissant de côté tout ce qui se passe avant, comme le Furikaburi (la préparation à la coupe), la posture et le bon usage des pieds. Ce n'est qu'en ralentissant et en prêtant attention à nos points critiques que nous pourrions les améliorer. Et ce n'est qu'en se donnant des échéances précises que l'on se stimule à faire ce genre de travail.



Notre inconscient a besoin d'un système d'échéance pour chaque tâche que l'on se fixe. Sans ce système, on reporte toujours toutes les choses les plus importantes, mais lorsque l'on se fixe un objectif et que l'on met de côté toutes les excuses qui empêchent de l'atteindre, c'est comme appuyer sur l'accélérateur de notre inconscient.

Pour atteindre ses objectifs, on aura besoin de beaucoup de volonté et de motivation. Très souvent, en observant d'autres personnes pratiquant le laido et le Jodo, je remarque leur talent et je me dis à quel point ce serait bien si moi aussi j'atteignais leur niveau. Tant que cette pensée est focalisée sur un grade supérieur, il y a toujours l'excuse naturelle que cette personne a plus d'années de pratique que moi et donc il est normal qu'elle soit

meilleure. Mais quand j'en vois d'autres du même grade ou même d'un grade inférieur alors tout change.

Qu'est-ce que cette personne fait de différent de ce que je fais ? Quelle qualité me manque-t-il ? Comment puis-je l'obtenir ?

Atteindre cette qualité pourrait être notre objectif. **Il n'y a rien qui ne puisse être réalisé, si nous avons de l'engagement, de la discipline et beaucoup de motivation.**

- 3 - La Motivation *(27/06/23)*

Dans l'article précédent, je vous ai expliqué que la première étape du développement des compétences mentales est la **planification des objectifs**.

J'espère sincèrement que vous avez eu le temps et l'envie de mettre par écrit vos objectifs à court et à long terme. Si ce n'est pas le cas, il est encore temps. Rédigez votre liste de choses à faire sur un support (papier ou numérique) auquel vous pourrez vous référer fréquemment. Sans objectifs clairs, il ne sert à rien de se lancer dans le **coaching mental**.

Si vous l'avez fait, très bien, continuons !

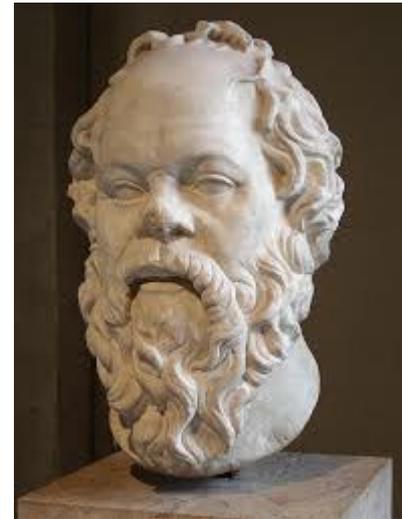
Beaucoup d'entre nous se fixent chaque année des objectifs pour l'année à venir,

pour les oublier au bout de quelques jours. Pour s'assurer que les objectifs ne restent pas des mots écrits sur une feuille de papier, un élément fondamental est nécessaire : la **motivation**.

La motivation peut être définie comme la "pulsion" qui vous permet de réaliser une action déterminée afin d'atteindre un objectif fixé; c'est simplement ce qui nous permet d'agir.

La composante motivationnelle joue un rôle fondamental dans toute activité particulièrement dans nos disciplines martiales. Être motivé signifie avoir une attitude mentale qui nous permet d'atteindre nos objectifs.

Relisez votre objectif à long terme une fois de plus. La question la plus importante que vous devez vous poser en ce moment est : "*Pourquoi est-ce que je veux y parvenir ?*"



“ **Décidez qui vous voulez être et agissez en conséquence** “

Epictète

Il vous est certainement arrivé de participer à un entraînement ou à un stage et de vous retrouver ensuite au milieu avec une seule question en tête : « Qui m'a forcé à le faire ? Pour ne pas en arriver là, il y a une meilleure question très utile à se poser avant d'agir :

**POURQUOI EST-CE IMPORTANT POUR MOI ?
COMMENT VAIS-JE SENTIR QUE J'AI ATTEINT MON OBJECTIF ?**

En fait, je demande :

**AIMEZ-VOUS VRAIMENT CE QUE VOUS FAITES ?
QUEL EST LE PRIX QUE VOUS ÊTES PRÊT À PAYER POUR
OBTENIR LES RÉSULTATS QUE VOUS SOUHAITEZ ?**

La réponse que vous vous donnerez changera tout, car c'est le cœur de votre motivation, c'est ce qui vous permettra de tenir dans les moments où vous aurez du mal, où vous tomberez et où vous aurez envie d'abandonner ou de vous demander si cela en vaut vraiment la peine.

Un excellent exemple de motivation, pour moi, c'est de voir Claudio Zaroni dans le Dojo d'Ishido Sensei. Chaque instruction de Sensei devient pour Claudio un objectif à atteindre au plus vite et malgré la chaleur (ou le froid), les douleurs dans les jambes, les blessures, la fatigue, la transpiration, l'incompréhension de la langue... son engagement et sa discipline à toujours faire mieux sont vraiment admirables.

Tout aussi admirable la volonté de René Sensei de toujours s'impliquer, sa détermination à s'améliorer continuellement et sa passion pour l'enseignement.

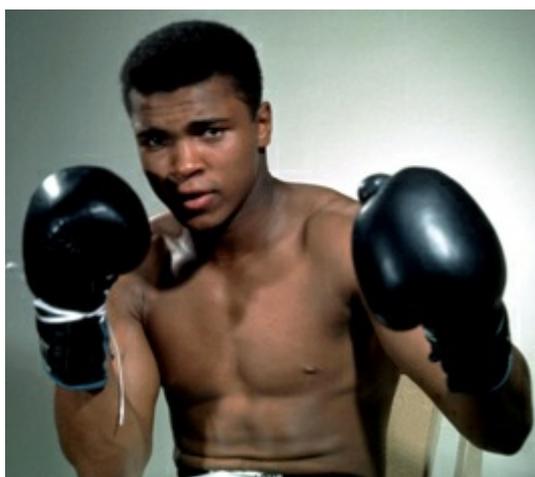
En ce qui me concerne, je m'en tiens à mon expérience personnelle. Un de mes points critiques (il vaudrait mieux les appeler points à améliorer) a toujours été la posture. Pour cette raison, j'ai inclus l'amélioration de la posture comme objectif. J'ai acheté des livres, j'ai étudié, je suis allé voir un professionnel pour un examen postural, je pratique tous les jours des exercices de proprioception et depuis quelques mois, au Dojo, je m'entraîne avec un tour de cou pour pouvoir avoir la tête alignée avec le tronc.



Parfois, changer un mauvais mouvement, après de nombreuses années de pratique, est très difficile et nécessite de **sortir de sa zone de confort**. Cela demande de la concentration et de la motivation.

Plus vous atteindrez rapidement vos objectifs à court terme, plus vous réussirez et plus vous serez motivé pour faire de mieux en mieux et atteindre votre objectif à long terme. Si votre objectif est de réussir l'examen dans deux ans, ne pensez pas à l'examen mais concentrez-vous sur les domaines individuels d'amélioration, en commençant par de petites améliorations.

La motivation est le carburant de notre vie. Sans essence, même les supercars ne vont nulle part. La motivation est un élément indispensable à la croissance, à l'amélioration et au succès.



“ Les champions ne se font pas dans les gymnases. Ils se construisent de l'intérieur, à partir de quelque chose qu'ils ont au plus profond d'eux-mêmes : un désir, un rêve, une vision. Ils doivent en avoir la capacité et la volonté.

Mais la volonté doit être plus forte que la capacité

Mohammed Ali ”

L'heure de vérité a sonné. Soyons honnêtes avec nous-mêmes et demandons-nous : "**Suis-je vraiment prêt à changer ? Est-ce vraiment ce que je veux ?**"

Suis-je prêt à changer mes priorités, à y consacrer plus de temps ?"

Eh oui, parce que pour atteindre cet objectif, il est certain que nous devons changer et y consacrer beaucoup, beaucoup de temps.

Alors demandons-nous où nous voulons vraiment aller, ce que nous devons faire pour y arriver et quelles actions devons-nous mettre en place pour y parvenir.

Rappelez-vous toutes les fois où vous avez pensé à abandonner, à renoncer, à tout laisser tomber. Mais vous avez décidé, malgré tout, de continuer. Vous avez continué parce que c'est la Voie, un parcours qui est tout sauf simple, fait d'engagement et de discipline, mais aussi d'amitié, de plaisir, de satisfaction, de sympathie et d'amour. Un chemin destiné à faire de nous de meilleures personnes.

POUR RÉALISER CE QUE L'ON N'A JAMAIS RÉALISÉ JUSQU'À PRÉSENT,
IL FAUT DEVENIR QUELQU'UN QUE L'ON N'A JAMAIS ÉTÉ

KIRYOKU