

La force du mental

On entend souvent après un test : “ j’aurais pu faire mieux mais la tête n’était pas là... ” Effectivement la tête lâche souvent avant les jambes. Par contre, comme l’endurance musculaire, comme la puissance cardiovasculaire, cette endurance mentale s’entraîne aussi.

Plusieurs études démontrent que relaxer puis visualiser ce que vous voulez faire avant de le faire va améliorer vos performances plus que si vous faites seulement de l’entraînement physique spécifique. Les chercheurs réalisent que le cerveau ne peut distinguer entre ce que l’on fait et ce que l’on imagine – surtout si c’est très vif et pratiquer dans un état de relaxation. Cette pratique est surtout efficace dans les activités qui demandent des habiletés complexes comme du vélo de montagne. Voici les points clés à maîtriser pour améliorer cette technique.

1. Gestion du stress et relaxation : Être stressé avant ou pendant une épreuve va affecter votre performance. Par conséquent, un programme de relaxation est la clé pour améliorer votre résultat. Voici le guide de relaxation de Benson :
 - § Assoyez-vous confortablement et fermez les yeux.
 - § Concentrez-vous sur votre respiration (particulièrement votre expiration), lentement et par le nez.
 - § Tout en conservant votre attention sur votre respiration, prenez conscience de l’air qui entre et qui sort par vos narines et le gonflement et dégonflement de vos poumons.
 - § Visualisez une image simple que vous pouvez juxtaposer avec votre respiration. Le mouvement d’une vague, par exemple, un mouvement simple et répétitif.
 - § Lorsque vous inspirez, l’image bouge d’un côté. L’image bouge de l’autre côté avec l’expiration.
 - § Concentrez-vous sur votre image pour en faire votre seule pensée.
 - § Ne vous en faites pas si d’autres pensées surviennent, c’est normal quand on commence. Si vous avez une distraction, vous concentrez sur votre respiration et ramenez votre image.

Pratiquez cette technique 10 minutes par jour. Après une dizaine de jours de pratique vous allez pouvoir commencer à vous en servir pour améliorer vos habiletés. Quand la relaxation est maîtrisée vous êtes prêt à passer à l’étape suivante.

2. La visualisation : C’est technique est très avancée et demande beaucoup de pratique. Combinez avec la relaxation, cette technique peut parfaire votre préparation à une compétition.
 - § Premièrement, faites la technique de relaxation de Benson.
 - § Trouvez l’événement pour lequel vous vous préparez, assurez-vous d’avoir tous les détails comme l’endroit, le nombre de participants, l’heure de la journée, la météo probable et n’importe quels autres détails qui pourraient rendre ça plus réel.
 - § Assoyez-vous et relaxez-vous jusqu’à ce que vous soyez calme et concentré.
 - § Commencez à imaginer l’événement. Commencez par les étapes en pré-compétition comme l’arrivé sur le site et l’échauffement. Restez conscient de votre niveau d’activation pour ne pas être trop excité.

Le *niveau d’activation* est le bon stress de compétition, il affecte certains paramètres physiologiques dont la fréquence cardiaque. Si vous êtes trop excité vous risquez de partir trop vite. Si vous ne l’êtes pas assez, vous n’aurez pas un bon départ et vous manquerez de concentration. Ne commencez pas votre course avant le chrono!

- § Si ça se produit arrêtez et recommencer au début avec la relaxation. Votre image mentale devrait être le plus réel possible. Plus votre image est réelle, plus votre cerveau va croire que c'est vrai !
 - § Continuez avec l'épreuve, toujours en gardant l'image le plus réelle possible en conservant la séquence d'événement. Si vous avez la chance de visiter votre site de compétition avant, vous aller pouvoir avoir une image encore plus réelle, sinon rendez ça le plus vrai possible. Les sons, les odeurs, les saveurs sont tous très important pour aller plus loin dans votre visualisation.
 - § Visualisez avec vos propres yeux, comme si vous le faisiez vraiment; au lieu de vous voir comme une autre personne. Vivez votre visualisation.
 - § Ne vous laissez jamais imaginer un échec. C'est très important, si vous l'imaginez, vous l'entraînez. Si ça se produit, arrêtez, relaxer et recommencer du début.
 - § Continuez jusqu'à votre niveau d'activation optimal.
 - § Lorsque vous l'aurez fait plusieurs fois, recommencez encore et encore.
3. Le moment présent : Vous avez sûrement fait de la dissociation active. Penser à autre chose pendant un effort intense. Même si ça vous distrait du mal, ça vous distrait aussi de votre technique et votre habileté à surmonter les défis. L'idéal est de rester concentré sur le positif et bloquer le négatif. Vous devez vous entraîner à rester dans le présent et tenir compte de l'ensemble de l'effort à livrer. Vous devez rester concentré sur ce que vous faites, comment vous le faites et ce qui se passe autour de vous. Voici quelques trucs :
- § Concentrez-vous ce que vous faites. Comme vous aviez un entraîneur à vos côtés. Servez-vous de ces moments pour vous replonger dans votre technique présente, encouragez-vous, rester positif.
 - § Incluez cette technique dans vos entraînements difficiles.
4. La concentration temporelle : est une façon de se dire qu'il faut demeurer dans le présent. Décortiquez votre parcours en plusieurs courtes sections. Vous devez vous dire que chacune de ces sections sont les seules sections du parcours. Lorsque vous êtes dans une section c'est la seule qui compte, pas celle avant ni celle après. Chaque section est indépendante des autres. Il faut oublier ce qui s'est passé dans celle d'avant et ne pas anticiper ce qui s'en viens.

En conclusion, ces techniques et méthodes ne sont pas des baguettes magiques. Par contre, comme tous les éléments concernant l'augmentation des performances, ça prend du temps et beaucoup de pratique pour être meilleur. Si vous pratiquez ces méthodes souvent, vous allez peut-être même remarquer qu'elles vont déborder sur votre quotidien. Ce sont de très bonnes techniques pour vous calmer, pour demeurer concentré et être plus alerte autant dans votre travail que dans vos relations avec les gens. Pensez-y...