

The Wayback Machine - <https://web.archive.org/web/20210228224916/https://jonathan-bel-legroux.com/le-silence-mental-du-sportif/>

 Le silence mental du sportif

## Le silence mental du sportif

-  [Jonbellegroux](#)
-  26 juin 2018
-  Non classé
-  0 commentaire

Le silence est avant tout une pause, un instant sans mot. De nombreux adages comme – « J'ai souvent regretté mon discours, jamais mon silence. » Xénocrate, « Le silence est un véritable ami qui ne trahit jamais. » Confucius ou encore « Le silence des peuples est la leçon des rois. » Mirabeau – nous montre que ce dernier est dans bien des cas une clé de voûte indispensable à un équilibre intérieur.

Entre deux personnes, il permet de réfléchir et d'assimiler les mots ou l'expérience qui l'a précédé. Il permet aussi de faire le point. Souvent déguisé, le silence, sait prendre différentes formes et se fait tantôt appeler « méditer », « faire le vide », « se recentrer » ou encore « être au présent ». S'il est relativement aisé à créer dans une communication, nous constatons qu'il l'est beaucoup moins de manière individuel et intérieure.

Le sportif gagnerait pourtant à apprendre à mettre son mental en mode « silencieux ». D'ailleurs, dans le milieu sportif, nous constatons que la plupart des athlètes ont déjà vécu, au moins une fois, un état de silence mental et de présence. Pourtant, peu d'entre eux savent maîtriser le bruit de leur mental.

## A quoi sert le silence ?

Notre mental pourrait être assimilé à un cheval fou. Parfois il part d'un coup vers l'avant, puis revient en arrière sans prévenir avant de s'intéresser et de se distraire à tout ce qu'il y a autour. Le cavalier, que nous pouvons associer à notre volonté et à notre conscience, se fait alors chahuter dans tous les sens. Notre pensée, par exemple, va faire d'elle-même des vas et viens entre nos expériences passés et avenir.

Un exemple bien répandu : Je cours, je fais mon jogging, tout en me repassant mentalement ma journée de travail, la réunion de fin du mois, la remarque d'untel, etc. puis, par association d'idées, je pense à ce que je vais manger ou faire le soir... Nous avons tous vécu des situations comme celle-là. Qu'il s'agisse d'un sportif de haut niveau ou d'un amateur, ces derniers n'échappent pas à ces mécanismes inconscients. Quand il permet d'échapper à une tâche répétitive et d'attirer l'attention dans une autre direction, ce mécanisme peut être salutaire, en revanche, lorsqu'une tâche demande une grande concentration et une présence accrue, ce « bruit » mental devient un obstacle. C'est pourquoi il est intéressant pour un sportif de maîtriser son « silence intérieur ».

L'intérêt d'une telle maîtrise est de pouvoir dans un second temps, une fois le silence obtenu, choisir ses pensées et les maîtriser.

Pour cela, les techniques les plus simples sont souvent les plus efficaces:

1. Devenir observateur de ses pensées et du « bruit intérieur ».
2. Créer un espace de silence mental.
3. Choisir le maintien de cet espace mental ou sélectionner les pensées adéquates.

## Devenir silencieux...à l'intérieur

Il est intéressant de pratiquer l'exercice qui suit dans un environnement bruyant. Une rue passante, un centre commercial, un hall de gare sont les bienvenues. Un athlète est souvent soumis à des « parasites » extérieurs (bruit du stade, musique, speakers, etc.) Ne dit-on pas d'ailleurs « Entraînement difficile, guerre facile ! »

Prenez la position qui vous convient et fermez les yeux.

1. Au début, vous allez simplement devenir observateur de vos pensées. La plupart du temps, une pensée agit sur nous parce qu'on s'y accroche. Alors vous allez simplement les regarder passer, les unes à la suite des autres. Comme si elles défilent devant ou autour de vous. Observer comment elles se déplacent dans votre esprit, à quelles vitesses elles arrivent et elles repartent. Jusqu'à quel point elles passent près de vous avant de s'éloigner. Vous allez progressivement sentir une sorte de mise à distance des pensées, une dissociation du mental pendant que le présent va se renforcer. A la fin de cette étape, vous pouvez faire une distinction très précise entre le présent et les pensées. (Tout en faisant la technique, votre respiration va être un excellent moyen de se maintenir au présent puisqu'on ne peut pas respirer au passé ou dans l'avenir 😊)
2. Maintenant, vous allez commencer à observer vos pensées prendre de la distance. Comme si elles pouvaient avoir une forme plus précise, et s'éloigner. Un peu comme une image prend de la distance quand on la réduit sur son ordinateur, elle qu'on finit par presque plus la discerner. Il n'est pas nécessaire de les éloigner toutes d'un coup. Commencez par celles qui vous semblent les plus simples, ou celles qui vous semblent être déjà les plus éloignées. Observez-les, situez-les, et éloignez-les mentalement. Certaines vont vouloir revenir, s'accrocher une dernière fois avant de partir, et c'est normal. Continuez à mettre de l'espace mental entre vous, au présent, et les pensées. Comme si cet espace entre vous et elles pouvait prendre une forme de bulle et que les pensées restent à l'extérieur. A un moment donné, au bout d'une ou deux minutes, vous allez avoir une sensation de grand vide mental agréable, un espace à vous qui va agir aussi sur votre corps. Vous venez de calmer le cheval 😊

3. Prenez un temps pour explorer cet état là. En profiter avant de sélectionner certaines pensées. Celles dont vous avez besoin, celles qui agissent sur vous de manière intéressante. Comme, « j'ai hâte d'être à la prochaine compétition », « je suis prêt » ou encore « je vais tout donner ». Pour sentir qu'elles sont positives, commencez par en prendre une ou deux. Diminuer l'espace entre elles et vous. Observez les et prenez un temps pour évaluer votre ressenti interne. Si ce ressenti subjectif est « Okay je garde ! » alors passez à une autre pensées après l'avoir laissé prendre sa place. Sinon repoussez-la pour en prendre une autre.
  
4. A la fin de la technique, non seulement vous devez pouvoir être dans un état de présence agréable tout en ayant la sensation d'avoir fait un tri dans vos pensées habituelles.

## Les effets

Cette technique est une sorte de rééducation mentale personnelle. En la pratiquant à différent moment de la journée (avant ou après l'entraînement, en pensant à votre prochaine échéance, ou aux compétitions passés), vous entraînez votre mental à filtrer de lui-même les pensées. De plus, l'état de silence mental de l'étape 2 est un excellent moyen d'être pleinement dans une action spontanée. Profitez-en pour expérimenter l'état de l'étape 2 et celui de l'étape 4 dans votre pratique sportive.

N'hésitez pas à partager cet article et à laisser vos commentaires en dessous.

A bientôt!