



Vous pouvez nous suivre sur:

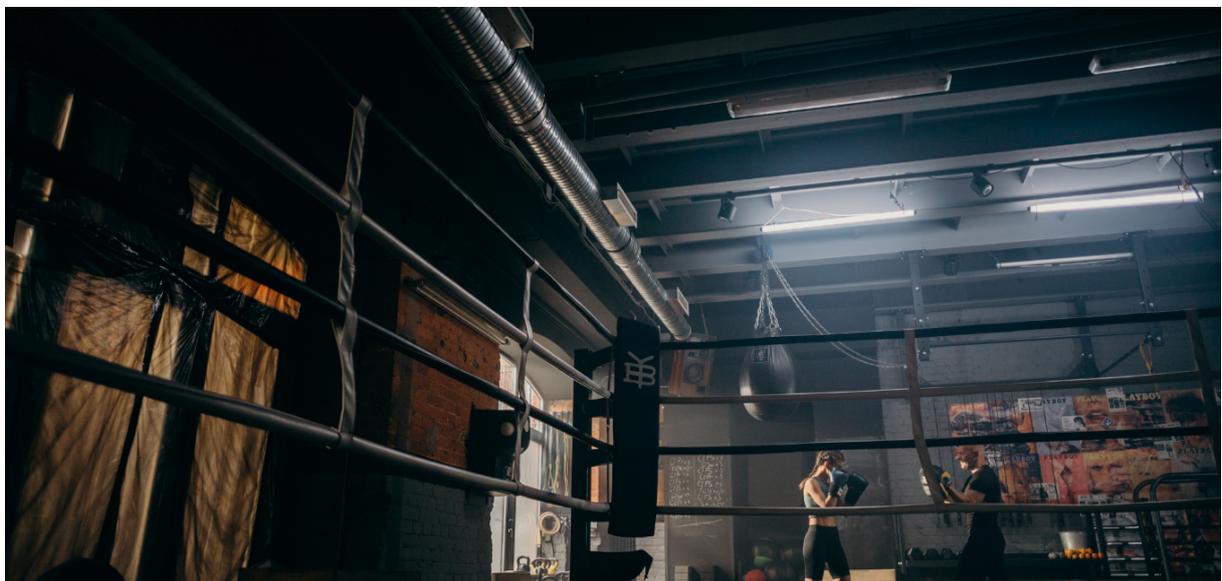
 : <https://www.facebook.com/coachingchristian>

 : <https://christian-charlat.com>

 : <https://www.youtube.com/channel/UC5T-IUJYWjCyYhKgsVMJkKg>

 : https://www.instagram.com/coachingtips_by_christian/?hl=fr

 : <https://www.linkedin.com/in/christian-charlat-8a50a958/>



Episode 50 Saison 2

La préparation mentale au combat.

Pour les passionnés de sports de combats, policiers, militaires en opération, toute personne confrontée à la violence de la situation, **il y a un moment de vérité qui est le combat ou la confrontation à l'évènement violent.**

Qu'il soit programmé dans le cadre d'une compétition ou imposé par les circonstances.

Ce qui est particulièrement intéressant c'est la **confrontation elle-même**. Nous nous retrouvons confronté à un adversaire mais pour extrapoler nous pouvons nous confronter à l'adversité sous toutes ses formes. La confrontation à soi-même est également l'une des facettes de la préparation mentale.

Notre premier ennemi est parfois nous-même avec toutes nos capacités d'auto sabotage qui peuvent se manifester au pire moment de la confrontation. La préparation mentale réduit fortement ce risque et augmente considérablement notre capacité à mettre en œuvre nos moyens lors de la confrontation violente.

La caractéristique principale de l'évènement surprenant, violent, est qu'il provoquera chez la personne non entraînée mentalement **une diminution très forte de ses capacités à faire face**. (la peur, le stress excessif paralysent et réduisent nos moyens)

Vous connaissez sûrement les 4 questions que l'on peut se poser à propos de tout ce que nous faisons :

- Combien de temps passons-nous à nous préparer techniquement ?
- Combien de temps passons nous à nous préparer physiquement ?
- Combien de temps passons nous à nous préparer tactiquement ?
- Combien de temps passons nous à nous préparer mentalement ?

Souvent ça commence à fortement diminuer à partir de la question 3 pour être pratiquement inexistant à la question 4.

Or, que nous soyons un manager ou responsable qui doit être prêt face aux évènements ou un sportif qui se prépare à la compétition, un militaire en opération, un policier, nous devrions investir autant d'énergie dans notre préparation mentale que physique, les deux étant très liés.

Face à certaines circonstances violentes nous aurons trois attitudes possibles :

- Faire face
- S'enfuir
- Rester paralysé et ne pas pouvoir mettre en œuvre nos capacités

La préparation mentale nous aidera à adopter la bonne attitude, et si nous devons « faire face » pouvoir mobiliser toutes nos capacités.

Intuitivement nous avons toutes et tous à l'esprit des « échecs » retentissants qui raisonnent en nous et où nous nous sommes demandé mais que lui est-il passé par la tête ? Le dernier pénalty raté de MPAPE relève-t-il de ce « bug » mental ; car soyons certain que ce grand sportif ne manque ni de talent, d'une bonne condition physique et d'une tactique au top.

Malheureusement dans **tout ce que nous entreprenons le mental compte** ; et en combat qui est, selon moi, la quintessence de la pression, du stress, et où l'échec est parfois spectaculaire le mental doit être entraîné de manière spécifique.

Mais avant de parler de préparation mentale au combat ; j'aimerais développer quelques idées sur **l'esprit guerrier**.

Rien ne sert de plaquer des techniques de préparation mentale aussi efficaces soient elles si nous ne travaillons à préparer la bonne attitude pour les recevoir.

1. Cultiver le bon état d'esprit

Avoir une attitude de champion, ou de personne qui n'abandonne jamais quelque soient les circonstances nécessite de travailler, selon moi, 3 domaines clés :

Un état d'esprit combatif

Un état d'esprit combatif : le courage, la détermination, la solidité mentale sont les 3 caractéristiques d'un état d'esprit de combat. Reprenons-les un à un.

Le courage : j'apprécie la définition suivante qui comporte tous les ingrédients qui permettront de développer son courage : « **Le courage** (dérivé de cœur) est une vertu qui permet d'entreprendre des choses difficiles en surmontant la peur, et en affrontant le danger, la souffrance, »

La détermination : dans tout ce que nous entreprenons nous pouvons adopter plusieurs façons de faire. Être déterminé, résolu d'aboutir et se donner les moyens d'y arriver. Ou au contraire faire des choses, pour voir, pour essayer. En matière d'intensité dans la volonté d'y arriver il existe toutes les nuances. Si nous voulons réussir quelque chose nous devons y aller en y mettant toute l'intensité nécessaire à l'atteinte de notre objectif.

La solidité mentale : c'est la faculté d'affronter les difficultés tout en conservant ses objectifs à l'esprit, sans se laisser impressionner ou voir sa motivation chuter et abandonner. On le voit bien dans toutes les activités humaines, certains poursuivent et s'adaptent quelque soient les difficultés rencontrées et d'autres abandonnent et lâchent l'affaire.

Savoir réguler les émotions destructrices

Tout irait bien dans nos vies si nous n'avions pas notre mental qui bavarde sans cesse et à tendance à déformer le réel.

Plusieurs émotions nuisent à l'atteinte de nos objectifs.

La peur, la frustration, stress, anxiété ; l'intelligence émotionnelle (voir page dédiée à ce sujet) est une qualité à développer. Détecter nos états émotionnels et être en mesure de les réguler et les maîtriser est tout l'enjeu de la réussite.

Si avant un évènement à forts enjeux nous commençons à être sous stress, anxieux, à n'en pas douter notre performance s'en trouvera affecté négativement.

Contrairement à ce qui est souvent affirmé il n'y a pas de bon stress. Il y a le stress tout court et qui est souvent un facteur perturbant. On confond souvent stress et bon niveau de tension et énergie pour affronter un défi ce qui est très différent.

Concentration, auto control, capacité à rester sur son objectif

Selon la citation souvent reprise de Sénèque : « il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait où il va. »

Avant de prétendre rester concentrer sur son objectif encore faut-il en avoir un défini de manière suffisamment précise et claire.

Ceci étant dit, nous avons tous à l'esprit ces changements de stratégies rapides, comme si l'adaptation nécessaire était confondue avec la navigation à vue.

Une qualité à développer est de rester concentrer sur son objectif principal et ne pas se laisser distraire.

La stabilité mentale est un élément important dans l'atteinte d'un objectif sous contraintes fortes ; c'est cette capacité à gérer les circonstances sans se laisser influencer par le court terme et poursuivre son objectif.

En situation de combat, il conviendra de rester concentrer, ici et maintenant sur les différentes phases du combat et ne pas laisser déborder par les périodes de tensions.

2.

Les techniques de préparation mentale

Il existe de nombreuses techniques ; nous en retiendrons 3 qui à elles seules peuvent faire la différence.

Nous avons volontairement choisi **3 techniques naturelles**, en cela que nous les pratiquons chaque jour, souvent inconsciemment et de manière perfectible, mais nous pouvons décider d'en faire des armes utiles à l'atteinte de nos objectifs.

A ces 3 techniques nous rajoutons **2 points d'attention**.

La respiration

La sophrologie a mis au point de nombreux protocoles respiratoires qui permettent, en fonction des besoins, d'élever l'intensité d'action ou au contraire faire retomber la pression.

La maîtrise de la respiration consciente et utilisée en fonction de ses besoins peut faire la différence.

Dans les sports de combats, souvent Lors des phases d'échanges violents, certains compétiteurs sont en apnée ou en sur ventilation, la « maîtrise » de sa respiration permet de conserver l'esprit clair et de contrôler ses coups et leurs précisions.

Souffler pendant une action d'attaque permet d'atteindre deux objectifs, une meilleure résistance musculaire aux coups reçus et une intensité plus soutenue de nos propres techniques d'attaque.

La respiration entre deux phases intenses permet de récupérer en pratiquant une respiration ample et profonde de ré oxygénation.

Le dialogue interne

Que nous le voulions ou pas, nous nous parlons. Dans une forme de dialogue interne incessant, souvent inconscient.

Là aussi la première démarche va être de « conscientiser » ce dialogue interne dans un premier temps, puis en devenir acteur positif dans un second.

S'encourager, avant une action, se sécuriser « ça va aller, tu connais ton sujet, tu t'es bien entraîné, tu as les capacités de réussir etc... » permet de renforcer sa confiance en soi, de débiter l'action dans de bonnes conditions d'état d'esprit.

Ce dialogue n'est pas comparatif avec son adversaire « tu es meilleur, plus fort... » ce qui serait contreproductif. L'objectif de ce dialogue est de renforcer son mental, préciser ses objectifs, lutter contre les émotions contreproductives évoquées plus haut.

Il serait tout aussi contreproductif de se situer dans le futur : « tu vas gagner, tu es le champion » ce qui projette le sujet dans un avenir qui n'existe pas (fantasme) au lieu de le raccrocher au concret de l'instant présent afin de réussir ce qui doit être entrepris dans le présent.

Chaque fois que l'on sent sa volonté vaciller face à une déconvenue le dialogue interne permettra immédiatement de chasser les doutes, et se recentrer sur sa prochaine action ici et maintenant. J'ai raté ce coup ou ai été contré, au lieu de laisser le doute et la cogitation négative s'installer.

Le dialogue interne sera de relativiser et de remobiliser sur le coup suivant « je vais changer d'angle d'attaque, ça va aller, j'ai le savoir pour y arriver, je vais être plus raide, plus puissant »

La visualisation

Notre cerveau peut produire des images. Et selon les conclusions des dernières recherches en neuro sciences le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et ce qui a été imaginé. (Pour résumer cette capacité).

Beaucoup d'expériences ont été faites avec des groupes de combattants qui visualisaient des mouvements et enchaînements et ensuite pratiquaient et ceux qui ne faisaient que pratiquer ; les réalisations du premier groupe étaient meilleures que ceux qui ne faisaient que s'entraîner. Ceux qui se visualisaient réalisant l'enchaînement parfait avaient de meilleurs résultats.

D'autres expériences ont été menées avec des combattants blessés qui ne pouvaient plus monter sur un ring mais poursuivaient leur entraînement en séances de visualisation ; là aussi la reprise a été de meilleure qualité et la perte de savoir-faire réduite.

Là aussi la visualisation n'est pas de se projeter dans un futur « idéalisé » mais de se reconnecter au présent se voyant réaliser le geste parfait à la bonne vitesse dans le bon timing.

Il existe deux types de visualisation dissocié où l'on se voit faire et associé où l'on vit l'expérience de l'intérieur en y associant toutes les dimensions. Ce que l'on ressent, ce que l'on entend, les émotions que l'on vit, les sensations physiques.

L'intégration

Chaque technique présentée peut donner le sentiment que l'on va travailler de manière séquencée. Dans la réalité toutes ces techniques s'intègrent dans l'expérience de combat.

Avant d'entrer dans la confrontation je vais pratiquer de respirations de montée en puissance de mon agressivité ; mon explosivité, mon dialogue interne renforcera ma confiance en mes capacités, mon entraînement, je pourrai également me visualiser pratiquant un débit parfait tel qu'envisagé.

Tout au long de la confrontation, la pratique consciente de ces techniques me permettra de rester maître de mon jeu.

L'entraînement sous stress

Nous savons maintenant de manière démontrée par les neuro sciences que les apprentissages réalisés en conditions normales ne seront pas nécessairement disponibles lors d'un évènement stressant ; Tout le monde a expérimenté cette notion de tête vide avant un examen où le stress nous coupe de l'accès à nos savoirs et compétences mémorisées.

L'entraînement sous stress et conditions « réalistes » ; va permettre au sujet de développer une mémoire accessible sous contraintes.

C'est la raison pour laquelle toute préparation devra recréer les conditions les plus réalistes possibles afin que le « circuit court neuronal » puisse trouver l'information utile en situation de confrontation.

Conclusion

Dans toutes les activités humaines les moments de vérité existent. Peu importe le résultat même si nous espérons tous la victoire et le succès. La défaite et l'échec font partie du parcours.

La confrontation est, notamment dans les sports de combats ou les affrontements armés, **un moment de vérité**.

La technique, la tactique, l'entraînement sans la préparation mentale seraient comme une chaise sur 3 pieds au lieu de 4 il manque quelque chose afin de rendre l'ensemble équilibré et solide.

La préparation mentale sans technique, ni capacités physiques, ni tactique ne permettrait pas non plus de faire illusion longtemps.

Dans les combats de MMA (Mixte martial art) ; l'un des sports de combat les plus populaire aujourd'hui on voit très vite au cours des affrontements qui manque de technique, de capacités physiques et de capacités mentales. D'ailleurs dans toutes les organisations sérieuses (UFC notamment) cette dimension n'est plus négligée.

A technique et capacités physiques égales (ce qui est souvent le cas à un certain niveau) ; la force mentale fera la différence.

Cette force mentale est un « muscle » qui peut s'entraîner.

Si cette notion de préparation mentale au combat peut effrayer certains, nous avons beaucoup à en tirer, pour notre vie de tous les jours y compris dans le domaine professionnel.

La confrontation peut prendre beaucoup de formes, de la plus anodines (un examen) à la plus dangereuse une agression physique.



Consultez nos formations et séminaires en lignes qui peuvent vous être utiles afin de progresser dans vos vies personnelles et professionnelles.

<https://christian-charlat.com/les-formations-en-ligne/>