



## PERFORMANCE & BIEN-ÊTRE : Apprendre à débrancher son mental

*Jean-Christophe AUBRY – 18/01/2018*

### Pourquoi est-il nécessaire de savoir débrancher son mental ?

J'apprends depuis plus de 5 ans à bien utiliser mon mental pour réussir tous les projets qui me tiennent à cœur et ceci dans tous les domaines de ma vie. Je transmets ce savoir maintenant aux sportifs que j'accompagne.

J'ai aussi vu les limites du mental et les effets contreproductifs de la surutilisation de celui-ci, pouvant mener au burnout. Le mental est un outil magnifique que l'on doit savoir utiliser (1ère étape) mais que l'on doit savoir aussi lâcher pour accéder à autre chose de très utile : un bien-être profond apaisant et régénérateur (2ème étape).

Quand on prend du recul par rapport à cette voix dans notre tête qui nous habite du matin au soir, nous conseille, nous critique, nous félicite... On accède à quelque chose de plus calme, on n'entend plus que notre respiration, on se sent juste... présent. Les tensions lâchent, les attentes, les critiques, les regrets, les envies... se taisent.

Et c'est comme une **source d'apaisement** (qui réduit le stress et les tensions physiques), une **source de régénération** (qui répare le corps physique), une **source d'inspiration** (qui nous aide à y voir plus clair dans notre vie et être créatif). C'est comme si on tirait le câble de la prise du torrent de la vie juste pour un moment.

Quand on sait alterner entre une bonne utilisation du mental et le débranchement de celui-ci quand on n'en a plus vraiment besoin, **on capitalise en force de concentration, force de production et force vitale.**

Pendant un stage de course d'orientation avec [Antécimes](#), j'ai appris l'art de savoir me déconcentrer entre deux balises. On fait ça pour préserver sa capacité à se concentrer et ne pas se fatiguer mentalement inutilement jusqu'aux abords de la balise suivante. Et bien c'est exactement pareil, quand on se connecte à l'instant présent, on se débranche de ce qui nous fatigue inutilement pour pouvoir aller plus loin ensuite.

## Comment on aborde ce concept quand on n'y connaît rien ?

### 1. La respiration

Comme j'ai eu du mal avec tout ce que j'ai pu lire et entendre sur la respiration. Cette action que mon corps fait naturellement et automatiquement et que l'on me conseillait de piloter pour faire différemment. Nan mais allô quoi !!! Je n'ai pas que ça à faire et ce n'est pas ça qui m'aidera à me sentir moins stressé, plus détendu et plus en forme... Et pourtant...

J'ai d'abord appris à respirer par le ventre avec une main dessus, main que je poussais avec le ventre quand j'inspirais et qui rentrait dans mon ventre quand j'expirais. Rien que de mettre le focus sur cette nouvelle façon de respirer, avec beaucoup de curiosité, je me suis rendu compte que le moulin du mental ne tournait plus. Cette façon de respirer c'est comme un mouvement de vague, ma main monte sur le dos de la vague...puis descend dans le creux de la vague... et ainsi de suite...

Je me suis entraîné à bien respirer. Aujourd'hui, quand je respire de cette façon, le bruit de la respiration me rappelle celle que j'ai quand je suis sur le point de m'endormir quand je fais une sieste sur le canapé en journée. Une respiration lente et profonde. Autant vous dire que c'est très associé à un état de détente pour moi.

Je m'en sers avant des situations « challenging » (prise de parole en public) afin de me détendre et surtout empêcher le mental de mouliner n'importe quoi avant l'instant t, pour **préserver mes compétences** en quelque sorte.

*La détente du corps entraîne la détente de l'esprit et inversement la détente de l'esprit entraîne la détente du corps.*

[Exercice de respiration](#) de Delphine Bourdet (sophrologue)

### 2. Le relâchement

Première étape validée, je sais respirer pour me détendre. Est-ce que je peux pousser le concept plus loin ? Peut-on accentuer la détente d'une zone spécifique du corps toujours en étant dans cet état déconnecté du mental ?

Avez-vous déjà constaté comment tout votre corps est crispé et tendu lorsque vous êtes stressé ? Avec la respiration vous pouvez déclencher une détente du corps. **En ajoutant un relâchement ciblé, vous pouvez libérer des tensions.**

Il suffit pour cela, tout en respirant, de porter votre attention sur une zone spécifique de votre corps et de l'imaginer en train de se détendre...tranquillement...au rythme de la respiration... relâchée...au repos...

Il existe aussi une méthode de relaxation qui m'a été d'une très grande utilité à une période très stressante de ma vie : [La méthode Jacobson](#). Cette méthode consiste à enchaîner des contractions musculaires et des relâchements sur l'ensemble des zones du corps du front jusqu'aux orteils. Cela déclenche un flux de détente au moment du relâchement qui se propage aux abords de la zone en question. Autant vous dire que lorsqu'on a balayé tout le corps, on est détendu de partout.

[Exercice de relaxation](#) de Mélanie Hindi (psychologue du sport)

### 3. Devenir plus conscient chaque jour

Qu'est-ce que cela veut dire ? Cela veut dire être plus présent à ce que l'on fait au moment où on le fait (sans voyager dans le passé ni dans le futur).

Combien de fois nous brossons-nous les dents en pensant au planning de la journée ? Combien de fois prenons-nous un repas en lisant, surfant sur les réseaux sociaux ou en regardant la TV ? Combien de fois au moment où nous nous préparons à un défi, nous rejouons les scénarios (ratés) du passé ? Sommes-nous vraiment présents lorsque nous faisons cela ? Non.

Si nous ne surveillons pas notre mental dans ces moments, si nous le laissons voyager, cela peut provoquer des tensions inutiles, du stress, une mauvaise digestion, une mauvaise écoute et beaucoup d'autres désagréments... Alors qu'**une pleine présence nous permettrait d'être plus à l'écoute de ce qu'il se passe en nous et autour de nous** à ce moment.

[Explication de la pleine conscience en vidéo](#)

La prochaine fois que vous déjeunerez, portez attention à chaque aliment que vous porterez à votre bouche en pensant aux bienfaits que son assimilation apportera à votre corps. Cela vous permettra peut-être de revoir votre alimentation afin d'intégrer plus d'aliments que vous sentirez plus vitalisants pour vous.

Vous ne le savez peut-être pas mais **ces 3 outils (respiration, relâchement et pleine conscience) sont des outils utilisés par les athlètes de haut-niveau pour optimiser leur énergie** avant et pendant les épreuves.

A quoi servent ces outils au final ? **Ces outils servent à nous ramener dans notre corps. Nous passons beaucoup (trop) de temps dans notre tête et pas assez dans notre corps.** Résultat : Nous ne savons plus écouter les besoins de notre corps (sommeil, alimentation saine, exercice, lumière, eau...) et nous perdons beaucoup d'énergie inutilement car le mental en pompe énormément.

Je ne vous demande pas de croire tout ce que je vous raconte, essayez ces différents exercices sur la durée et constatez ce que cela vous apporte. Personnellement, quand je les applique, une paix et un calme intérieur s'installent et j'ai vraiment la sensation de permettre à mon corps de respirer à son tour et de se régénérer.

**Et vous ? Comment utilisez-vous votre mental ?**