

La conjoncture psychologique et la performance

d'après James E. Loehr

La subtile harmonie qu'exige de l'esprit et du corps la performance de qualité supérieure semble liée de façon très intime à un climat émotionnel très singulier. L'analyse de plusieurs centaines de comptes rendus d'athlètes a permis de distinguer au total douze catégories de sensations distinctes que l'on a pu citer constamment comme témoins du climat intérieur propice à la meilleure performance.

- **DETENTE CORPORELLE**

Une sensation de relâchement caractéristique des muscles est associée aux meilleures performances des athlètes. A l'inverse, la sensation de tension musculaire nerveuse engendre la contre-performance (blocage)

- **CALME INTERIEUR**

Les athlètes n'ont cessé de rapporter que leurs meilleures performances présentaient une sensation de calme et de sérénité. Le rapport entre le calme intérieur et la concentration est très manifeste dans les données récoltées

- **ABSENCE D'ANXIETE**

La sensation d'anxiété amoindrit la performance. Suivant les données les situations qui présentent des difficultés et des défis à relever doivent être envisagées en diminuant au maximum les craintes, pour qu'un athlète évolue dans des conditions optimales

- **VITALITE**

La source d'énergie n'avait rien de commun avec l'anxiété, la crainte, l'irritation ou la frustration. Au contraire lui ont été souvent associés des sensations de plaisir, de défi, de détermination, de puissance et d'intensité

- **OPTIMISME**

Le fait d'être positif, d'avoir un moral au beau fixe malgré l'importance éventuelle de l'événement favorise la prestation et donc une bonne performance

- **PLAISIR**

Le fait d'avoir du plaisir à « vivre pleinement l'action » semble primordial pour rester détendu et calme, pour maîtriser l'anxiété et s'alimenter en énergie positive

- **ABSENCE D'EFFORTS**

Quand l'esprit et le corps travaillent en harmonie tout paraît soudain plus facile

- **AUTOMATISME**

Quand ils jouaient de façon instinctive, les athlètes ont constaté que la logique et l'analyse, surtout au plan de la « forme physique » et de la « technique » devenaient faciles et libres de toute contrainte

- **VIGILANCE**

La faculté d'anticiper correctement, de visualiser ce qui allait se produire et de réagir intelligemment à l'instant présent, semble directement liée à cette conscientisation accrue

- **CONCENTRATION DU MOMENT**

La maîtrise de la concentration favorise l'heureuse harmonie de calme et d'énergie positive intense

- **CONFIANCE EN SOI**

L'impression qu'il va être un bon « exécutant » conscient de ses possibilités et sûr de ses « moyens d'actions » va lui permettre de rester calme et confiant dans les moments difficiles et les situations menaçantes

- **MAITRISE**

Une bonne maîtrise de la situation combinée avec une force intérieure reconnue permet à l'athlète d'agir sur les événements plutôt que de subir