

GESTION DE L'ÉCHEC SPORTIF

QU'EST CE QUE L'ÉCHEC SPORTIF?

L'échec est une perception que ce qui va vous arriver aura plus de pertes que de gains. Vous allez vous dire : « mais là attends, si j'échoue mon championnat du monde, ça va être la fin de ma vie. J'aurais raté ma vie et j'aurais des remords toute ma vie ».

La notion d'échec revient donc à comprendre que : « si j'échoue, je crois que ce qui va m'arriver aura plus de pertes que de gains ». Nous sommes donc dans une illusion et nous nous arrêtons à un espace et à un temps donné.

Il y a une perception d'échec uniquement parce que nous avons une perception de réussite. Nous ne pouvons pas croire que nous avons échoué si nous n'avons pas la perception de réussite.

Et donc, l'échec est la non atteinte d'un résultat dans un espace et un temps donné. En d'autres termes, j'attends un résultat, une forme, et je ne l'ai pas. Ainsi, je perçois que puisque je ne l'ai pas eu, alors j'ai eu un échec. En revanche, lorsque nous prenons de la hauteur, nous allons voir que finalement, l'échec n'existe pas.

C'EST

-UN RETOUR D'INFORMATION SUR UNE PERFORMANCE, PAS UNE DÉFINITION DE SOI.

-UN ÉVÉNEMENT PONCTUEL, PAS UNE VÉRITÉ SUR SON POTENTIEL.

-UN PASSAGE PRESQUE OBLIGATOIRE POUR APPRENDRE, AJUSTER ET
PROGRESSER.

Comme disait Nelson Mandela
« soit je gagne, soit j'apprends ».

L'échec permet de renforcer la motivation et de développer la résilience nécessaire pour surmonter les futurs défis.

Chaque revers enseigne des leçons précieuses qui aident à améliorer la concentration et la préparation mentale.



QUE FAIRE ?

Les émotions sont tout à fait naturelles et sont normales. Il est donc naturel d'avoir constamment des perceptions :

- de bien et de mal ;
- d'échec ou de réussite.

Et ce, même si sur le long terme, ce ne sont que des illusions. En effet, nous allons voir que finalement, que ce soit réussir ou échouer, dans les deux cas, il y aura des bénéfices et des inconvénients.



Le fait de s'autoriser à laisser exprimer ses émotions, bien pleurer et mettre des mots dessus, permet de passer à un niveau supérieur.

Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. C'est donc important de laisser exprimer ses émotions pour :

- retrouver son calme ;**
- reprendre de l'objectivité ;**
- reprendre de la lucidité ;**
- et repartir en avant.**

APPRENDRE DE SES ERREURS

Si vous avez le réflexe de vous poser à chaque fois et de noter tous les bénéfices, pour vous d'avoir eu cet échec sportif, vous allez :

- voir que finalement vous allez retirer toute la valeur ajoutée à cet échec ;
- comprendre ce que vous avez à comprendre ;
- et passer à un niveau supérieur sans rester dans la négation.

Vous allez pouvoir extraire toute la valeur de cet échec sportif si vous avez le réflexe :

- de vous poser ;
- de noter tous les bénéfices d'avoir loupé quelque chose, d'avoir eu cet échec ;
- et de noter, noter, noter, jusqu'à temps que vous voyez vraiment le "waouh en fait encore heureux que j'ai loupé"



SE FIXER DES OBJECTIFS

Encore une fois, fixez-vous des objectifs qui sont en accord avec qui vous êtes et pas pour le plaisir des autres.

Quand vous vous fixez un objectif, c'est important d'être capable de se visualiser à au moins 8 sur 10 de bien-être. Vous vous visualisez vivre ça et vous vous dites :

- je suis bien là ;
- quand je vois ça, je suis au moins à 8 sur 10 ;
- j'ai le désir d'atteindre cet objectif, de vivre cet objectif ;
- et je suis à 8 sur 10 certain que cet objectif est fait pour moi.
- Si vous êtes en dessous de 8 sur 10 sur un des objectifs, c'est que cet objectif n'est pas fait pour vous.
- Si vous n'êtes pas dans le bien-être en vous visualisant vivre vos objectifs, c'est que cet objectif n'est pas fait pour vous. C'est vraiment important de faire ça sinon vous allez faire les choses pour les mauvaises raisons.

PENSER AUX MOYENS POUR LES ATTEINDRE

Un objectif, pour qu'il soit réalisable, est soit probable, soit possible, soit impossible, soit improbable. Donc l'objectif est impossible à atteindre s'il défie une loi universelle comme celle de la gravité ou du temps.

Si dès demain vous commencez un nouveau sport et que vous rêvez d'être champion du monde, ce n'est juste pas possible. Pourquoi ? Parce qu'il y a un temps d'apprentissage qui est plus ou moins long selon chaque individu.



Et ensuite est-ce que l'objectif est probable que vous le réussissiez ? Cela va dépendre s'il est aligné avec vous et s'il y a une réelle stratégie mise en place. Vous rêvez d'être champion, mais vous ne vous entraînez qu'une fois par semaine ? Clairement les probabilités que vous atteigniez cet objectif vont être très faibles.

Mettre une stratégie en place et un plan d'action, c'est vraiment la base si vous voulez atteindre vos objectifs. Bien sûr, il est aussi important de se détacher de ses plans d'action.

Si vous êtes par exemple trop fatigué, vous allez vous dire : "je vais plutôt me reposer cette nuit et demain, je serai inspiré pour reprendre".

EN BREF!

Comment rebondir après un échec sportif ?

- Laisser exprimer ses émotions
- Accepter rapidement la situation
- Aller voir les bénéfices de cet échec

→ Apprendre de ses erreurs

→ Se fixer de nouveaux objectifs

→ Se concentrer sur qui vous devenez

COURBE DU DEUIL

Annonce , choc , déni

Colère, peur

Tristesse,
dépression

Résignation

Sérénité,
action

Acceptation,
quête de
sens