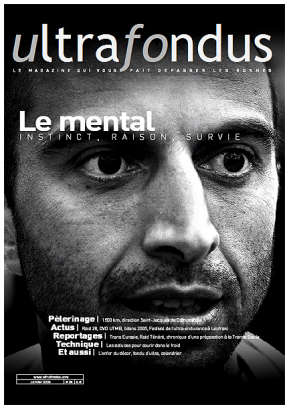
Le jour est j'ai vu cette couverture du magazine Ultrafondus en fait j'ai eu peur et le photographe/graphiste du magazine m'a dit: "écoute il me fallait une photo où on pouvait y lire la fascination..."

Je ne savais pas que ma concentration pouvait me donner cette tête...oh mon Dieu!



Couverture du magazine ultrafondus janvier 2006

Regard fixe, yeux dans le vide! et pourtant que de pensées traversent l'esprit quand on passe autant de temps sur la route à tourner en rond sur des circuits qui dépassent rarement 1500m. six jours c'est long !
Quand il m'arrive d'en disccuter avec les gens, d'autres sportifs et coureurs de distances plus courtes, la première des choses qui arrivent dans les conversations sont les réflexions sur le mental. On me dit: "ben c'est d'abord le mental...la tête quoi..."
Oui mais encore! avoir le mental qu'est ce que cela veut dire ? souffrir, allez au bout de soi-même, de son objectif, passer les caps difficiles, etc...
C'est un peu de tout ça, oui! Le mental traduirait donc plutôt un état d'esprit en ce qui me concerne, celui de passer la ligne d'aller au bout. Je n'ai jamais abandonné une course, pas du fait que j'ai un problème avec l'abandon mais du fait qu'il n'est pas inclus dans mes postulats de base.
Petite précision, cela ne veut pas dire que je suis sûr de moi, confiance absolue etc...mais simplement que cette notion et possiblité n'est pas intégrée dans mes stratégies de départ, d'avant épreuve.

En PNL, on mdélise les stratégies dites gagnantes, hé bien je dirais que là c'est un peu ce que je fais dans le cadre de ma préparation initiiale. Je mets en place pour une course des scnénarios avec Plan A, Plan B, rebonds etc...pour avoir des alternatives possibles qui laissent tout le temps la place à un potentiel de réussite sur des domaines qui peuvent être différents, je peux me dire avoir réussi cette course car j'ai fait tant de km mais aussi qu'elle est réussie car je l'ai gagné ou fini à un niveau que je trouvais être le mien etc... C'est en ce sens que je peux peux évoquer le mental, dans sa phase de préparation surtout, après c'est plus de volonté et de détermination qu'il s'agirait selon moi.

Effectivement, je vais dans une phase entre deux épreuves majeures de six jours, construire des périodes de travail de ma motivation par exemple où je vais travailler mes valeurs afin de calibrer mon envie et pour ainsi dire la "galvaniser". Afin là aussi d'être le plus en phase et en cohérence avec la notion de réussite assumée, voulue, désirée etc...je vais mettre en place à travers des micro objectifs dans tous les domaines qui soient la notion de "réussitte" et d'aller au bout de ce que j'ai entamé. Pour faire simple, je vais dans mes actions quotidiennes par exemple utiliser un petit projet que je vais mener à bien pour accumuler du positif dans le fait de réussir mes engagements et ainsi de suite avec tout un "tas" de micro trucs qui constitueront au final un sacré volume de choses réalisées qui auront pour objet finalement de travailler l'estime de soi, c'est aussi un moyen dans le cas d'une moindre réussite dans une course de ne pas s'effondrer car l'on aurait que cela dans sa vie.
C'est un peu caricatural expliqué comme cela, mais c'est ainsi qu'à la fin j'arrive à avoir un mental de guerrier, je constitue entre deux six jours une spirale d'actions menées à leurs termes quelque soit le domaine qui me permettent de modéliser des stratégies gagnantes. J'entraine le mental à vaincre.

Dans la suite des articiles je vais expliquer comment cela peut se traduire au quotidien à travers des exemples vécus.

Qui sait peut-etre que cela pourra en inspirer certains, alors autant partager, (c'est une de mes valeurs!)...