

# Coaching Mental



Par **Alessio Rastrelli**, Iaido 5e dan,  
Jodo 3e dan  
([Kiriyoku.it](http://Kiriyoku.it), 25/07 - 03/10 - 31/10/2023)

*[Comme beaucoup le savent, je suis **mentaliste** et depuis des années j'étudie des techniques dérivées de la psychologie, de l'hypnose, de la PNL, afin d'en savoir un peu plus sur le fonctionnement de notre cerveau et les bienfaits qui peuvent en découler].*

## - 4 - Concentration (25/07/23)

**“ QUATRE-VINGT DIX POUR CENT DE MON JEU EST MENTAL. C'EST MA CONCENTRATION QUI M'A PERMIS D'ALLER AUSSI LOIN.**

*Rafael Nadal ”*

Nous avons tous à l'esprit ce moment où, lors d'une compétition ou d'un examen, notre partenaire (ou même nous-mêmes) a commis une grave erreur, comme se tromper dans l'enchaînement d'un Kata, exécuter un Kata au lieu d'un autre, se mettre en seiza alors que nous devrions être debout, etc...

Ou plus simplement, combien de fois pendant l'entraînement au Dojo voyons-nous des Kata exécutés automatiquement avec le corps effectuant les mouvements et les yeux du pratiquant errant à gauche et à droite à la recherche d'on ne sait quoi.

Eh bien tout cela arrive parce que nous ne sommes pas concentrés, nous ne sommes pas dans un état de fluidité. Peut-être sommes-nous déjà en train de penser au prochain Kata ou dans une confusion totale en attendant que tout soit terminé.

L'état de fluidité est l'état dans lequel le corps et l'esprit travaillent à l'unisson. L'esprit pense exactement ce que le corps exécute. Mais l'état de fluidité sera abordé en détail dans la dernière leçon de coaching mental.

Dans cette étape, nous parlerons de la concentration.



## La concentration

**La concentration est la capacité de contrôler l'attention, c'est-à-dire de se concentrer sur ce qui est le plus important dans une situation donnée**, dans le but d'accomplir cette tâche de la meilleure façon possible. Rester concentré signifie ne pas se laisser influencer par des stimuli intérieurs (pensées et émotions) et externes (bruit, public, aspects environnementaux) non pertinents.

En termes plus simples, chaque fois (et pas seulement lors de compétitions et d'examens) que nous effectuons un exercice, un Kihon ou un Kata, nous devons prêter attention à l'exécution de chaque mouvement et à rien d'autre. **L'attention doit toujours être concentrée sur la tâche, elle doit toujours être dans l'ici et maintenant.**

Cette dernière affirmation semble évidente, banale et établie. Dommage que, malgré la facilité de compréhension de ce concept bien connu, sa mise en pratique soit plutôt difficile.

Nous savons que notre capacité à maintenir une attention élevée pendant une période prolongée est limitée et varie avec l'âge. Un étudiant universitaire peut rester attentif jusqu'à 45 minutes sans interruption, alors qu'un adulte disposera d'une période beaucoup plus courte.

Il existe également des facteurs qui influencent la durée de l'attention : les objectifs à atteindre (2e partie de cette série de coaching mental) et une forte motivation (3e partie) stimulent l'attention et la concentration volontaires.

En revanche, l'exécution de mouvements acquis et répétés comme dans nos disciplines (Iaido et Jodo) jouent contre soi. Le travail répétitif met le cerveau en mode veille/basse consommation précisément pour éviter la surcharge.



Prenons un exemple : lorsqu'on apprend à conduire une voiture, on fait très attention à tout ce qu'on fait, on est motivé pour apprendre et on a pour objectif d'obtenir le permis de conduire. On roule en respectant les règles, on avance lentement avec les deux mains sur le volant et sans la moindre distraction. Au fil des années, conduire devient une routine et on se sent plus en sécurité. Quiconque voyage quotidiennement en voiture conduit presque entièrement automatiquement. Notre cerveau a désormais intériorisé ces processus et, si nécessaire, les rappelle automatiquement. Sans routine, le cerveau serait constamment surchargé.

Dans nos routines d'entraînement (en particulier pendant les entraînements libres), nous pensons simplement à d'autres choses. Les engagements, le travail, la femme ou le mari ou l'ami avec lequel on s'est disputé. C'est une habitude très fréquente, c'est comme lorsqu'on conduit sa voiture et qu'on se retrouve à sa destination sans même s'en rendre compte.

Beaucoup de choses sont perdues, car en changeant d'objectif, on perd la conscience de ses actions et donc la possibilité de profiter pleinement de l'effort que l'on fait.

**À QUOI PRÊTEZ-VOUS HABITUELLEMENT ATTENTION PENDANT L'ENTRAÎNEMENT ? ET À QUOI FAITES-VOUS ATTENTION PENDANT LA COMPÉTITION ?**

Eh bien, il faut absolument éviter que l'entraînement martial ne devienne une routine. Si on veut s'améliorer, on a besoin d'attention et de concentration.

La bonne nouvelle est que la concentration, qui est une autre aptitude mentale, peut également être entraînée.

Si lors d'un entraînement, on réalise que l'on a commis une erreur, peut-être une petite imprécision, un mouvement dont on n'est pas pleinement satisfait, on doit se concentrer sur cette erreur. Si on l'a remarqué, ce n'est peut-être pas si anodin et peut devenir une interférence majeure avec le temps.

### **Il faut toujours prêter attention au présent.**

Imaginons qu'on réalise que l'on tient mal le sabre en fin de Kirioroshi. On doit se concentrer sur ce qu'il faut éviter, on serre trop la Tsuka ? Le poignet fait-il levier ? Les doigts sont entrouverts, qu'est-ce qu'on ne fait pas bien ?

La première étape consiste à comprendre ce qu'on souhaite spécifiquement éviter et à agir en conséquence. Ensuite il faut réfléchir à ce qu'on veut obtenir. Comment tenir le sabre ? Comment démarrer le mouvement depuis le Kissaki et non depuis les bras ? Comment concilier une prise en main confortable avec une coupe précise, fluide, puissante et efficace ?

L'un des objectifs fondamentaux est de s'habituer à concentrer son attention sur l'ici et maintenant à chaque instant de la pratique, et pas seulement sur les phases les plus importantes.

L'attention ne doit pas se limiter à l'entraînement ou à la compétition : ce que l'on fait entre un entraînement et un autre mérite également qu'on s'y intéresse. On revient ici sur la notion de définition d'objectifs et la motivation qui nous pousse à les atteindre, qu'ils soient à court, moyen ou long terme.

Les objectifs sont un excellent support pour l'attention. Il faut toujours savoir quel est l'objectif et la tâche sur laquelle diriger son attention.

Voici deux exercices simples qui peuvent aider à se familiariser avec l'état de concentration maximale. Le premier consiste simplement en une technique qui permet de prendre conscience du fait que l'on a le pouvoir de diriger son esprit là où on le souhaite. Le second nous propose une courte méditation guidée de quelques minutes.

## **Exercice pour la concentration**

Cet exercice peut être réalisé n'importe où, pendant qu'on effectue n'importe quel type d'action : manger, marcher, repasser, cuisiner. Quoi que vous fassiez, arrêtez-vous un instant et réfléchissez. Portez votre attention sur l'action que vous faites : restez dans ce que vous êtes en train de faire. Par exemple, si vous mangez, ramenez votre attention sur la sensation de la nourriture dans votre bouche, percevez réellement sa saveur, sa texture et son arôme. Suivez la déglutition. Concentrez-vous ensuite sur la nourriture dans votre assiette, choisissez la prochaine bouchée et recommencez. Si vous empruntez chaque jour le même itinéraire pour vous rendre au bureau (ou à



Claudio Zanoni Sensei – Concentration avant une compétition

l'université, ou à la salle de sport), vous aurez probablement tendance à le parcourir distraitement, plongé dans d'autres pensées. Essayez plutôt d'attirer votre attention sur chaque détail que vous rencontrez, sur chaque détail qui se présente à vous tout au long de votre chemin. Vous arriverez à destination avec le sentiment d'avoir vécu même pendant ce voyage et vous vous sentirez enrichi par des détails que vous n'aviez jamais remarqués. Vous serez enveloppé dans une agréable sensation de nouveauté et de concentration et votre travail, vos études, votre entraînement en bénéficieront. Grâce à la pratique constante de ce petit exercice de prise de conscience, vous commencerez à enregistrer la tendance de votre esprit à s'échapper ailleurs, vers le futur ou vers le passé. Au fur et à mesure que vous vous habituerez à ce type de technique, vous remarquerez de plus en plus facilement quand cela se produit et, tout aussi facilement, vous pourrez le ramener à l'ici et maintenant. Vous savez, quand vous parlez à une personne et qu'à un moment donné elle vous demande si vous l'écoutez ? Cette courte question suffit pour que votre esprit se concentre à nouveau sur la conversation.

Dans cette situation également, la même chose se produira : vous formerez une voix intérieure qui interviendra, au début uniquement sur commande, mais à la longue, de plus en plus "automatiquement", pour vous aider à vous recentrer sur le moment que vous vivez, vous donnant ainsi la possibilité d'en profiter pleinement.

## Exercice de méditation



Avant de commencer, rappelez-vous que vous ne devez jamais pratiquer la méditation si vous conduisez un véhicule ou si vous êtes dans une situation qui requiert toute votre attention, car cela peut être dangereux.

Commençons. Mettez-vous à l'aise. Allongé, assis, comme vous voulez. Fermez les yeux. Portez votre attention sur votre respiration, sur l'air qui entre et sur l'air qui sort. Vous réalisez peut-être que beaucoup d'air entre et beaucoup d'air sort et que c'est la seule chose qui compte. Corps et esprit en parfaite harmonie, parfaitement alignés l'un avec l'autre et avec tout ce qui vous entoure. Beaucoup d'air entre et beaucoup d'air sort. Et chaque fois que vous inspirez, sentez votre corps se recharger d'énergie, de vitalité, d'enthousiasme, de passion. Inhalation après inhalation le corps se recharge, l'esprit se recharge.

Et à chaque fois que vous expirez, lâchez tout ce dont vous n'avez plus besoin, tout ce qui ne vous est pas utile. Expiration après expiration, vous devenez léger. Visualisez les toxines, toutes ces pensées, ces sensations, ces émotions, ces souvenirs qui vous limitent, qui vous empêchent de vous exprimer pleinement, qui sortent de vous en même temps que l'air. Ils sortent. Facilement, aussi simple que de respirer. Et puis lâchez prise de la douleur et de la tristesse. Laissez aller la colère et la tension. Laissez aller les peurs et les inquiétudes. Laissez aller la frustration et la culpabilité. Et ressentez comment, respiration après respiration, votre corps se détend de plus en plus profondément, de plus en plus profondément. Portez votre attention de plus en plus profondément en vous-même. Profond, profond, de plus en plus profond. Jusqu'à ce que vous atteigniez ce lieu magique où sont conservées vos ressources.

Un merveilleux jardin, dans lequel se trouvent les réponses à vos questions et les solutions à vos problèmes. Prenez maintenant le temps dont vous avez besoin, examinez vos ressources, connectez-vous avec elles puis rassemblez-les. Prenez les talents, les compétences qui sont déjà les vôtres et dont vous avez besoin en ce moment pour atteindre plus facilement vos objectifs. Récupérez toutes les ressources qui vous sont utiles, tout en continuant doucement à respirer. Et puis lentement, en prenant votre temps, sachant que votre inconscient continuera à travailler pour vous au cours des prochaines heures et des prochains jours pour vous aider à récupérer ce dont vous avez besoin, vous pourrez revenir ici et dans le moment présent, parfaitement éveillé et alerte : le corps et esprit aligné, en parfaite harmonie l'un avec l'autre et avec tout ce qui vous entoure. Ouvrez à nouveau les yeux. Vous êtes ici. Maintenant. Hic. Nunc.

POUR RÉALISER CE QUE L'ON N'A JAMAIS RÉALISÉ JUSQU'À PRÉSENT,  
IL FAUT DEVENIR QUELQU'UN QUE L'ON N'A JAMAIS ÉTÉ

## – 5 – Le dialogue intérieur (03/10/23)

VOUS SAVEZ, CETTE PETITE VOIX QUE NOUS ENTENDONS  
PARFOIS À L'INTÉRIEUR DE NOUS ?

L'une des caractéristiques que nous avons tous est celle de nous parler à nous-mêmes. C'est une activité que nous pratiquons plus ou moins consciemment chaque jour. Cette activité s'appelle le **Dialogue intérieur**, le dialogue interne ou *Self-talk*.

### Le dialogue intérieur

Le dialogue intérieur est donc le flux des pensées, c'est-à-dire ce que l'on se dit. Chaque fois qu'on formule une pensée, c'est comme si se parlait à soi-même. Certaines de nos pensées peuvent nous aider, d'autres cependant peuvent nous gêner.

Nous pouvons essentiellement diviser le dialogue intérieur en deux : le dialogue positif et le dialogue négatif.

Le dialogue intérieur positif est un outil très important pour maintenir la concentration, l'attention et la motivation, tandis que le dialogue intérieur négatif est une source de distraction et conduit souvent à de médiocres performances.

Des pensées comme "Tout donner !" , "C'est mon heure, allez !" , "Je peux atteindre l'objectif" ou "Je veux devenir le meilleur" sont des phrases positives qui nous motivent et nous poussent à l'action. En revanche, un dialogue intérieur avec des pensées telles que "Mon adversaire est trop fort", "Je ne me sens pas prêt", "Je ne me sens pas en forme", "Je ne peux pas le faire", "Je ne peux plus le supporter", "J'ai trop mal pour continuer" est négatif et crée du stress, de l'anxiété et des doutes qui ne nous



Gabriele Gerbino médaille d'or  
Sandan EIC 2023

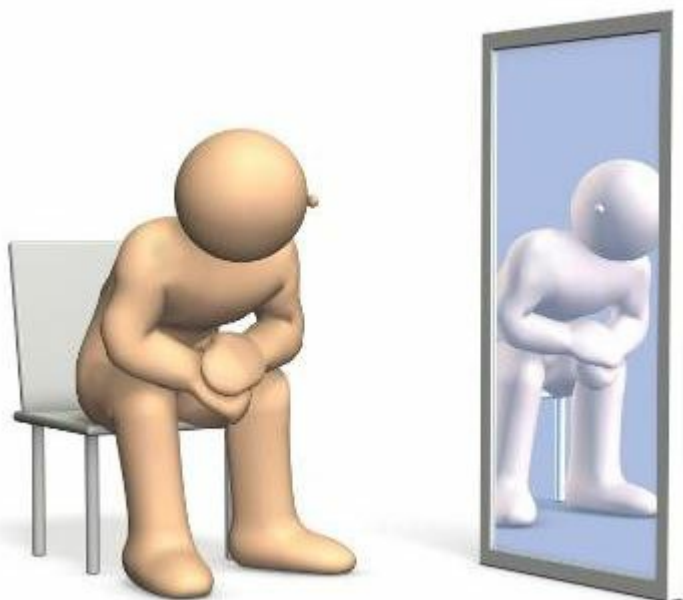
inciteront certainement pas à donner le meilleur de nous-mêmes.

Nous avons déjà vu comment nos pensées créent des images mentales, des émotions et des humeurs qui influencent nos actions. **Avoir toujours un dialogue intérieur positif nous aide non seulement avant un concours ou un examen mais aussi pendant notre pratique à atteindre nos objectifs à long terme.**

Lorsque nous manquons une coupe parce que le Hasuji n'est pas correct, nous pouvons réagir de deux façons. Nous pouvons nous dire "j'ai encore raté cette fois", "je n'en suis vraiment pas capable", "je le savais, je suis vraiment mauvais" ou "ralentis et détends tes muscles", "reste concentré et montre ce que tu peux faire à la prochaine coupe". Je pense qu'il est évident pour tout le monde de savoir laquelle de ces deux façons de penser est celle qui conduira à une amélioration lors de la prochaine tentative.

**Apprendre à avoir un dialogue intérieur positif, en permanence, nous permettra de rester concentré, de corriger nos erreurs, de rester motivé et de maintenir un engagement à un niveau élevé.**

## Comment développer le dialogue intérieur



Après avoir compris ce qu'est le Dialogue Intérieur, essayons de voir comment le développer. La première chose à faire est de **prendre conscience de nos pensées**. À chaque fois, pendant l'entraînement, avant une compétition ou un examen (en réalité, le discours intérieur est constant dans tout ce que nous faisons), nous avons toujours un dialogue intérieur avec nous-mêmes. Actuellement, en tant qu'adultes, c'est un processus automatique auquel nous ne prêtons plus attention. Au contraire, nous devrions commencer à prêter attention à ce que nous nous disons. Comment réagissons-nous habituellement ? Positivement ou

négativement ?

Nous pourrions tenir un journal dans lequel nous pourrions noter à la fin de chaque entraînement le genre de pensées que nous avons eues.

L'étape suivante consiste à être capable de transformer les pensées négatives en pensées positives. C'est un processus qui est loin d'être facile, mais qui, une fois acquis et développé au fil du temps, nous permettra d'être toujours vigilants et orientés vers un objectif.

Voici quelques idées pour une bonne conversion des pensées :

- Utiliser uniquement des phrases positives (dire "fais ceci" au lieu de "ne fais pas ceci" ; "je veux me concentrer" au lieu de "je ne dois pas me laisser distraire")
- Se donner des instructions claires, courtes et précises (des pensées telles que "respire" ou "arrête de penser !" maintient l'attention sur l'ici et maintenant)

- Utiliser le verbe “vouloir” au lieu de “devoir” (“Je veux réussir l'examen” au lieu de “Je dois réussir l'examen”).

Le dialogue intérieur est l'un des facteurs qui influence le plus la confiance en soi et il est désormais prouvé qu'il a un impact déterminant sur la performance.

Rappelons-nous toujours comment fonctionne notre esprit : notre attention est sélective, donc on peut se concentrer sur une pensée très spécifique, il n'y aura que celle-là dans son esprit, c'est pourquoi avant une compétition ou un examen, il est important d'utiliser un dialogue intérieur positif pour rester concentré, motivé et avoir confiance en soi et en ses capacités !

## Exercice de dialogue intérieur

Pour s'aider à développer un dialogue intérieur positif, prendre le temps, dans le calme, de réfléchir à la manière de répondre aux humeurs négatives par des phrases motivantes et encourageantes.

On doit être capable de devenir son propre coach mental. Quelqu'un qui nous admire et nous encourage à toujours nous améliorer.

Essayer de répondre positivement à ces situations, en utilisant les indices de conversion des pensées mentionnées ci-dessus :

- Nervosité et anxiété ("je suis anxieux")
- Adversaire fort au prochain tour ("il est trop fort...")
- Adversaire jamais battu au prochain tour ("il n'y a plus rien à faire")
- Mauvais arbitrage ("cet arbitre va certainement voter contre moi")
- Perte de concentration ("ça finit toujours comme ça...")
- Fatigue ("je n'en peux plus")
- Douleur ("je me blesse toujours")
- Baisse de forme ("je me sens si fatigué...")
- Faire une erreur ("c'est fini maintenant")
- Trop de stress ("les autres sont meilleurs que moi...")
- Démotivation ("je suis démotivé")

Essayer toujours d'apprendre à reconnaître son discours intérieur, à en prendre conscience, puis à développer un dialogue intérieur positif à répéter, à utiliser et à entraîner au point qu'il devienne automatique.

Et rappelez-vous...

**POUR RÉALISER CE QUE L'ON N'A JAMAIS RÉALISÉ JUSQU'À PRÉSENT,  
IL FAUT DEVENIR QUELQU'UN QUE L'ON N'A JAMAIS ÉTÉ**



## - 6 - La respiration (31/10/23)

POUR PROGRESSER EN IAIDO, IL FAUT MAÎTRISER NON SEULEMENT LE MANIEMENT DU SABRE ET LA RESPIRATION, MAIS AUSSI L'UNION DU CŒUR, DE L'ESPRIT ET DE LA FORCE.

*Manuel du ZNKR Iai*

Comment respirer dans le laido est une question qui, jusqu'à il y a quelques années, revenait souvent lors des séminaires et j'ai entendu différentes réponses à ce sujet, parfois contradictoires. Il y a ceux qui émettent l'hypothèse de l'exécution d'un Kata en apnée, ceux qui respirent naturellement sans trop s'en préoccuper, ceux qui au contraire inspirent lors de la préparation d'un Kirioroshi puis expirent à la fin de la coupe. Et il y a aussi ceux qui émettent l'hypothèse d'une respiration "secrète" pour ne pas rendre évident ce bref moment de pause et de faiblesse à notre Kaso teki (adversaire invisible).



A ce propos, je vous invite à lire un article intéressant de Danielle Borra Sensei sur la respiration : <https://kiriyoku.it/la-respirazione/>

“ Selon Sakano Sensei, pendant le Kata il faut évidemment respirer, mais il faut le faire de telle manière que l'adversaire ne se rende pas compte de ce qui se passe, autrement dit, il ne faut pas voir comment on gère sa respiration

*Danielle Borra ”*

Dans le manuel ZNKR IAI, il est dit :

“ Chaque fois que vous démarrez un nouveau Kata, vous devez commencer l'action après la troisième respiration. Il est préférable de conclure toute l'action en un seul souffle. Si c'est difficile, essayez de ne pas montrer à votre adversaire que vous respirez

*Manuel ZNKR Iai ”*

### Comment respirer pendant la pratique du laido ?

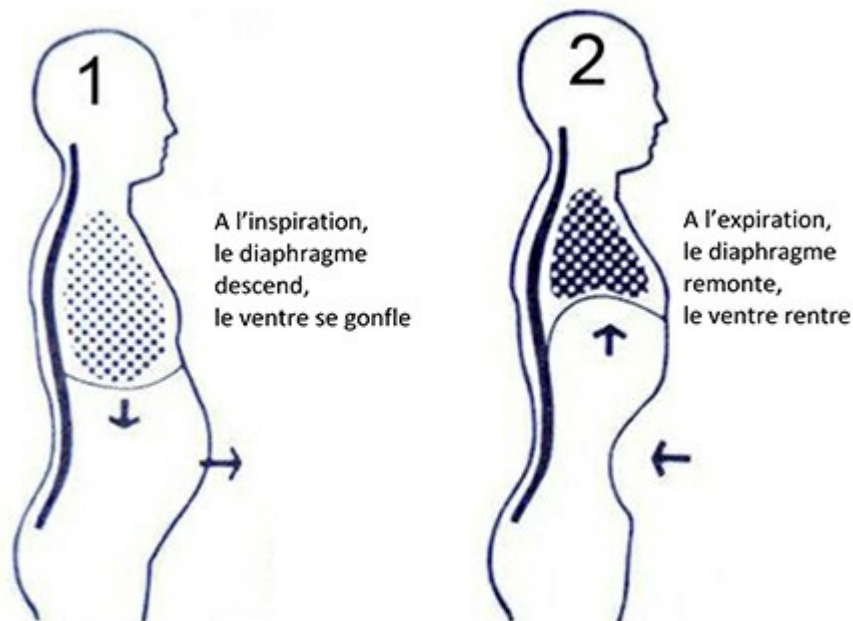
**La respiration doit s'effectuer avec le ventre et non avec la poitrine.** Cette respiration "basse", aussi appelée abdominale, profonde ou diaphragmatique, va nous permettre d'avoir une parfaite stabilité abdominale lors de l'exécution de l'ensemble du Kata.

Chaque fois que je dois commencer un Kata, je prends trois grandes respirations. J'inspire en essayant de remplir mon ventre d'air et j'expire lentement. Après la troisième inspiration, je bloque tout l'air dans mon abdomen. En faisant cela, tous les muscles de mon abdomen se contractent et je peux, en même temps, avoir une quantité suffisante d'air et d'énergie qui vient du ventre qui me permet des mouvements stables et contrôlés. En revanche, lorsque je ne respire pas de cette manière, je m'essouffle et les



mouvements du corps partent des épaules et non du ventre.

**En portant mon attention sur l'air qui entre et sort de mon corps, je peux très vite me concentrer sur le moment présent, prenant conscience de ce qui se passe ici et maintenant.**



## Le secret d'une bonne respiration

Une bonne respiration peut renforcer le système immunitaire, réduire le stress et augmenter la concentration.

C'est le diaphragme qui permet une respiration ample et profonde, tandis que la respiration thoracique est superficielle et difficile à contrôler.

En laïdo, la respiration devient essentielle, non seulement pour contrôler nos émotions mais aussi pour nous concentrer sur notre objectif.

Il est important de rappeler qu'**une respiration correcte doit être recherchée** non seulement lors de l'exécution d'un Kata mais **aussi**, et peut-être surtout, **lors de notre entraînement et dans toutes les activités préparatoires à un examen ou à une compétition.**

Avant un examen ou une compétition, il est possible que nos émotions prennent le dessus, augmentant notre rythme cardiaque et augmentant notre transpiration. Et on se retrouve, après un Kata de quelques secondes, à bout de souffle.

L'anxiété, par exemple, provoque une hyperventilation, ce qui signifie qu'elle augmente la fréquence et la profondeur de la respiration ainsi que le nombre de battements cardiaques.

L'hyperventilation entraîne une oxygénation excessive avec une diminution du dioxyde de carbone dans le sang, avec un risque de crampes musculaires et une éventuelle perte de lucidité et de réactivité. Cet état de confusion augmente la demande en oxygène, amplifiant l'accélération de la respiration, dans un crescendo résolument contre-productif.

Pour mettre fin à ce cercle vicieux, il est nécessaire de contrôler ses émotions et

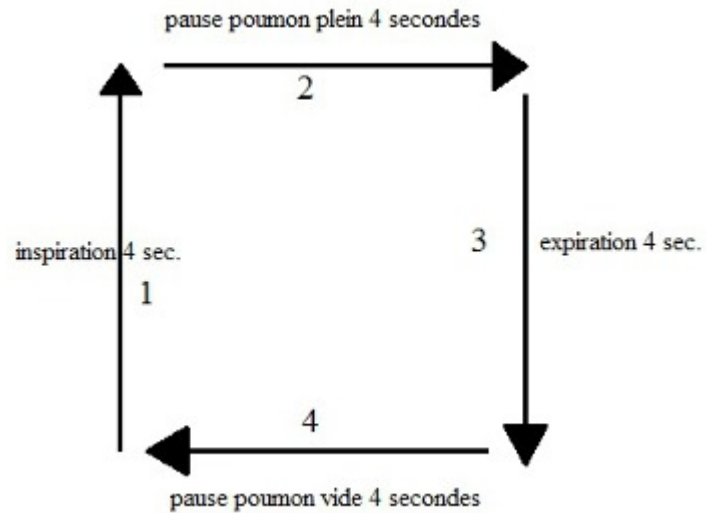
cela est également possible grâce à l'utilisation adéquate des techniques de respiration.

Parmi les nombreuses techniques de respiration, toutes très valables, celle qui, selon moi, est pour moi la plus efficace - surtout dans la phase préparatoire - est la respiration carrée.

## La respiration carrée

Cette technique permet de retrouver le calme et de reprendre le contrôle de ses pensées dans les situations d'anxiété et de stress.

On inspire par le nez pendant 4 secondes, on reste en apnée à poumons pleins pendant 4 secondes, on expire à nouveau par le nez pendant 4 secondes et enfin on reste en apnée à poumons vides pendant 4 secondes supplémentaires, soit un total de 16 secondes pour chaque cycle respiratoire.



POUR RÉALISER CE QUE L'ON N'A JAMAIS RÉALISÉ JUSQU'À PRÉSENT,  
IL FAUT DEVENIR QUELQU'UN QUE L'ON N'A JAMAIS ÉTÉ

KIRYOKU