

LA PRESSION

DE QUOI S'AGIT- IL ?

La pression, c'est l'attention ou la tension mise sur un sujet.

C'est « mettre la pression sur... », c'est porter l'attention ou la tension sur ...

C'est « exercer une emprise sur ...» exercer une tension sur ...

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Lorsque j'exerce la pression (ou l'attention) sur un adversaire, (ou sur un problème, une difficulté), je le domine, j'exerce un certain contrôle...

Lorsque je relâche la pression ou l'attention ou l'emprise sur mon adversaire (ou sur le problème, une difficulté), je me fais remonter... je commets des fautes... je perds le fil...

Il en va de même pour un examen.

Cette pression est normale et positive jusqu'à un certain degré. Elle existe, dès que l'on veut réussir, dès qu'il y a de l'enjeu.

QUE FAIRE ?

Il y a deux moments très différents ;

L'acquisition :

- en cours : j'écoute, je fais des efforts pour comprendre, je mets en application, j'évalue et je régule.
- A l'entraînement : je fais attention à moi.

La restitution :

- Le jour de la compétition ou de l'examen, l'important c'est de répondre à la question ou au problème qui se pose ici et maintenant. J'oublie (ou du moins je mets au second plan) tous les autres aspects (étendue de mes connaissances et savoir-faire, état psychologique, histoire personnelle, etc.). Tout cela n'a aucune importance. L'essentiel, c'est de fournir une seule réponse : la bonne.

EN E.P.S.

A l'entraînement je fais attention à moi.

Le jour du test ou de la compétition je fais attention à l'autre, je fais attention au problème à résoudre. Je ne pense plus à moi.