

Métaphores supplémentaires ne se trouvant pas sur les vidéos

Scripts pour la compétition sportive

MÉTAPHORE 01

J'aimerais vous parler d'un de mes amis qui était un coureur remarquable. C'était un sprinter qui pouvait courir le 100 mètres plus vite que tous les juniors des lycées de la ville. Il était tellement plus rapide que tous ceux de son âge qu'il emportait régulièrement haut la main toutes ses courses. Ce qui est intéressant à son propos est qu'il semblait courir de plus en plus vite au fur et à mesure qu'il approchait de la ligne d'arrivée et on entendait souvent les entraîneurs dire combien il était fort et rapide en fin de course. Il dominait toutes les rencontres d'athlétisme auxquelles il participait en catégorie junior et fut pratiquement aussi fort tout au long de ses années de lycée. Alors qu'il était encore au lycée, il remarqua que, bien qu'il continuât à gagner régulièrement, les compétitions lui semblaient devenir d'un meilleur niveau. Il savait qu'il courait toujours aussi bien, si ce n'est mieux qu'auparavant, mais pour une raison qu'il ne connaissait pas, les autres aussi semblaient devenus plus rapides. Il commença à se rendre compte que bien souvent il ne battait ses adversaires que de justesse, sur la ligne d'arrivée.

Ce jeune homme était si bon qu'on lui offrit une bourse sportive pour une université réputée pour son équipe d'athlétisme. Il continua à avoir de bons résultats en compétition, mais pour la première fois de sa vie, il commença à se rendre compte qu'il y en avait d'autres qui non seulement allaient très vite, mais qui avaient probablement une bonne chance de le battre. Aussi dur qu'il courût, la compétition semblait de plus en plus serrée, faisant de chaque course une épreuve qu'il gagnait sur le fil. Vint enfin le moment où, lors d'une rencontre importante, il perdit une course très serrée ; puis, peu à peu, même s'il continuait à gagner la plupart de ses courses, il perdait de temps en temps. Comme il savait qu'il courait plus vite et plus dur que jamais auparavant, la raison pour laquelle il perdait était pour lui un mystère.

Il avait la chance d'avoir un entraîneur qui se souciait beaucoup de lui et de ses performances. Cet entraîneur avait le coup d'œil et spécialement pour analyser les styles de course. Après l'avoir bien observé au cours de plusieurs courses, l'entraîneur s'approcha de lui et lui dit : « Je crois que j'ai trouvé ton problème. Tu as toujours été un coureur très puissant et très rapide, mais tu n'as jamais appris à utiliser les starting-blocks et, de fait, tu ne sais vraiment pas comment démarrer vite. Le résultat c'est que tu cours sans cesse plus vite pour tenter de rester dans la course, plutôt que de mener depuis le départ. Ce qui fait que tu as parfois gagné et parfois perdu face à ceux qui savent comment sortir plus vite des starting-blocks. »

À la fin, grâce à l'efficacité de son entraîneur et à la volonté d'écouter de cet athlète, il apprit à jaillir rapidement des starting-blocks et, même s'il lui arrivait encore de perdre de temps en temps, il perdit rarement après avoir appris à faire de sa course un tout : débiter par un départ rapide et achever par une arrivée puissante et rapide.

[Après environ dix secondes de pause :] Beaucoup d'entre vous ont déjà entendu parler d'un artiste célèbre, un peintre qui s'appelait Vincent Van Gogh. Ses peintures valent maintenant très cher, même s'il n'était pas aussi renommé de son vivant — peut-être parce qu'il se comportait de manière très bizarre et avait un tempérament si violent qu'il lui arrivait d'être totalement hors de lui pendant de longues périodes. En fait, au cours de l'un de ces moments de rage, il se mit tellement en colère du fait d'une situation qu'il ne pouvait pas maîtriser qu'il se trancha une oreille. Ce qui est vraiment triste, en dehors de la perte de son oreille, c'est que la plupart des gens pensèrent simplement qu'il se comportait comme un fou et n'eurent aucune compassion pour lui. Je suppose qu'ils l'auraient respecté et qu'ils lui seraient venu en aide s'il avait agi d'une manière plus adaptée au lieu d'avoir l'air stupide en laissant sa colère l'emporter. Ses tentatives pour attirer l'attention et pour montrer aux autres à quel point il se sentait mal, avaient pour seuls résultats que les autres ne voulaient pas avoir quoi que ce soit à faire avec lui et, en dernière analyse, il finit par avoir l'air d'un fou à se balader avec une seule oreille !

Métaphore 02 pour faciliter la coopération et l'esprit d'équipe chez les sportifs

Six de mes amis aiment faire du parachutisme. L'un de leurs plus grands plaisirs est de se retrouver tous les six quand ils le peuvent pour voler ensemble en avion dans les cieux, et se préparer à faire leurs sauts. Ce qu'ils aiment par-dessus tout, sans doute possible, c'est le moment où ils sautent de l'avion et dessinent dans le ciel une étoile à six branches. Bon. Mais faire une étoile demande pas mal de talent, une bonne dose de courage et une grande confiance dans vos camarades de saut. Vous voyez, les six parachutistes ne peuvent pas sauter en même temps. L'un doit sauter en premier, et retarder le moment de tirer sur la poignée d'ouverture de son parachute jusqu'à ce que les cinq autres aient sauté l'un après l'autre. Cela demande beaucoup de discipline et de coopération de la part de chacun pour tirer la poignée d'ouverture de son parachute à des moments différents et cependant exactement au bon moment pour qu'ils puissent s'aligner à la bonne hauteur et au bon endroit pour dessiner une étoile. Chacun a un travail particulier à faire, mais l'étoile ne peut être réalisée que si chaque participant fait exactement son travail comme il faut en relation avec les autres parachutistes.

L'étoile est de loin la figure préférée des parachutistes en raison de sa difficulté et aussi de sa beauté — à tel point que si l'un quelconque des parachutistes n'a pas la réaction voulue en fonction de tous les autres, l'étoile ne peut pas être faite et chacun des parachutistes doit descendre tout seul jusqu'au sol. Mais, encore une fois, comme ils prennent tant de plaisir à faire l'étoile et comme c'est une chose tellement belle à voir depuis le sol comme à vivre en tant que parachutiste, ils retournent immédiatement dans l'avion, remontent dans les cieux et sautent encore afin de continuer à essayer de se « brancher » aussi bien que possible et jusqu'à ce que l'étoile soit aussi satisfaisante que possible dans sa structure et sa beauté. La dépendance que les parachutistes éprouvent les uns envers les autres au sein du groupe et la précision avec laquelle chacun contribue à l'étoile sont, en fait, l'une des expériences les plus satisfaisantes qu'ils puissent partager.

Suggestions d'endurance pour les coureurs de fond

Vous êtes maintenant si profondément relaxé que toutes les suggestions que je vais vous donner vont se fixer solidement dans la partie inconsciente de votre esprit, si solidement fixées, si profondément gravées, que rien ne pourra les enlever. Tout ce que je vous dis qui va vous arriver, va vous arriver exactement comme je vous le dis. Tous les sentiments et toutes les sensations dont je vous dis que vous allez les ressentir, vous allez les ressentir exactement comme je vous le dis et ces choses vont arriver en particulier lorsque vous courez. L'ensemble de ce projet est en fait une expérimentation sur les possibilités humaines. Les spécialistes de l'entraînement ont découvert que la plupart des gens tendent à sous-estimer leurs propres aptitudes et capacités...

Il y a en réalité deux grands facteurs qui vous permettent de faire vraiment de votre mieux quand vous courez. Le premier, bien sûr, est de vouloir vraiment bien faire les exercices d'entraînement que vous devez exécuter. C'est là une chose qui vous est déjà familière. Mais le second, qui est encore plus important, est une chose que vous ne connaissez peut-être pas. Il s'agit du fait que si vous vous rendez compte par avance des choses qui d'habitude vous font penser que vous avez atteint vos limites, vous allez être capable de poursuivre et d'aller au-delà du point où vous commencez à les ressentir. La plupart des gens se servent de la souffrance ou de la fatigue comme de signaux indiquant qu'ils doivent arrêter ce qu'ils sont en train de faire. Ils ne se rendent pas compte que la souffrance et la fatigue sont les premiers signes qui indiquent qu'ils sont en train d'approcher de leur performance maximale et qu'ils peuvent, en réalité, continuer à avancer bien au-delà de ce point. La plupart des gens croient en général que lorsqu'ils commencent à ressentir de l'inconfort, cette sensation va aller en s'aggravant, alors qu'en fait, si vous vous permettez de continuer après que vous avez commencé à ressentir cet inconfort, la sensation va diminuer. Je considère qu'il va de soi que si vous êtes ici c'est parce que vous le voulez vraiment et que vous êtes vraiment impatient d'explorer vos potentialités et de faire de votre mieux sur ces tâches. Dans ce cas, la chose que vous devez vraiment garder à l'esprit est l'importance qu'il y a à remarquer le moindre signe d'inconfort ou de fatigue, et de l'utiliser comme un stimulus pour continuer à avancer. Puis, vous le mettez de côté mentalement et vous vous concentrez sur la course elle-même. Dans cette expérience, il est extrêmement important pour nous de découvrir exactement jusqu'où vous pouvez aller dans ces tâches. Le résultat de l'expérience ne peut être un succès à moins que vous coopériez en produisant votre performance absolument maximale. Cela ne va pas être facile parce que cela va vous demander toute la concentration, tous les efforts et toute la volonté que vous pouvez rassembler. Je voudrais que vous donniez tout ce que vous avez, que vous ressentiez l'effort dans tout votre corps et que vous l'utilisiez dans votre meilleur intérêt, en vous servant de toutes les ressources qui sont en vous. Faites-en un effort total.

Quand vous courez sur des périodes de plus en plus longues, vous risquez de ressentir certains symptômes. Vous pouvez ressentir de la lourdeur dans les bras ; vous pouvez vous sentir essoufflé, ou ressentir de la raideur dans les jambes, ou une sensation de gêne dans la poitrine,

la gorge ou la bouche. Vous allez probablement développer une sensation de fatigue quand vous courrez depuis un certain temps. Quand vous commencerez à ressentir l'une de ces sensations, ce sera pour vous un stimulus pour courir encore plus.

Le résultat va en être que vous allez découvrir que vous êtes capable de continuer et de traverser cette expérience si bien que vous percevez moins tout éventuel inconfort que vous pouviez ressentir. Vous allez vous sentir comme si vous pouviez courir pendant un temps de plus en plus long. Vous allez ressentir le désir plus intense de fournir un effort total, de vous servir de toute la volonté qui est en vous. Vous allez traverser en courant votre période la plus difficile et, quelle que soit la fatigue que vous commencerez à ressentir, elle va vous servir de stimulus si bien que vous pourrez continuer à courir sans souffrance excessive. Alors que vous vous concentrez sur ma voix, toutes ces choses que je vous dis vont agir sur vous quand le moment sera venu d'accomplir cet exercice.