

Préparation mentale

Quelques techniques



L'échec, un « DROIT » fondamental

Innover grâce aux échecs

sans échec, pas d'innovation !

Partager les erreurs plutôt que les cacher

déculpabiliser et tirer des leçons

Analyser chaque échec pour bien le comprendre

Se demander au minimum 5 fois pourquoi pour comprendre les raisons profondes de l'échec

Exposer ses fragilités

S'encourager à se lancer de nouveaux challenges.

Distinguer les erreurs acceptables des autres



Une personne qui ne s'est
jamais trompée est une
personne qui n'a jamais rien
essayé de nouveau



Albert Einstein



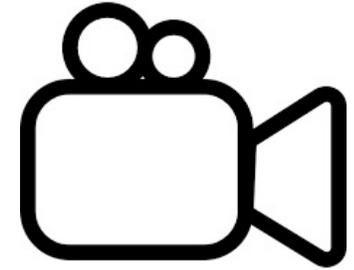
L'image mentale ou comment visualiser ses résultats

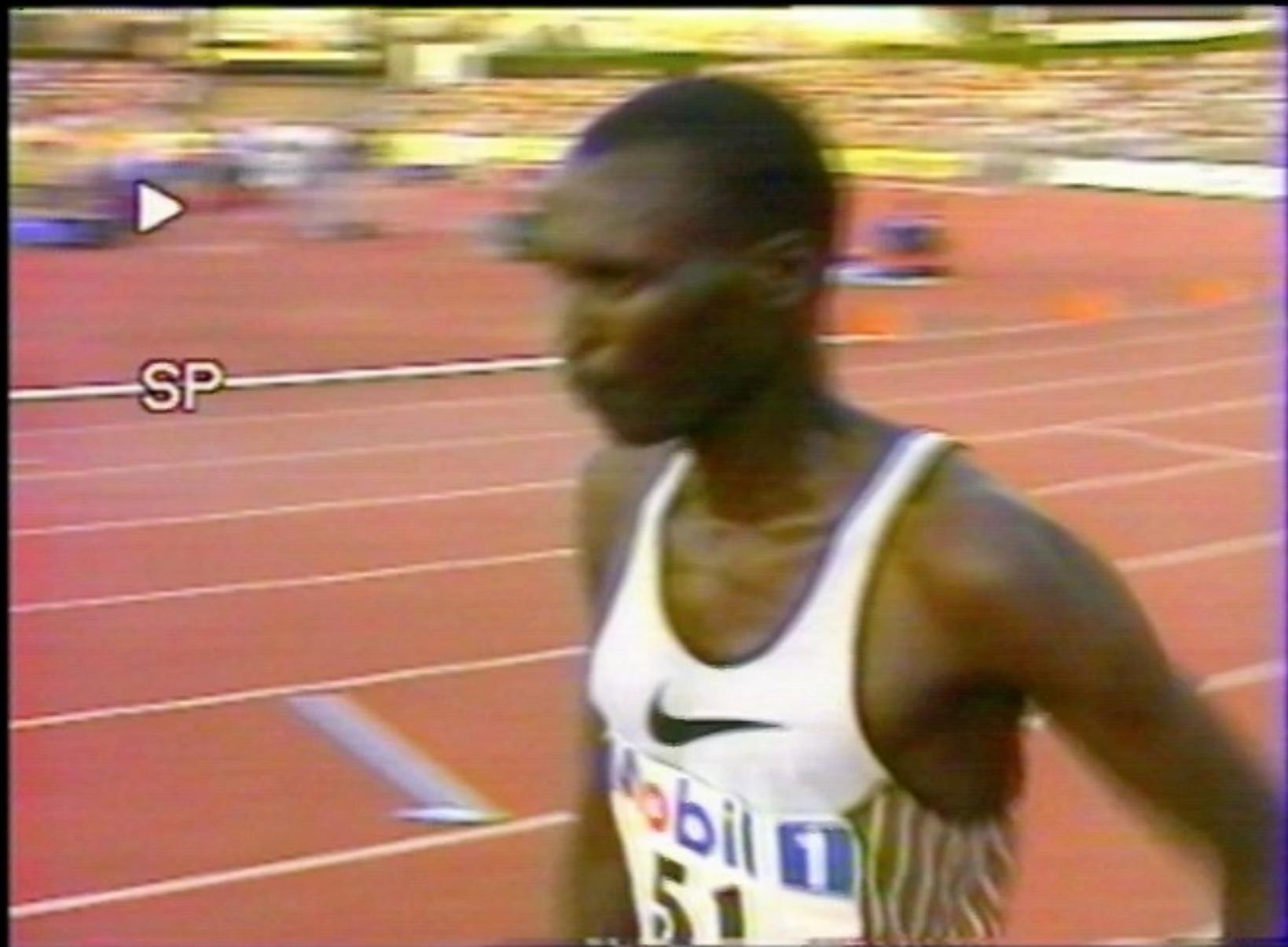


L'image mentale ou comment visualiser ses résultats

Pour améliorer leurs performances, beaucoup de sportifs professionnels utilisent la technique de l'imagerie mentale. Cette méthode consiste à visualiser dans l'esprit les résultats ou les performances voulus. Concrètement, si vous êtes par exemple un haltérophile, vous pouvez utiliser l'imagerie mentale pour vous visualiser soulever un poids que vous avez fixé comme objectif. Avec cette visualisation, votre cerveau va enchaîner une série d'entraînements mentaux faisant interagir motricité, mémoire, organisation et perception. En visualisant mentalement l'effort physique, vous préparez déjà votre corps et votre cerveau pour le grand jour.

Le shadow....





La méditation et ses bienfaits



La méditation et ses bienfaits

Rester calme en toutes circonstances et spécialement lors des compétitions ou des épreuves est une faculté qu'on peut atteindre avec la méditation. Cette technique permet aussi de se reposer et de se relaxer profondément, très utile surtout la veille d'un tournoi. La méditation peut se pratiquer tous les jours. Avec cette méthode, vous améliorez votre concentration et votre mental. Vous êtes de plus en plus attentif, vous gérez mieux vos stress et en même temps, vous ressentez un bien-être profond.

La cohérence cardiaque

On se met dans un endroit calme et on se recentre sur sa respiration. On compte dans sa tête cinq secondes sur l'inspiration et on expire cinq secondes sur l'expiration. Une minute suffit pour ressentir des résultats et se sentir plus détendue. L'idéal est de pratiquer l'exercice pendant au moins 3 minutes.

Les pensées négatives, un fléau pour le mental



Les pensées négatives, un fléau pour le mental et le contrôleur compulsif

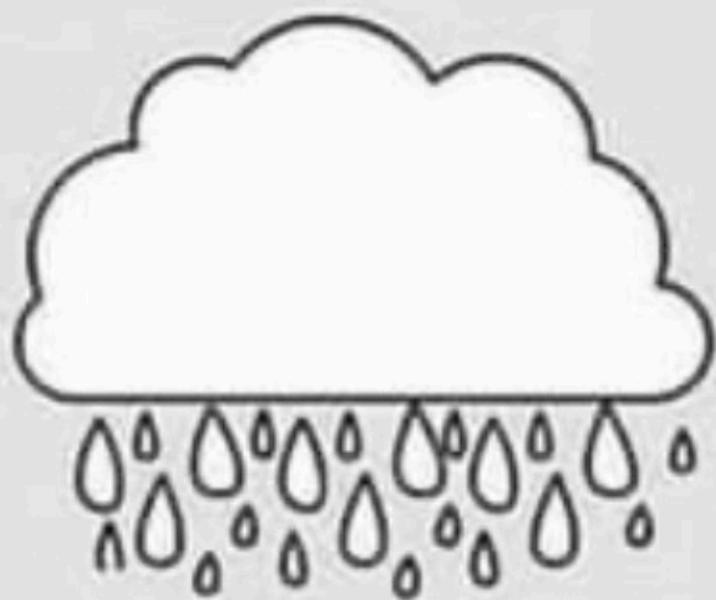
Doutes, peurs, angoisses, anxiété, remises en question... tant de pensées négatives qui peuvent arriver à tout athlète. Pour une bonne préparation mentale, il faut savoir chasser ces types de pensée et éviter de se dire : “Je n’y arriverais pas” ou “Et si j’échoue...”, etc. Dans cette technique, l’idée est de se parler à soi-même et de chasser ce que les psychologues qualifient de “colocataire envahissant” pour désigner les pensées négatives. Ce discours intérieur, s’il est bien travaillé, permet d’accroître la motivation et l’endurance (“Vas-y, tu vas y arriver”, “Tu peux le faire”), mais aussi de réaliser des figures ou des gestes techniques difficiles (“Garde les mains bien droites”, “Maintiens cette position”).

Le contrôleur compulsif...

....Le lâcher prise, c'est regarder la réalité en face et accepter sereinement les situations sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle.

Qu'est-ce que l'acceptation

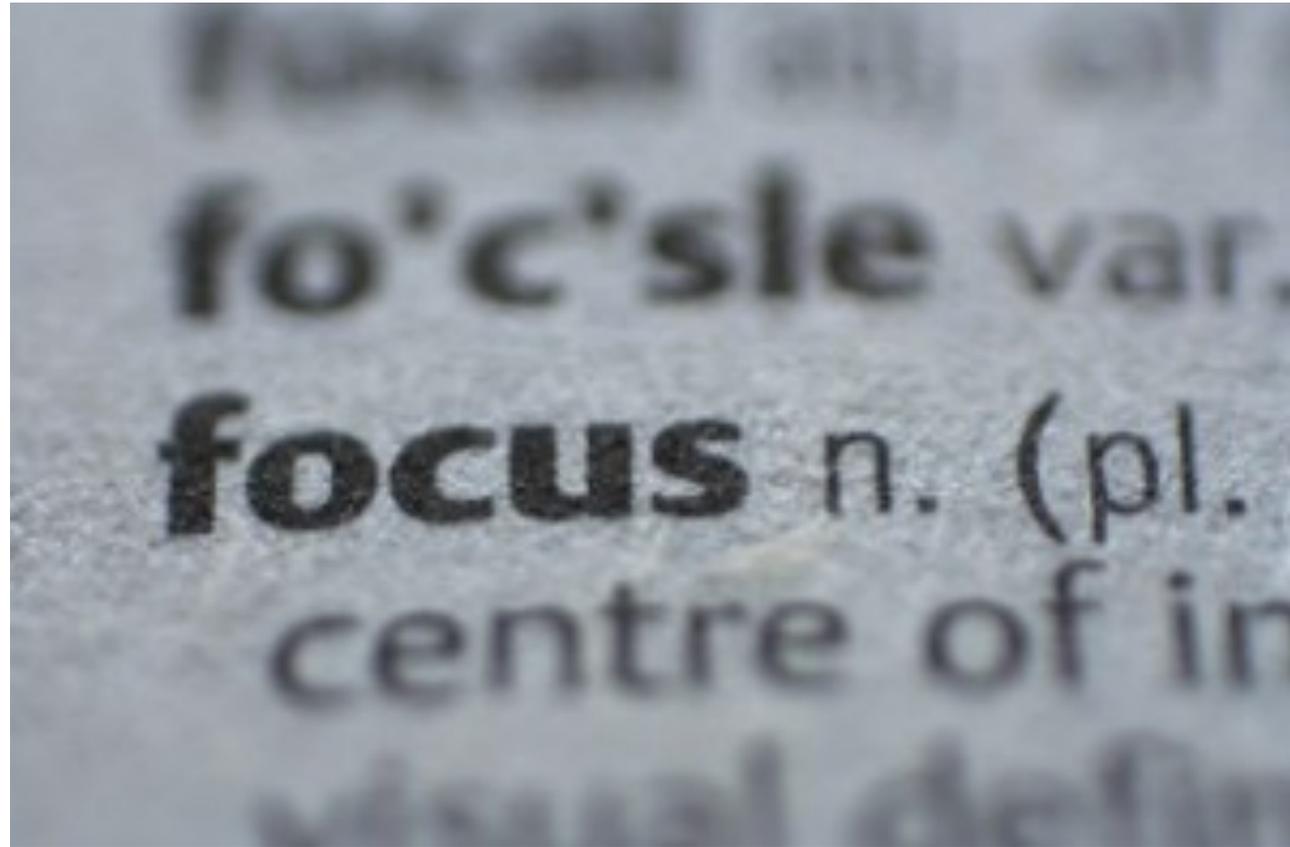




IL PLEUT

Il pleut.

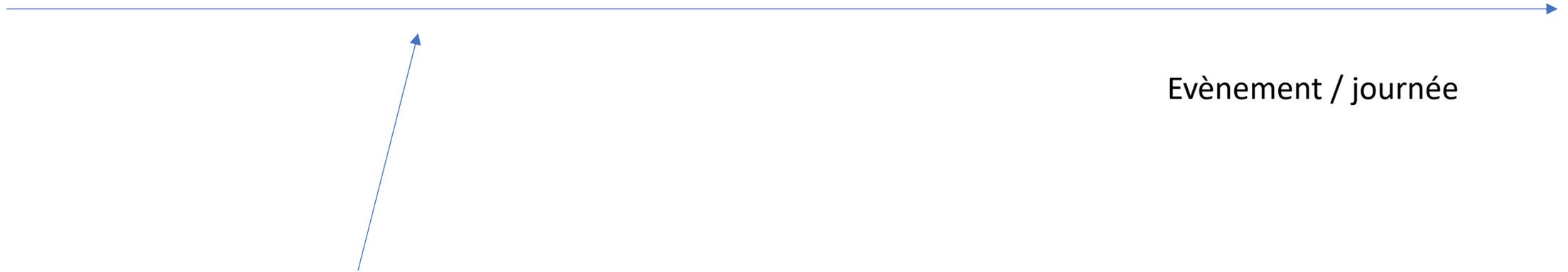
Se rappeler de ses objectifs en tout temps à toute heure



Se rappeler de ses objectifs en tout temps à toute heure

Fixez-vous des objectifs élevés, mais réalisables. Après avoir fixé vos objectifs, faites en sorte de les avoir toujours sous les yeux pour vous rappeler quel est votre but. Structurez et organisez les actions qui découlent de votre objectif. Ensuite, notez-les. Vous pouvez vous servir de post-it ou d'autocollant à coller sur les choses que vous portez ou que vous voyez souvent à longueur de journée : frigidaire, planche de surf, miroir, etc.

PNL (programmation neuro linguistique)



Le flux





Le “Flux”

Aussi connu en psychologie comme étant “La Zone”, le flux est un niveau de concentration plus élevé qui permet aux athlètes d’être totalement concentrés sur leurs performances. Cet état de flux (flux de pensées) n’est pas destiné que pour les athlètes, et s’applique aussi à d’autres métiers comme les chirurgiens, etc. Être dans le flux, c’est être calme, concentré, non dérangé par aucune distraction que ce soit à l’intérieur ou à l’extérieur (environnement). En pratique, cela arrive quand vous lisez par exemple un livre et que vous êtes totalement plongé dedans.