

L3P – SHN

OUTILS ENERGIE

**La préparation mentale
dans le sport**



BUT DE L'EXERCICE

Prise de conscience de l'effet relaxant de la respiration lente.

MISE en PLACE

Se placer assis, mains sur les genoux. Situation facilitante : la tête appuyée au mur en arrière, en évitant la position repliée (libérer la cage thoracique).

Peut se pratiquer debout (plus efficace).

CONSIGNES et REPÈRES de réalisation

Phase 1 : la respiration haute

J'inspire profondément et lentement, en observant que les côtes « s'ouvrent » dans un mouvement ascendant. Je sens que cette action remplit mes poumons. Je recommence en plaçant une main sur le ventre et je constate que celui-ci reste statique.

Phase 2 : la respiration abdominale basse

La poitrine, cette fois immobile, et la main toujours sur le ventre, je pousse lentement et fortement l'abdomen vers l'avant et je sens l'inspiration qui en découle.

Phase 3 : associer les deux phases : la respiration complète

Je commence par l'une des 2 phases, selon la formule qui me donne le meilleur confort.

Je réalise plusieurs cycles lents et alternés avec des arrêts-récupération pour goûter la différence.

Je reconnais, outre les bienfaits de l'inspiration, la détente et la chaleur qui peuvent naître au bas du sternum, à partir du plexus solaire.

Je goûte le calme qui découle de cet exercice.

Expérience de la chaleur abdominale

En cas de tensions anxieuses, je me concentre sur le plexus solaire (en le couvrant de ma main).

« Mon ventre est chaud et détendu » : l'objectif est de diffuser une impression de souffle chaud qui va irradier dans tout l'abdomen et déclencher une impression de détente chaude.

QUESTIONNEMENT/INDICATEURS DE RÉUSSITE/NOTES

La personne doit savoir utiliser cette respiration abdominale qui se confond avec la respiration complète. Cet exercice, lorsqu'il est bien réalisé, est très efficace pour abaisser raisonnablement le niveau d'anxiété. L'exercice de la chaleur est lui aussi utile, mais surtout en relaxation de repos.

Cet exercice est très actif.

En fait, le muscle du diaphragme, en se contractant de façon réflexe, bloque la partie basse du poumon qui lui est accolée et permet aux côtes supérieures d'ouvrir les poumons.

L'abdomen entraîne les viscères qui tirent le diaphragme vers le bas (milieu aqueux non extensible). Celui-ci ouvre les alvéoles pulmonaires de la partie basse des poumons. De façon générale, cette capacité pulmonaire est très peu utilisée.

Cette respiration abdominale permet aussi une action renforcée sur le plexus solaire qui innerve les viscères, lieux de tensions majeures.

Cet exercice pratiqué LENTEMENT baisse naturellement le niveau d'anxiété par voie réflexe parasympathique.
S'il est RAPIDE, il augmente l'anxiété par voie réflexe sympathique.

La main est le point de départ objectif de la chaleur. On peut progressivement, au fil des entraînements, éloigner la main avec un résultat identique.

ENERGIE

La respiration abdominale

ENERGIE

Le relâchement disponibilité

BUT DE L'EXERCICE

Se placer instantanément en relâchement, soit général, soit partiel, pendant l'action (en fonction des besoins du moment) afin d'être totalement disponible.

REPÈRES et CONTENU de la séquence

Étape 1 : découverte du relâchement DISSOCIÉ d'une activité

Prise de conscience et dissociation agonistes/antagonistes :

– Assis, je prends mes genoux dans mes mains et je les tire vers l'arrière. Je note que plusieurs contractions musculaires sont inutiles (certains muscles du dos, par exemple). Je les relâche un à un en me concentrant sur chacun. Mon efficacité n'est pas diminuée, au contraire.

Je note les sensations de disponibilité et de plaisir que cela me procure.

Étape 2 : le relâchement ASSOCIÉ à une activité

En sport, par exemple, je me place dans une posture proche de celle que je veux améliorer (dribble au basket, en attaque-défense au judo, ou de cyclisme, par exemple). Ou pour toute autre activité non sportive habituelle (ordinateur, repas, etc).

Je déclenche un relâchement général de mon corps (je tire le rideau vers le bas, par exemple, selon la procédure de l'exercice « ascenseur-pesanteur » du standard 2, mais en accéléré), ou un relâchement partiel recherché (le haut du corps en cyclisme, par exemple).

Je me concentre sur moi. Je note les muscles actifs (agonistes) et les muscles qui peuvent être relâchés (antagonistes).

Je note les sensations précises du geste ou comportement choisi, je note l'économie et le plaisir du relâchement efficace. Je répète longuement en recherchant la fluidité.

Je note mes « marqueurs » (dans mon corps) de ce plaisir et de cette aisance. Et j'entraîne ces marqueurs.

Étape 3 : le relâchement INTÉGRÉ à une activité

Dès que mon niveau de tonus est perçu trop fort et gêne ma fluidité, mon « marqueur entraîné » déclenche automatiquement le relâchement général ou le relâchement partiel nécessaire à mon efficacité.

QUESTIONNEMENT/INDICATEURS DE RÉUSSITE /NOTES

Le principal indicateur de réussite est la perception d'une meilleure fluidité dans la réalisation du geste ou du comportement.

L'impression d'une facilité plus grande et aussi la baisse des tensions anxieuses qui s'exprime dans un plaisir retrouvé.

Cet exercice est probablement plus efficace si les exercices d'ascenseur et pesanteur sont préalablement travaillés (voir standard 2).

Il peut cependant être abordé sans ce préalable.

En relâchant les muscles inutiles, on diminue le tonus qui entraîne toujours une anxiété de situation. Cette dernière est néfaste à la fluidité du geste.

L'image du « rideau que l'on tire rapidement » devant une boutique évoque assez bien la démarche de réalisation de cet exercice. Ce « rideau » peut d'ailleurs être tiré de haut en bas, de bas en haut, de gauche à droite ou de droite à gauche, selon les besoins de l'action ou selon les pratiques préférentielles acquises dans l'exercice d'ascenseur-pesanteur (standard 2).

Le relâchement-disponibilité n'est pas un affaissement, bien au contraire. Il permet de diminuer un tonus exagéré et perturbateur, de retrouver la précision de l'automatisme et de mieux gérer l'efficacité.

L'intérêt de cet exercice est qu'il peut être mis en œuvre instantanément et en pleine action.

L'instantanéité du relâchement est un critère de réussite important.

ENERGIE

La respiration Expulsion

BUT DE L'EXERCICE

Expulser symboliquement les tensions anxieuses et les soucis par une expiration violente.

CONSIGNES de mise en place et de réalisation

J'inspire fortement.

Je tiens un moment cette inspiration.

J'expulse violemment l'air des poumons en émettant un bruit concomitant avec la bouche (du type échappement de moto !).

Ce bruit est symboliquement important. Il dépend de la personne et de l'environnement. Nous avons constaté, dans la pratique, que plus ce bruit est fort et long, plus l'expulsion est bénéfique.

Cet exercice doit être réalisé plusieurs fois.

Des images mentales peuvent être associées à cet exercice, notamment des représentations des objets de tension anxieuse.

Nous avons retenu cet exercice pour sa grande efficacité auprès de personnes à forte anxiété et au discours interne négatif affirmé.

Ainsi, un grand navigateur, à la capacité d'imagerie inexistant, au contrôle émotionnel réduit et dont le discours interne négatif perturbait ses coéquipiers, a choisi cet exercice pour switcher. Ce faisant, outre l'effet bénéfique pour lui, il donnait une indication précieuse à ses coéquipiers sur son état et son travail mental.

C'est un des rares exercices qui peut être réalisé pendant l'action, où il s'avère parfois très utile.

BUT DE L'EXERCICE

Je coupe le contact avec le monde environnant.

MISE EN PLACE (consignes de réalisation)

Se placer assis, mains sur les genoux. Situation facilitante : la tête appuyée au mur en arrière. Si nécessaire, s'allonger. Le point de départ consiste à abaisser les paupières, avec précaution (en regardant à l'intérieur, par exemple). Ensuite, relâcher tout le corps, progressivement de la tête aux pieds (ou des pieds à la tête), en portant successivement attention à chacune des parties du corps.

REPÈRES et DÉROULEMENT DE LA SÉQUENCE

Au niveau de la TÊTE :

Je perçois le contact des paupières sur mes yeux.

J'apporte une attention particulière à mes sourcils et à mon front, particulièrement la partie située entre les sourcils, traditionnellement plissée et tendue au moindre stress.

Puis à mes joues et à la peau de mon visage (je peux avoir l'impression que ma peau « glisse » sur mon visage).

Je porte une grande attention à ma bouche, à ma mâchoire inférieure que je laisse « pendre » si elle le veut.

Je détends ma langue qui se place naturellement au fond de ma bouche.

Le cou est une zone très sensible. Son relâchement dépend de la qualité des appuis de la tête, mais il est intéressant d'apprendre à tenir la tête en équilibre sur les épaules avec des contractions minimales.

Au niveau du CORPS :

Je relâche mes épaules, mes bras et mes doigts.

Je sens l'empilement des vertèbres, la position du bassin, les muscles de l'abdomen relâchés.

Je relâche mes cuisses, mes jambes, mes mollets et mes pieds qui sont souples et détendus.

INDICATEURS DE RÉUSSITE

- Penser à se laisser des espaces de temps pour pouvoir recueillir ses sensations personnelles. Ne pas aller trop vite, laisser les tensions disparaître doucement.
- Noter les signes objectifs de détente.
- Des bruits extérieurs, des images, des soucis ont-ils perturbé cette « descente » ?
- Y a-t-il réellement « coupure » avec le monde environnant ?
- Si vous guidez un autre, effectuez au moins 2 descentes guidées, puis une autre non guidée (afin d'éviter le conditionnement à votre voix).
- Ne pas dépasser 10 à 15 minutes par descente au début.

Cet exercice est préalable à tous les autres.

Il est important que cet exercice soit réalisé à **la première personne**, sous forme d'auto-injonction (« je »), qu'il s'agisse d'un travail sur soi-même ou d'un travail sur une autre personne.

Je peux évoquer chaque détail de la tête, sans restriction, afin d'explorer les points sensibles.

Il est **très intéressant de ponctuer cette séquence d'auto-injonctions du type : « Je suis calme et bien. »**

Ces formules, répétées plusieurs fois, deviendront les déclencheurs (marqueurs) rapides des états obtenus (ou découverts) par l'entraînement.

À ce stade, pratiquer **une ou deux fois** cette procédure concernant la tête, point de départ essentiel (car c'est un marqueur de la réussite de ce qui suit).

Insister sur l'abdomen et son contenu, lieu fréquent de concentration des tensions.

ENERGIE

L'ascenseur

1) CHOIX ET CONTRÔLE TECHNIQUE DE L'IMAGE

BUT DE L'EXERCICE

1) Objectif technique : recherche du contrôle de l'image : sa stabilité et sa persistance.

2) Objectif émotionnel : réactiver des expériences sensorielles agréables. Créer un état mental positif. Y trouver calme et sérénité.

MISE en PLACE

La même que pour la relaxation. Laisser le temps et demander une « descente » avant l'exercice. Plus ou moins rapide selon les choix.

CONSIGNES de mise en place et de réalisation

Objectif émotionnel :

J'évoque l'image d'un objet, d'un animal, d'un paysage ou d'une situation, dans tous les cas très agréable.

Cette situation peut être vécue ou non.

Cette situation est emplie **de paix, de plaisir, de sérénité, de maîtrise, de bonheur et de confiance.**

« Je suis calme, je suis bien. »

Je me laisse envahir par cette sérénité et ce plaisir.

« Je suis plaisir et sérénité. »

Je **tente d'entrer en résonance** avec cette image.

J'y reste le plus longtemps possible.

Je cherche déjà à **donner un nom au sentiment** que m'inspire la situation.

Lorsque j'ai trouvé le nom de cet état particulier, je le prononce, le répète et le savoure (par exemple : je suis bonheur). Je note les réactions de mon corps à cet état (quelles sensations, où, comment ?).

Je peux choisir entre plusieurs images.

Objectif technique :

Je vérifie que **mon image est stable**, ne saute pas.

Ce peut être une diapositive ou une suite de diapositives.

Je veille à ce qu'elle **soit permanente, persistante** (sinon, je porte mon attention sur un détail puis sur l'ensemble).

Je peux **cadrer ou non** mon image (cadrage télé).

QUESTIONNEMENT/INDICATEURS DE RÉUSSITE/NOTES

Noter immédiatement ce qui est perçu comme important. Si travail à 2, ou collectif, ne faire raconter que dans un second temps. Vérifier l'objectif technique et insister sur le contenu émotionnel. Si rien n'est imposé, des images de vol, de nage sous l'eau ou de situations très anciennes ne sont pas rares. Ne pas dépasser 10 à 15 minutes au début.

Noter ici que certaines personnes (1 sur 20 environ pour nous) ont des difficultés à faire venir l'image. L'état de fatigue est un frein majeur.

Deux attitudes très différentes sont possibles :

1) Laisser venir une image libre (visualisation dite « réceptive ») qui dépendra de la profondeur de l'état de relaxation (solution difficile mais pouvant s'avérer très riche) ;

2) Demander en choix préalable (visualisation programmée) de se remémorer et de **choisir une situation en pleine conscience** (peut appauvrir mais évite la difficulté d'une recherche).

Comme dans les exercices précédents, il est très intéressant de ponctuer cette séquence d'auto-injonctions du type : « **Je suis plaisir et sérénité.** » Ces formules, pourront devenir les déclencheurs-marqueurs (inducteurs) rapides des états obtenus par l'entraînement.

Il s'agit d'une première **approche du discours interne positif** qui servira de **marqueur** à l'état émotionnel.

S'il y a des problèmes d'apparition de l'image : ouvrir les yeux sur un objet et le visualiser en fermant les yeux.

S'il y a des problèmes persistants : se parler : image auditive ; se focaliser sur une image kinesthésique (chaleur, contact des mains...).

ENERGIE

La situation bien-être

2) VIVACITÉ DE L'IMAGE ET MODALITÉS PRÉFÉRENTIELLES

BUT DE L'EXERCICE

1) **Objectif technique** : netteté, clarté, précision.

2) **Objectif émotionnel** : recherche renforcée du plaisir, recherche du canal prioritaire.

CONSIGNES de mise en place et de réalisation

Objectif émotionnel

1) Je reprends les consignes et je revisite l'exercice précédent jusqu'à la recherche **du sentiment et de l'émotion de plaisir**. Toujours associer cette reprise à des injonctions du type : « Je suis calme, je suis bien, je suis plaisir. »

2) J'évoque et observe **les sources multiples du plaisir** et de l'émotion particulière que je ressens :

- Dans ce que je vois dans la situation ;
- Dans ce que j'entends dans l'image ;
- Dans ce que je me dis ;
- Dans ce que je ressens (chaleur, bien-être, etc.).

3) Je cherche la source, la ressource principale, le canal prioritaire qui me conduit au plaisir.

Objectif technique :

1) Rappel du contrôle de l'image : stabilité et persistance.

2) Je fais des réglages sur ma vidéo mentale :

- Réglage de netteté (trop diffus, trop translucide) ;
- Réglage de précision (sur un détail, sur les contours) ;
- Réglage de clarté (trop clair, trop sombre).

QUESTIONNEMENT/INDICATEURS DE RÉUSSITE/NOTES

- Noter immédiatement ce qui est perçu comme important.
- Observer avec précision les mots employés pour décrire la nature et l'origine de vos sensations (ou de celles de votre partenaire ou stagiaire).
- Observer ensuite si un canal (une modalité) est nettement dominant. Si oui, ce sera le mode d'entrée de vos images dans tous les exercices d'imagerie.
- Si vous guidez une séance, faire rechercher ces modalités par le ou les stagiaires.

Sur le plan technique, cet exercice est à la fois un renforcement du précédent (c'est important, surtout pour ceux qui ont des difficultés à contrôler l'image) et une recherche affinée du « canal préférentiel ».

Les modalités sensorielles ou « canaux » que nous évoquons sont nécessairement les voies sensorielles de la perception : **la vue (V), l'audition (A), la perception kinesthésique (K), l'odorat (O) et le goût (G)**. Dans le monde sportif, les canaux et modalités préférentiels sont apparemment V, A et K.

La programmation neurolinguistique nous rappelle que notre approche du monde s'opère principalement selon les modalités VAKO, dont l'une est généralement dominante.

Les descriptions du « ressenti » de l'image explicitées à ce stade sont le plus souvent colorées par la modalité dominante.

Les « visuels » décrivent leur image avec précision (couleurs, formes, mouvements, etc.).

Les « kinesthésiques » la décrivent avec leurs sensations (légèreté, chaleur, etc.).

Les « auditifs », beaucoup moins fréquents, sont sensibles aux vibrations, aux sons, etc.

Les « olfactifs » se repèrent surtout avec les odeurs.

Notez, par exemple, le sens très voisin de « je vois bien ce que tu veux dire », ou « je sens bien ce que tu veux dire », ou « j'entends bien ce que tu veux dire ». Notez également que, parfois, deux modalités peuvent être dominantes.

ENERGIE

La situation bien-être 2

3) RENFORCER LA SFB_e (PLAISIR, MODALITÉS ET SOUS-MODALITÉS)

BUT DE L'EXERCICE

- 1) **Objectif technique** : renforcement des différentes modalités de l'image.
2) **Objectif émotionnel** : amplifier le **sentiment de plaisir**.

MISE en PLACE

Rappeler la nécessité de la relaxation préalable pour retrouver l'état de calme intérieur.

CONSIGNES de mise en place et de réalisation

RENFORCER :

1) **J'allume ma vidéo mentale** et je me « branche » immédiatement sur mon canal préférentiel, à la recherche du **sentiment de sérénité et de plaisir**. Je retrouve le « déclencheur », le marqueur de ce plaisir et j'y reste quelques instants.

Je recherche et associe le plaisir à chacune des différentes sous-modalités qui le composent.

2) **Je vais à la recherche des autres sources de plaisir** possibles, successivement dans chacune des autres modalités. Si je suis visuel, par exemple, je fais attention aux sensations kinesthésiques qui participent à mon sentiment de plaisir et de sérénité. Je note qu'elles peuvent renforcer ce sentiment. Puis je fais de même avec la modalité auditive (puis olfactive, si je le souhaite).

3) **J'essaie de passer de l'un à l'autre** de ces canaux en m'y arrêtant le temps nécessaire à la perception nette de l'émotion de sérénité. (C'est une expérience de switch.)

CONSOLIDER :

4) **J'essaie d'associer (de superposer) V, A et K**, dans le même temps, avec le **sentiment (l'émotion) qui m'habite**.

5) **Répéter inlassablement cet exercice** (dont le contenu peut évoluer très vite) pour enregistrer ce travail en mémoire.

QUESTIONNEMENT/INDICATEURS DE RÉUSSITE/NOTES

– Insister sur l'expression écrite puis orale des sensations recueillies. C'est une façon de les pérenniser. **Laisser le temps de « surfer » sur le sentiment de sérénité.**

Cette **notion de plaisir** est, pour nous, essentielle.

Nous avons constaté que c'est un aspect de la vie fréquemment oublié (!). De plus, ce plaisir sera une composante essentielle de la fluidité qui peut conduire à de grands moments de la vie et de grandes performances sportives et professionnelles.

Dans cet exercice, l'intensité du travail d'imagerie fait que l'on se sent facilement en vacances du monde extérieur.

Si des signes du corps sont signalés, à ce stade, il faut les renforcer immédiatement. Indiquer qu'ils sont l'expression des émotions car, à ce titre, ils sont essentiels.

Il est indispensable de répéter, de faire répéter cet exercice. C'est le moyen essentiel de l'enregistrer et d'espérer pouvoir le rappeler à la demande. Veiller à ce que le plan et le planning d'entraînement de cet exercice soient bien précisés et réalisés.

ENERGIE

La situation bien-être 3

BUT DE L'EXERCICE

Toujours une déconnexion maximale en associant respiration et circulation sanguine.

MISE en PLACE

Indiquer le contenu de cet exercice pour ceux qui ont de mauvais rapports avec le sang.

CONSIGNES de mise en place et de réalisation

Phase 1 extérieure :

Je me concentre sur le **rythme des battements** : je peux **entendre** ces battements dans ma poitrine.

Je peux **sentir** ces battements en plaçant ma main sur une artère (pouls, cou). Mon cœur bat calme et bien.

Ma respiration et mon cœur fonctionnent dans un **rythme commun**. Je me laisse bercer.

Je peux ainsi **visualiser et voir** (de l'extérieur) mon cœur et imaginer ses battements sur ma peau.

J'associe les 3 modalités sensorielles : écoute, sensation kinesthésique et visualisation.

J'essaie d'accélérer ou de ralentir le rythme.

Phase 2 intérieure :

Je peux également le voir à partir de l'intérieur de mes poumons, observer le flux sanguin et m'y glisser jusqu'aux plus petites artéριοles.

L'écoute de son cœur intensifie l'impression de calme général.

Cet exercice n'est bien vécu que par une moitié des pratiquants.

Cet exercice, lorsqu'il ne provoque pas de blocage, est d'une très grande puissance. Il est indicateur d'une grande force vitale.

Facile et agréable à réaliser.

C'est la première exploration des différentes « modalités » d'un même objet mental.

Long à mettre en place mais impressionnant.

Le personnel médical, quelques sportifs et managers d'entreprise ont réalisé aisément cet exercice. Quelle force !

ENERGIE

La regulation cardiaque

b. Étape 2 : intégrer le PAD-outil dans la mémoire par imagerie (exercice 3-3)

Le **BUT** de cet **EXERCICE** est d'enregistrer le schéma du Profil d'Action **dans la mémoire à long terme** et de le transformer en PAD-outil, afin de l'utiliser en visualisation dans la gestion des émotions de l'action, **en mémoire de travail**.

Cet outil est très important parce qu'il est « portable », c'est-à-dire intégrable dans la mémoire à long terme pour une utilisation programmée et/ou surtout impromptue, proche de l'action. Il est à la fois confortable et très utile de l'avoir à disposition immédiate pour gérer les émotions fortuites.

Les CONSIGNES et REPÈRES de réalisation de l'exercice :

1) Sur mon écran mental, je crée un PA virtuel qui devient mon PAD-outil :

- Je construis progressivement ce PAD-outil (les axes puis les 5 zones puis les dénominations par zone);
- Je mémorise l'ensemble de ce schéma auquel je peux ajouter des couleurs. Je peux l'effacer puis le reconstruire plusieurs fois. Il est important que je puisse le faire venir à la demande sur mon écran mental pour que cela devienne facile et automatique.

2) J'utilise ce PAD-outil pour décrire une situation déjà vécue (entraînement mental associé) :

- Je choisis cette situation, positive ou négative :
- Je choisis d'abord une situation simple, par exemple, je revisite un moment « d'ascenseur émotionnel » : un moment où j'ai senti que les émotions m'envahissaient, que leur contrôle m'échappait et me plaçait **soit en zone de plaisir intense, soit en zone de panique**.

Nota : dans un premier essai cependant, il est préférable de choisir une situation positive, par

3) Je peux déjà agir sur ces états mentaux (entraînement mental intégré) :

- Au lieu de me laisser aller comme William, je fais une courte visualisation de mon PAD-outil évoquant la situation présente. Puis je bascule sur l'état mental de ma SFB et je m'y restaure. **C'est alors mon premier switch.**

exemple les moments successifs d'une soirée réussie. Si vous choisissez une situation négative, soyez prudent : choisissez une situation de panique peu puissante.

Il est important de vérifier les qualités de cette représentation imagée que vous avez apprises et contrôlées dans le standard 2 : image stable, précise et claire. Ainsi que la qualité de vos dominantes VAKO (visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive).

• J'écris les repères de cet état mental :

- Comme William, ci-dessus, je me place sur le graphe dans cette zone, à l'endroit où je pensais être à ce moment précis : j'en revis les émotions (positives ou négatives). Je revois brièvement la situation. Je peux déjà la **marquer d'une croix ou d'un point** ou de tout signe qui me correspond le mieux. Je peux aussi marquer l'heure, le lieu, etc. Surtout, **je marque le nom de l'état mental repéré et vécu.**
- Si je choisis une situation de plaisir, la SFB avec son mot clé trouve immédiatement sa place sur le PAD-outil.

Nota : il est indispensable de programmer l'entraînement mental de cet exercice : par exemple, de le faire venir plusieurs fois dans une journée à ces moments différents (voir entraînement mental dissocié puis associé, voir standard 17, partie 3)

• J'intègre cette situation dans un espace-temps plus large dans lequel je passe par plusieurs états mentaux.

- Je revisite mon parcours dans un espace-temps donné, comme celui de William, et je refais la même démarche lors de chaque modification significative de mon état mental.
- Je peux rester dans le plaisir de ce moment ou passer à des moments d'inquiétude ou de défi, etc. Je l'indique sur le PAD-outil.
- Je peux tracer une flèche entre ces points qui représentent mes états mentaux dans l'action.

EMOTIONS

PAD OUTIL

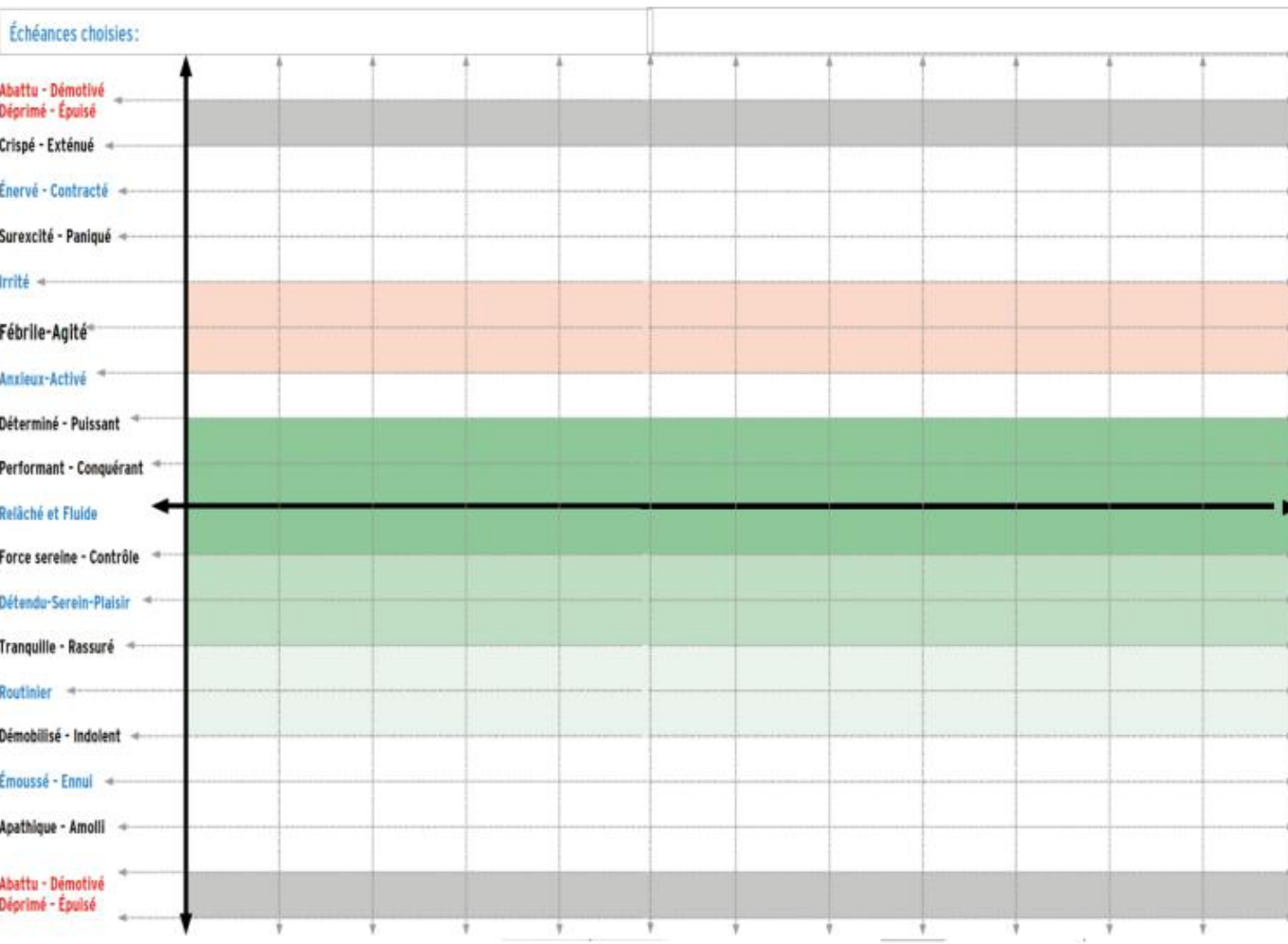
Profil d'Aptitude au défi

1. Je choisis la durée totale de l'enchaînement d'actions à étudier (1/2 heure, plusieurs heures, demi-journée, une journée, etc.). Puis je la découpe en échéances-temps que j'inscris sur la ligne « échéances choisies ».

2. En refaisant le film de cette période d'actions, je sélectionne mes états mentaux identifiés (voir la boussole) vécus durant cette heure, journée, etc., de façon normale, exceptionnelle, mixte, au choix.

3- Je choisis la durée totale de l'enchaînement d'actions à étudier (1/2 heure, plusieurs heures, demi-journée, une journée, etc.). 3- Pour chacune de ces échéances, je place une croix face à l'état mental correspondant. J'écris le contexte, les faits saillants, mon ressenti et mes comportements spécifiques.

4- Je relie les points d'une même journée, action ou semaine par une courbe: l'évolution de mes états mentaux s'inscrit devant moi.



EMOTIONS

Le diagramme des Etats mentaux

Phase A - IDENTIFIER la situation et ses marqueurs sensoriels de l'Émotion de Fluidité

Étape 1 - Une posture d'écoute relâchée

respiration, ascenseur, etc.

Étape 2 - Repérer et identifier la séquence

(en imagerie associée)

Étape 3 - Identifier les sensations et les marqueurs caractéristiques :

K++ puis les A++ et V++

Ou sur un canal seulement.

Étape 4 - Rechercher l'émotion particulière à ce moment particulier :

Important : en bloquant le temps sur les sensations (arrêt sur image) et en les amplifiant.

Étape 5 - Profiter de ce moment de plaisir

Phase B - CODER les marqueurs sensoriels

Étape 6 - Verrouiller et coder

(associer VAK(G/O))

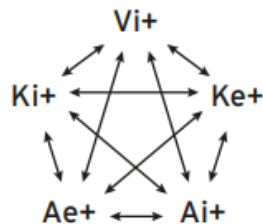
A++ = MOTS ressources : noms de CODE ou autres

K++ = RESENTIS : projections sur (dans) le corps

V++ = IMAGES ressources : couleurs, formes, etc.

Exemple :

Associer Visuel externe (lire)
à Auditif interne (se parler),
à Auditif externe (s'entendre parler)
à K externe (doigt) et K interne (chaleur dans la poitrine)
et à l'ÉMOTION recherchée.



Phase C - STOCKER par répétition mentale

Étape 7 - Répéter et enregistrer

Phase D - RAPPELER par les marqueurs sensoriels

Étape 8 - Vérifier la capacité de retrouver l'émotion (état mental recherché)

- Définir une séquence avec départ et fin identifiés
- La rechercher : la réactiver ou la reconstruire
- Vérifier que je suis : fluide-facile-efficace-concentré-performant

1. Sa LOCALISATION (placée où ?)
2. Sa NATURE (perçue comment ?)
3. Son INTENSITÉ (forte ou faible ?)

NOTER LA RÉPONSE MENTALE :
Quel état mental performant ?

ÉMOTION FORTE

Résumé de
**L'EXPÉRIENCE DE FLUIDITÉ
ET SES MARQUEURS SENSORIELS**

Séquence associée ou dissociée

+

Perception préférentielle (K++ interne)

+

Mots clés A++ (clignotants)

marqueurs internes

+

Marqueur externe (K++ externe)

+

ÉMOTION FORTE

associée à ses marqueurs sensoriels
(état mental performant et fluide)

Vérifier à nouveau que je suis :
fluide - facile - efficace - concentré - performant

Enregistrement en mémoire à court terme

Puis enregistrement en mémoire permanente

À partir d'un des marqueurs sensoriels
enregistrés en mémoire

EMOTIONS

La Situation Fluidité Performance

La démarche « RIRA » de gestion de l'état de panique

1) Étape 1, l'installation de l'état de panique : « l'effet télescope grossissant »

Temps 1 : je **R**econnais et je diagnostique l'état de panique : l'état d'alerte générale ;

Temps 2 : j'**I**dentifie mes peurs (axe vertical du PA).

2) Étape 2 : retourner le télescope grossissant du stress et « lâcher prise »

Temps 3 : je **R**etourne le télescope » et je ramène la demande à sa juste valeur :

Le « lâcher prise » sur l'axe vertical du Profil d'Action

Je sais réajuster mes objectifs (à la baisse?).

Je sais réajuster mon niveau de prise de risques.

Je valorise autant les objectifs de maîtrise que de résultats.

J'organise ma motivation et mes objectifs sur le long terme.

Temps 4 : je (ré)**A**ctive mes ressources et rééquilibre mon triangle de base (sur l'axe horizontal du PAD) pour une action fluide.

Émotions/Énergie :

Mes références sont mes réussites, pas mes échecs.

J'ai le droit à l'erreur, mais pas celui de ne pas savoir la traiter.

Je remplace les « je dois » par les « je peux ».

J'organise mon temps de travail et personnel avec précision.

Je gère mes surcharges de travail et mon niveau de surentraînement.

Estime de soi :

Je déconstruis mes croyances limitantes et je reconstruis mes croyances dynamisantes.

L'action est mon oxygène.

Je surveille l'intégrité et la variété de mes raisons d'être.

Concentration :

Je sais me concentrer et me reconcentrer.

EMOTIONS

La procédure RIRA