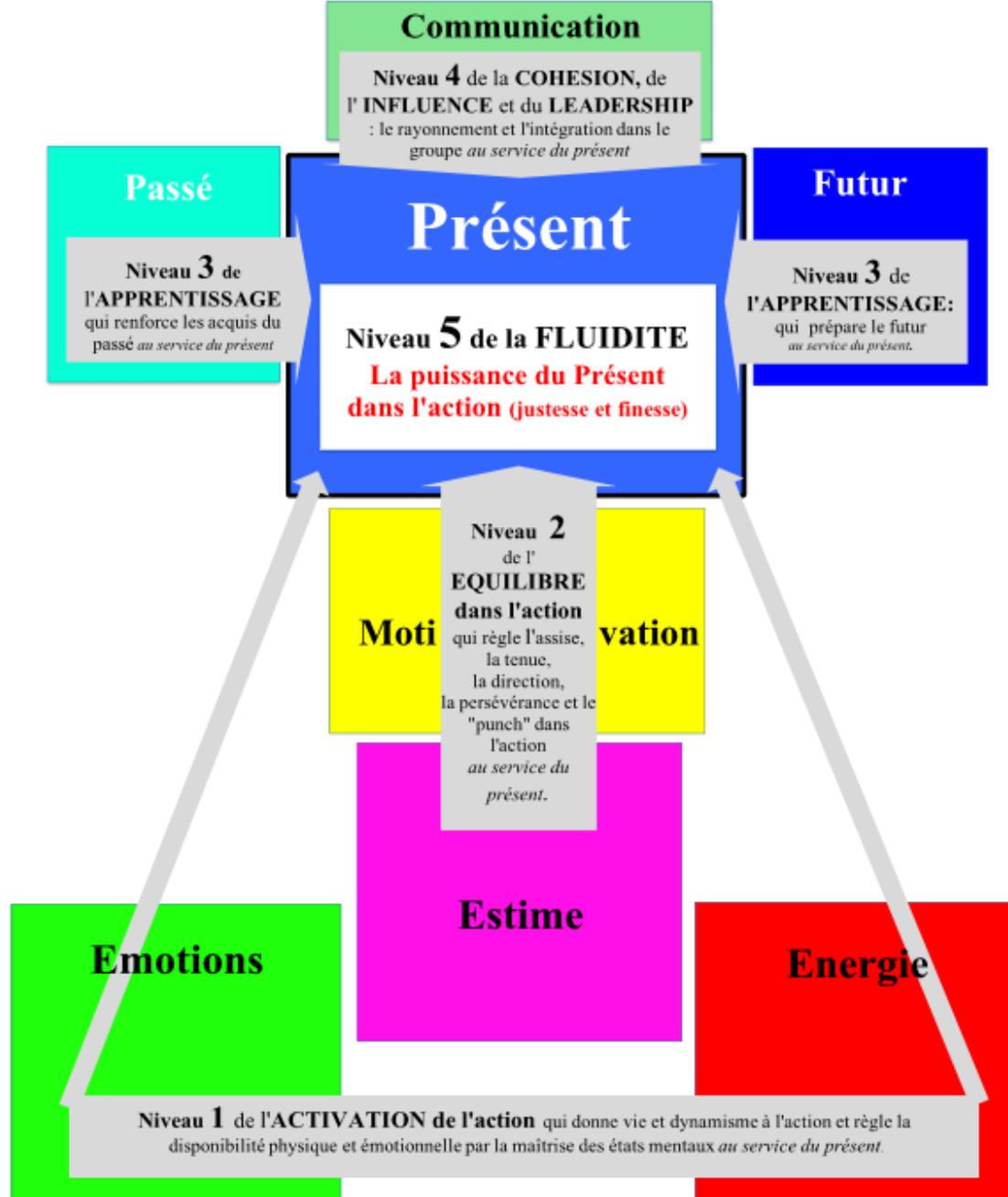


L3P – SHN

**GESTION DE L'ENERGIE
ET
DES EMOTIONS**

La préparation mentale
dans le sport





ENERGIE ET EMOTIONS BASE DE L'ACTIVATION

Énergie et Émotions sont naturellement étroitement liées et constituent ce que nous appelons « l'Activation ».

L'énergie et les émotions interagissent en permanence. Une fragilité dans le champ de l'Énergie perturbe presque automatiquement le champ des Émotions, et vice versa.

Exemple:

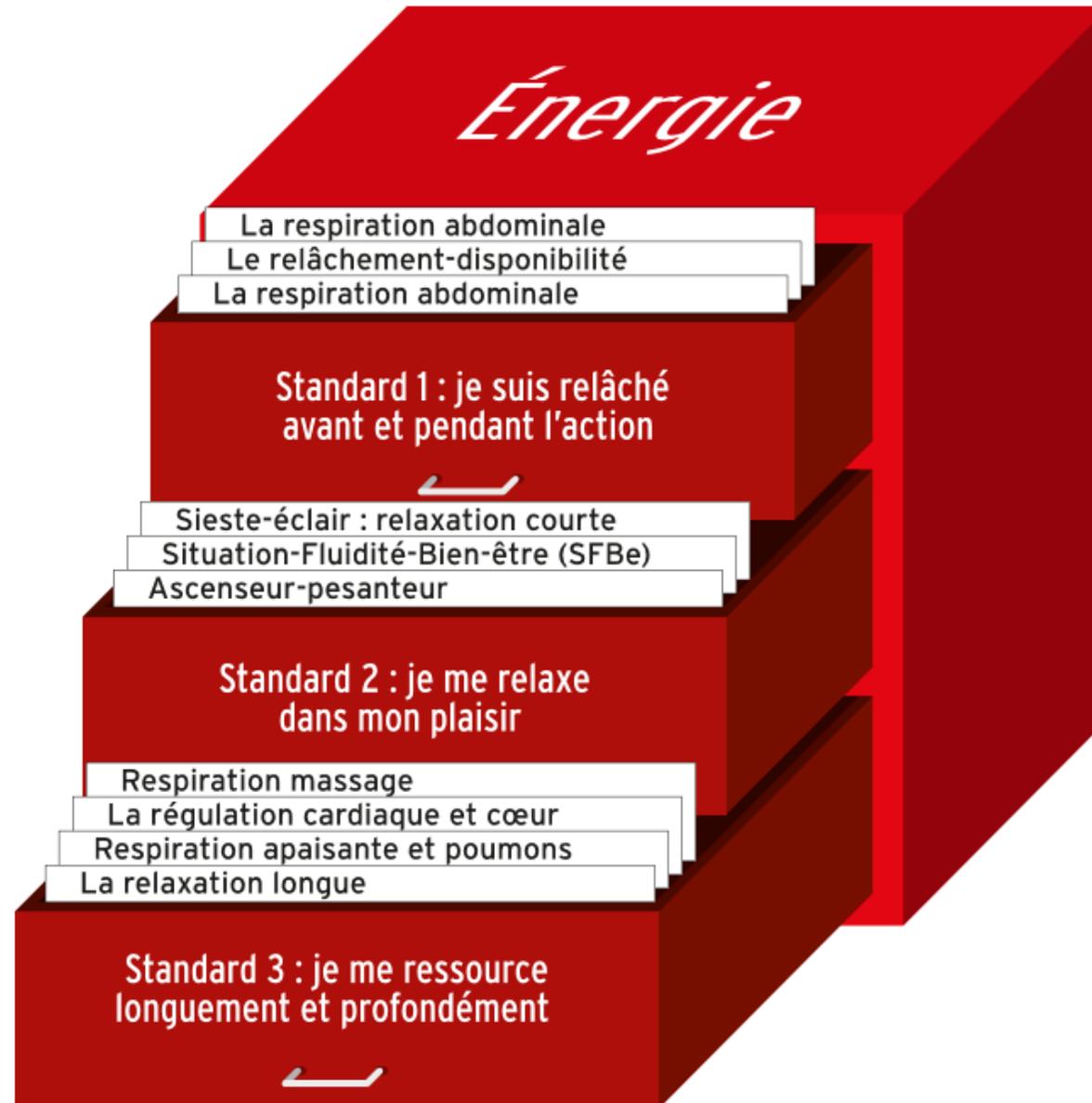
Que se passe-t-il lorsque vous êtes fatigué?

Votre corps ne répond pas comme vous souhaitez.

A quoi pensez-vous?

Ceci entraîne des pensées, des états émotionnels négatifs, des questionnements, des doutes...

ENERGIE



L'ÉNERGIE

L'énergie donne sa force à la personne (niveau 1 de l'Activation).

Le relâchement et la relaxation luttent contre la fatigue et règlent, organisent et protègent la disponibilité physique de la personne. Ce « bloc » donne vie et dynamisme à l'action de la personne et est au service de ses actions dans le Présent.

L'énergie dépend d'abord d'une bonne hygiène de vie : nourriture équilibrée, sommeil suffisant aux horaires réguliers, respect de l'intégrité du système locomoteur, entretien optimal du système musculaire, etc.

Même en observant ces règles, les risques de déstabilisation demeurent, par exemple:

- Fatigue physique
- Déstabilisation et désordre émotionnels
- Perte de contact avec sa propre estime de soi
- Baisse de motivation
- Blessure physique légère ou importante

LES TENSIONS DU QUOTIDIEN, FACTEUR D'INDISPONIBILITÉ MENTALE

Les tensions ordinaires du quotidien provoquent souvent une indisponibilité physique temporaire (fatigue) et une indisponibilité émotionnelle additionnelle (anxiété). Dans une situation normale, un muscle présente toujours un niveau de tonus et de tension suffisamment élevé, d'une part pour que le système musculaire puisse maintenir le squelette en posture debout, d'autre part pour lui permettre également d'être prêt à répondre à une sollicitation et à se mettre instantanément en action. Lorsque les muscles sont trop durement ou trop souvent sollicités, le tonus augmente naturellement et le niveau de tension musculaire aussi, exigeant une dépense parfois très importante d'énergie. Ces tensions peuvent dangereusement s'accumuler et si leur niveau ne revient pas naturellement à la normale, un tonus résiduel s'ajoute au tonus normal. Cela peut entraîner une fatigue et une indisponibilité physique importantes.

Ces tensions déclenchent automatiquement une anxiété de situation qui s'ajoute à l'anxiété d'état naturel de la personne.

CES TENSIONS PERTURBENT LES BONNES DÉCISIONS

Ces tensions perturbent la restitution normale des automatismes, c'est-à-dire les bonnes décisions, qu'elles soient d'ordre conscient ou inconscient. Point de départ de toute action, le cerveau reçoit normalement des informations visuelles, kinesthésiques, auditives extrêmement précises, peaufinées et enregistrées.

L'ENERGIE, LE RELÂCHEMENT

LE RELÂCHEMENT AVANT L'ACTION DU DÉFI : CLÉ ESSENTIELLE DE LA « BONNE ATTAQUE » D'UNE ACTION

Le relâchement juste avant l'action est une clé essentielle de la réussite d'un défi.

Lorsqu'une situation se dégrade inévitablement par l'apparition de tensions musculaires ou anxieuses, l'intégrité des niveaux physiques et émotionnels est une condition essentielle de la performance. La mauvaise gestion du stress fait que certaines personnes, particulièrement sensibles, ne maîtrisent rien, respirent très vite et très court, accentuent l'anxiété et les tensions musculaires négatives. D'autres ont la respiration coupée par l'enjeu. D'autres encore se posent mille questions à un moment où il ne faut s'en poser aucune, ce qui augmente l'impact émotionnel de l'enjeu. Ces réactions face au stress sont courantes.

L'ENERGIE, LE RELÂCHEMENT

Pour protéger l'efficacité physique, restaurer la fluidité nécessaire au geste efficace et aussi pour régénérer en permanence les fonctions cognitives, un relâchement est nécessaire par un effort volontaire, construit et entraîné.

Le contrôle de la respiration était déjà considéré comme fondamental par la médecine chinoise (taoïste) qui y associait, déjà, le contrôle de l'anxiété. David Servan-Schreiber, professeur de psychiatrie, explique ces rapports entre l'anxiété et la respiration abdominale : il s'agit de la mise en jeu antagoniste des deux systèmes nerveux autonomes. Le système nerveux sympathique (SNS) met l'organisme en état d'alerte (adrénaline, hausse du rythme cardiaque et de la tension musculaire) et a tendance à augmenter l'anxiété. Le système nerveux parasympathique (SNP), par des actions inverses, fait baisser les défenses et déclenche la relaxation et l'état de calme.

L'ENERGIE, LE RELÂCHEMENT

Le relâchement avant et pendant l'action sert à protéger l'efficacité physique, restaurer la fluidité nécessaire au geste efficace et aussi pour régénérer en permanence les fonctions cognitives, un relâchement est nécessaire par un effort volontaire, construit et entraîné. Le relâchement musculaire permet de trouver la fluidité nécessaire au geste efficace.

Un outil comme **la respiration abdominale** agit avant l'action pour la rendre plus efficace. Ses effets, génétiquement programmés, permettent dans toutes les situations de la vie de lutter contre une anxiété trop marquée et entraînent un relâchement musculaire généralisé.

Le relâchement disponibilité agit pendant l'action, en luttant contre les contractions musculaires parasites, économise l'énergie, fluidifie l'action, la rend plus juste et conforme aux décisions de la personne.

La respiration expulsion avant et pendant l'action est un outil complémentaire utile contre les tensions du stress.

L'ENERGIE, LA RELAXATION

La relaxation est un processus volontaire d'action sur soi qui permet de se placer en situation de regard intérieur et de disponibilité. Au quotidien, la mise en pratique de la relaxation est inhabituelle et peu naturelle, car le système éducatif français (et occidental en général) fait l'impasse sur ces outils nécessaires au ressourcement personnel. Pourtant, elle s'avère indispensable dans la vie quotidienne, professionnelle et personnelle.

Nous sommes naturellement surchargés d'informations et de tensions externes et internes. Nous devons parfois faire face à de très fortes sollicitations tant dans le domaine moteur (fatigue physique) que dans le domaine intellectuel et affectif (fatigue mentale). Ces contraintes provoquent des tensions internes qui nous obligent à nous placer dans un état permanent d'alerte, extrêmement coûteux en

Énergie

La pratique de la relaxation est une excellente solution. Elle a pour but de supprimer cet état de tension-alerte permanent orienté sur l'extérieur et de le remplacer par un regard intérieur sur soi, par une disponibilité intérieure régénérante pour les fonctions biologiques, cognitives et émotionnelles.

L'ENERGIE, LA RELAXATION

C'est un outil essentiel d'accès à la Fluidité-Bien-être.

La relaxation courte que nous appelons « sieste éclair » permet de prendre dix minutes de vacances. C'est une récupération brève et efficace.

Elle a pour objectif une récupération efficace sans «descendre» profondément et jamais en limite du sommeil. Il est très court (10 à 15 min). Il présente de nombreux avantages.

C'est un moyen très puissant de se ressourcer en peu de temps, sans que les blocs « énergie/ émotions/sensations et estime de soi/motivation/concentration » soient durablement désactivés.

La sieste éclair peut-être composée d'une respiration abdominale et de l'ascenseur. Attention de rester dans une marge de 10 à 15 minutes maximum.

Un outil de relaxation, la situation de fluidité bien-être intègre l'imagerie. L'exercice de SFBe est le premier exercice d'initiation à l'imagerie visuelle, kinesthésique, auditive et olfactive. Nous le présentons en 3 parties, qui peuvent être regroupées en une seule séquence

L'ENERGIE, LE RESSOURCEMENT

La relaxation longue. Il permet de faire face à une fatigue prononcée, une anxiété ou un stress léger et de régénérer profondément l'efficacité physique, émotionnelle et cognitive.

Un sommeil profond découle souvent de cette procédure longue (de 20 minutes à 1 heure).

Il est important de ne pas utiliser cet outil juste avant un défi important. Le corps a besoin de temps pour son retour en énergie.

Ce qui les différencie : L'objectif de la relaxation longue (ressourcement) est de provoquer une déconnexion plus avancée, de façon à atteindre une forte baisse du niveau de vigilance proche du sommeil.

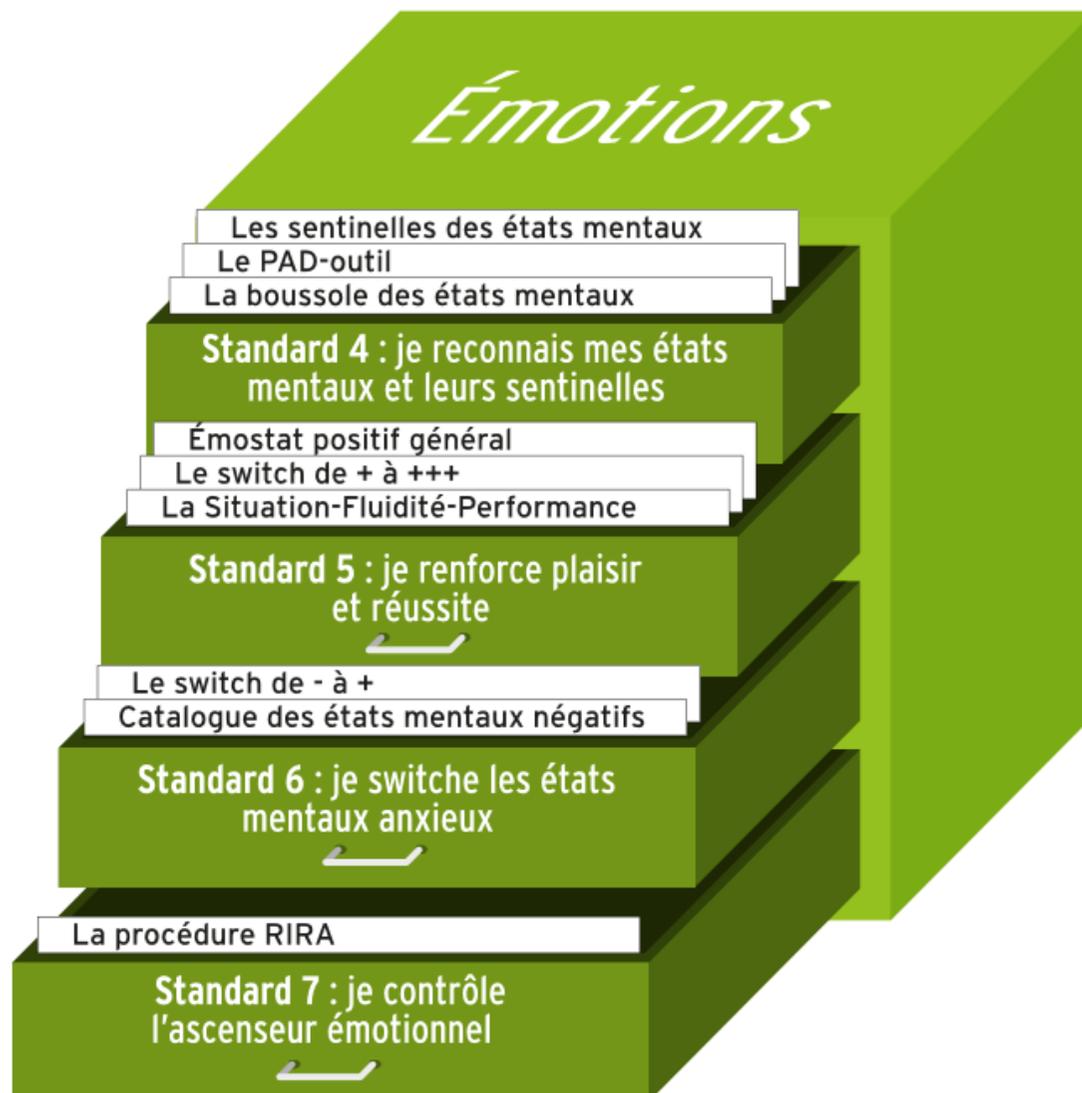
Le ressourcement peut se faire en associant plusieurs outils respiratoires auxquels nous allons ajouter des outils d'imagerie.

Vous pouvez construire votre ressourcement avec plusieurs outils d'énergie, par exemple: Respiration abdominale avec relâchement disponibilité ou régulation cardiaque + ascenseur + SFBe complète. Le temps va varier entre 20 minutes à 1 heure

EXERCICES PRATIQUES

Relâchement disponibilité

EMOTIONS



EMOTIONS & STRESS

Qu'elles soient positives, négatives, porteuses de plaisir ou de déplaisir, de bien-être ou de mal-être, nous attachons beaucoup d'importance aux émotions et à nos états mentaux parce qu'ils gouvernent nos actions, nos décisions et, finalement, notre vie.

Elles sont omniprésentes dans la vie quotidienne sous les formes visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives et gustatives. Elles sont capables d'établir des connexions immédiates avec toutes les grandes fonctions qui régissent notre vie, nos viscères et notre corps en mouvement : respiration, circulation, système musculaire.

Elles sont capables de modifier les formes du visage, du corps. Ces dernières années, on observe une forte prévalence des manifestations destructrices du stress dans le monde du travail. Les sportifs connaissent bien ce phénomène qui est à la fois un moteur et un frein puissant.

EMOTIONS

Les situations de déstabilisation temporaire des émotions au niveau **de l'activation**:

- Indisponibilité émotionnelle chronique ou ponctuelle due à une anxiété dite d'état (préexistante dans le génome ?), peut-être parfois accentuée par une anxiété dite de situation.
- Fatigue physique occasionnelle ou persistante (sommeil, surcharge physique, etc.) déstabilisant l'équilibre émotionnel et déclenchant nervosité, colère, agressivité, etc.
- manifestations très fréquentes de stress, de faible à très forte intensité, dues à l'incapacité de gérer l'agent stressant ou à l'incapacité de l'identifier.

EMOTIONS

Les situations de déstabilisation temporaire des émotions au niveau de l'équilibre:

- Rigidités de croyances limitantes (interdit de l'erreur, obligation de réussir, etc.) polluant les émotions.
- Mauvaise perception de soi déstabilisant le potentiel émotionnel et relationnel.
- Motivation chancelante ou démotivation latente.
- Impossibilité de se concentrer longuement (problème d'attention dû à des émotions impossibles à gérer ou à focaliser).
- Mauvaise gestion des défis et des peurs qui leur sont liés.
- Impossibilité de gérer les émotions à l'approche des moments forts.
- Difficulté à communiquer avec les autres.
- Centration exacerbée sur soi.

D'une façon générale, il suffit que le bloc Émotions soit déstabilisé pour que, par un effet de système, tous les autres éléments du MPM soient également déstabilisés. L'inverse est également vrai.

EMOTIONS

L'émotion, qu'est-ce c'est?

Christophe André donne une définition «psycho- logique» et concrète de l'émotion : «Ce sont des contenus mentaux, conscients et inconscients, mêlant états du corps, émotions subtiles et pensées automatiques, et qui vont influencer la plupart de nos attitudes. Pas seulement un empilement d'idées, émotions ou sensations, mais aussi une construction originale : la fusion, la synthèse que nous effectuons automatiquement entre le dedans (état du corps et vision du monde) et le dehors.

Antonio Damasio exprime le lien entre émotion et sentiment: Une émotion est, face à un stimulus, une collection complète de réponses chimiques et neurales automatiques formant une structure distinctive. Un sentiment est la transcription de cette émotion sur le théâtre de l'esprit à l'aide d'un processus conduisant à la production d'images mentales. Même si la distinction nous semble difficile à faire, nous éprouvons une émotion de tristesse avant d'éprouver un sentiment de tristesse. Quand on étudie les émotions par imagerie médicale [cérébrale] chez des volontaires, un changement de conductivité de la peau précède toujours le moment où le sujet remue la main pour indiquer qu'il éprouve un sentiment. Cela confirme que les émotions se manifestent sur le théâtre du corps, les sentiments sur celui de l'esprit.

EMOTIONS

Le schéma que nous proposons ci-après, «État mental et sentinelles», résume les 5 étapes de ce qu'est une émotion pour Antonio Damasio, dont l'explication neurocognitive nous semble simple, complète et facile à comprendre.

À tout instant, chaque situation perçue (ou remémorée) met en jeu des inducteurs émotionnels qui réagissent aux sollicitations perceptives de notre environnement (ou de notre corps).

Un objet entrant dans le champ perceptif, qu'il soit visuel, auditif ou kinesthésique (il peut aussi être olfactif ou gustatif) se traduit dans le cerveau par une configuration neuronale et une image mentale (ou plusieurs images mentales concomitantes, car la perception d'une situation passe, presque toujours, par plusieurs canaux). Ces inducteurs émotionnels appartiennent à l'appareil émotionnel et sont mis en jeu et sollicités par le système perceptif. Ils correspondent à des configurations neuronales déjà préenregistrées lors d'actions ou d'apprentissages précédents.

EMOTIONS

De la perception à l'état mental : les 5 étapes de l'émotion (A. Damasio)

1 Chaque **situation perçue** (de façon consciente ou non) **ou mémorisée** (imagerie mentale) s'accompagne d'une réaction de l'appareil émotionnel **par la mise en jeu d'inducteurs émotionnels**. Ces inducteurs émotionnels peuvent être appelés « ancrages » (PNL), « marqueurs somatiques » (Damasio) ou « **marqueurs sensoriels** » (Target).



2

Ils sont toujours liés à :
une **image Visuelle** (V)
et/ou une **image Auditive** (A)
et/ou une **image Kinesthésique** (K)
et/ou une **image Gustative ou Olfactive** (G/O).



Pour Antonio Damasio, l'activité mentale est très probablement fondée sur des images reflétant divers aspects du corps : « **Un état mental est constitué d'une ou de plusieurs images, qu'elles soient d'ordre visuel, auditif, kinesthésique ou olfactif. Le sentiment étant l'émergence de la conscience de ces états mentaux.** »

3 Ces inducteurs émotionnels **activent les sites neuronaux prêts à répondre à cette classe d'inducteurs**. Ce sont nos sites sous-corticaux ou préfrontaux de coordination de la réponse. Ces sites activés envoient des signaux vers d'autres sites spécialisés (viscères, comportement, etc.).



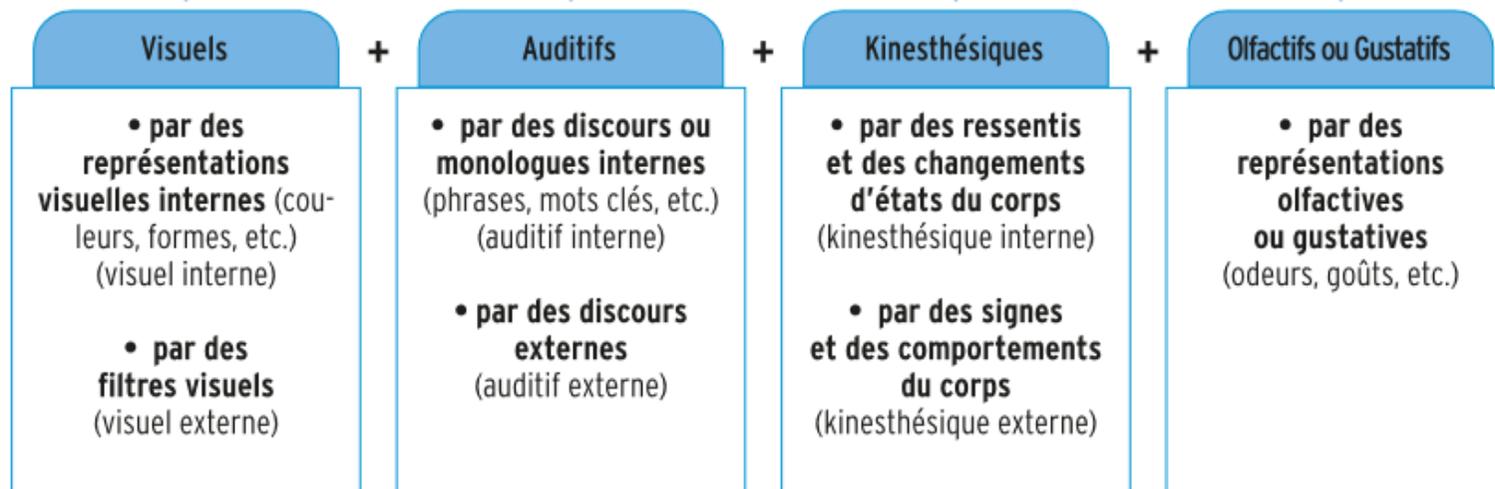
Ces sites sont :
soit préprogrammés (génétiques ?),
soit construits (par apprentissage, et conditionnement).

EMOTIONS

4

Ce qui entraîne la
création d'un état mental particulier.
Cet état mental peut être négatif ou positif et accéder, ou non, à la conscience.

Cet état mental s'exprime par ses **marqueurs sensoriels** spécifiques, par **le canal de nos 5 sens** :



5

C'est par le canal de ces 5 sens que les informations circulent.
Dans un premier temps, ces marqueurs sensoriels ont la capacité de prendre en compte les modifications de l'environnement et leurs conséquences sur le corps. Dans un second temps, ces marqueurs peuvent devenir de véritables « **sentinelles** » qui annoncent un danger ou préfigurent une réussite

EMOTIONS et INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Les cinq compétences émotionnelles élémentaires selon Goleman

- La conscience de soi : c'est la capacité à comprendre ses émotions, à reconnaître leur influence, à les utiliser pour guider nos décisions, ce qui implique de s'évaluer avec réalisme et de posséder une bonne estime de soi
- La maîtrise de soi : gérer nos émotions pour qu'elles accompagnent notre travail plutôt que d'interférer avec lui.
- La motivation : déceler nos envies profondes et les lier à nos objectifs.
- L'empathie : être capable de se placer du point de vue de l'autre pour entretenir des rapports sociaux harmonieux. Cette conscience sociale englobe la capacité à détecter et à comprendre les émotions d'autrui et à y réagir.
- Les aptitudes humaines : bien maîtriser ses émotions dans les rapports avec les autres pour mieux déchiffrer les réseaux humains et mieux coopérer et animer des équipes.

EMOTIONS – JE RECONNAIS MES ETATS MENTAUX

Prendre le temps « d’écouter » marqueurs et sentinelles, c’est guider sa vie

Les grands chercheurs en neurobiologie, comme Damasio, nous expliquent que notre cerveau ne peut nous « parler » que par l’entremise du corps, que, souvent, la vie quotidienne nous incline à ne plus écouter (manque de temps, indifférence ou mépris du corps). En même temps, Stanislas Dehaene explique que 90 % des décisions prises par le cerveau n’émergent pas à la conscience (donc passent par le corps) ! La voie est ainsi très étroite pour connaître ce qui se trame dans notre cerveau... et l’aider à décider de notre futur et de notre présent quand nous le jugeons nécessaire.

Une des fonctions de la préparation mentale, telle que nous la concevons, est justement d’identifier et de choisir ces informations intimes, de les entraîner consciemment pour qu’elles nous « parlent » ensuite inconsciemment et nous montrent les chemins du bien-être du plaisir et de la performance.

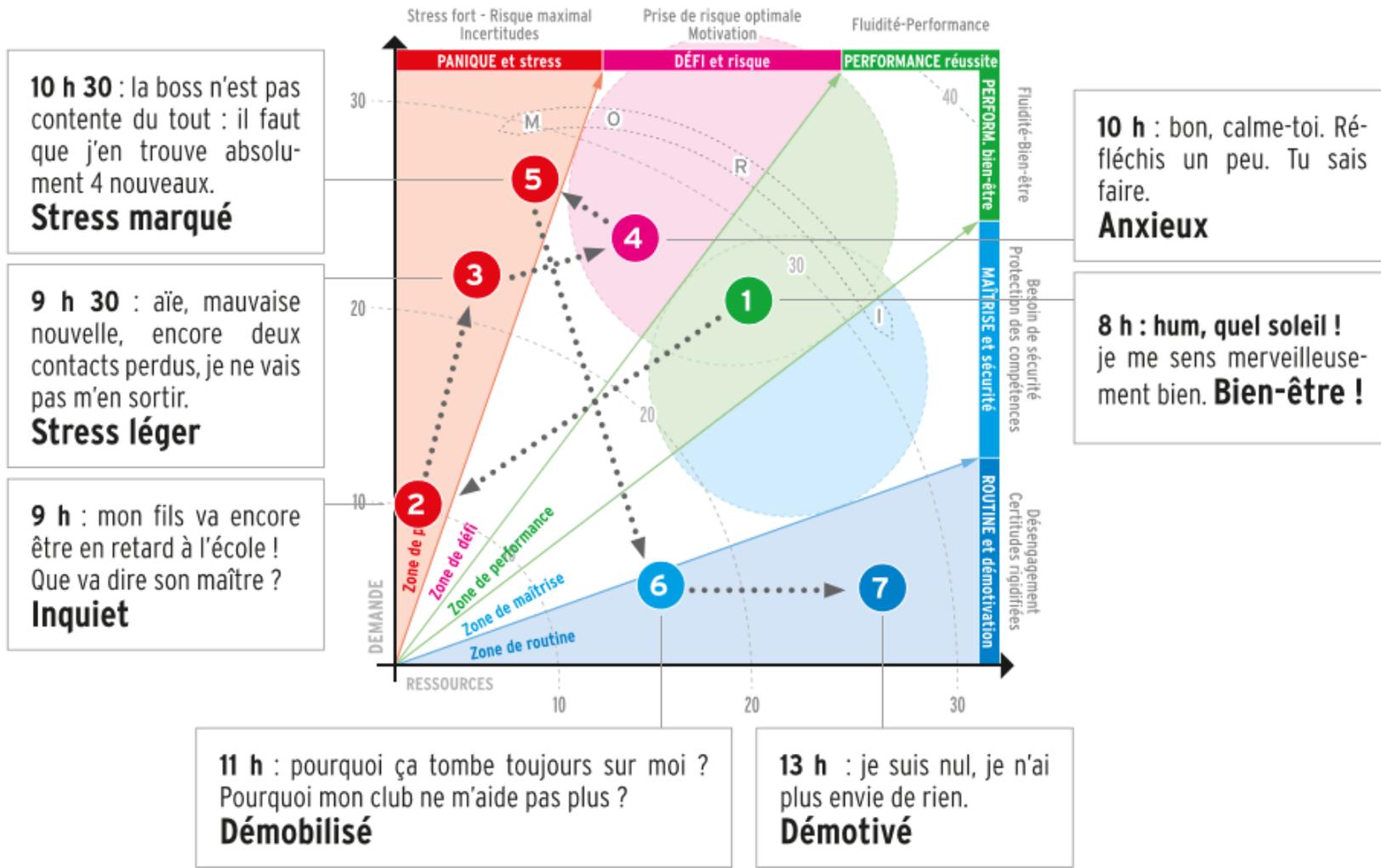
EMOTIONS – JE RECONNAIS MES ETATS MENTAUX

Repérer, évaluer et «reconnaître ses états mentaux et leurs sentinelles» est la première nécessité. d'abord, pour éviter de les subir et, surtout, pour les canaliser et les modifier dans l'action.

Pour ce faire, nous allons :

- 1) Renforcer les états mentaux positifs chaque fois que possible, c'est-à-dire les switcher de + à ++.
- 2) Remplacer les états mentaux négatifs par des états mentaux positifs

EMOTIONS – JE RECONNAIS MES ETATS MENTAUX



EMOTIONS – JE RENFORCE MON PLAISIR ET MES REUSSITES

Créer son référentiel, une bibliothèque d'images, de sons, de mots, de gestes pour être dans les meilleures dispositions avant l'action.

Intégrer l'imagerie de situations de performances réussites vécues.

- Elles diminuent l'anxiété parce, nous le savons, elles se situent dans l'« Agir » de l'action, ce qui ferme toute porte à l'anxiété
- Elles mémorisent les sensations justes d'une situation donnée et permettent de retrouver ces sensations de réussite.
- Elles renforcent l'estime de soi en focalisant sur la réussite.
- Elles développent la concentration parce qu'elles font référence à un moment de parfaite concentration.
- Elles permettent de retrouver l'émotion liée à la performance et, à ce titre, aident à l'anticipation.
- Elles sont portables, car enregistrées dans l'Émostat général positif

OUTIL SITUATION DE FLUIDITE PERFORMANCE

EMOTIONS – La situation de fluidité bien-être

L'exercice pratique d'apprentissage de la SFP par l'imagerie mentale (exercice 3-12)

But de l'exercice

Identifier un de ses meilleurs moments de réussite (un de ses meilleurs moments de fluidité). Si vous disposez déjà de cette situation en vidéo, c'est l'idéal. Choisissez une séquence correspondant à une situation que vous souhaitez pouvoir reproduire.

Étape 1 : une posture d'écoute relâchée (respiration abdominale, ascenseur, etc.)

Étape 2 : repérer et identifier la séquence

Étape 3 : identifier les sensations les plus caractéristiques

Étape 4 : rechercher l'émotion particulière

Étape 5 : profiter du plaisir intense que procure cette situation

Étape 6 : verrouiller et coder la séquence

Étape 7 : répéter et enregistrer

Étape 8 : vérifier la capacité de retrouver l'état mental

EMOTIONS – Le Switch de – à ++

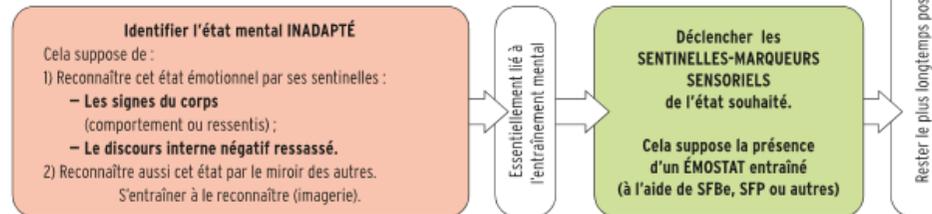
Résumé : le switch de – à +



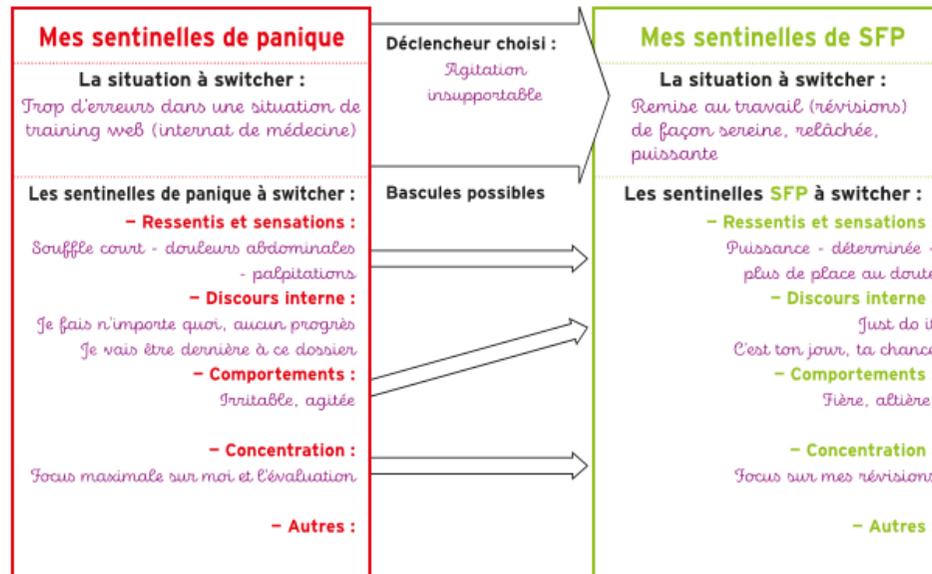
Comment procéder ?



Exemple



Un exemple de **SWITCH** de – à ++ : switcher les effets d'une erreur (voir situation négative traitée plus loin, dans le standard 6)



EMOTIONS – ANXIETE & STRESS

De manière générale, le stress est décrit comme un état de tension nerveuse, une réaction physique naturelle et normale du cerveau et du corps en lien avec une situation considérée comme dangereuse ou menaçante. Le stress est un processus résultant pour l'individu d'un décalage entre sa perception de la difficulté d'une situation et sa perception de ses capacités de contrôle de cette situation.

L'anxiété est une vague et parfois intense sensation de danger et de malaise. La personne anticipe de façon négative un évènement qui pourrait survenir dans le futur. Cela occasionne des pensées désagréables, souvent irrationnelles et exagérées. C'est un état anxieux sans cause identifié.

En terminant, on dit parfois que le stress peut être positif et devenir un « moteur », c'est-à-dire qu'il peut nous pousser à nous dépasser ou à faire preuve d'une saine vigilance dans des situations plus risquées. À l'inverse, l'anxiété est bien souvent paralysante et peut rapidement devenir un « frein » qui nous empêche d'aller de l'avant.

L3P – SHN

MERCI

La préparation mentale
dans le sport



EMOTIONS et INTELLIGENCE EMOTIONNELLE