

L3P – SHN

GESTION DU PRESENT



La préparation mentale
dans le sport

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action



Longtemps avant l'action est le temps où tout se prépare et se construit. Un projet se prépare longtemps avant sur tous les plans en même temps : technique, mental, physique, technologique, réglementaire.



C'est à ce moment là que l'on chasse ses rigidités et que travaille sa concentration.

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action



LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

Je Chase mes rigidités avant l'action

Les rigidités rappellent que des celle-ci, qu'elles soient d'ordre mentales ou physiques, même conjoncturelles, même discrètes, peuvent apparaître à tout moment dans le quotidien d'une personne et qu'elles sont autant de freins à l'action. Elles peuvent s'installer insidieusement, être renforcées par des croyances limitantes : il est important de s'en défaire régulièrement afin d'aborder sainement un défi.

Les tensions et rigidités mentales s'expriment par des certitudes excessives, des peurs du nouveau, des refus de la réflexion, qui sont le plus souvent accompagnés d'un stress de surpression, d'un contrôle excessif et, parfois, d'un repli sur le groupe. Une action qui est engagée avec de telles rigidités a de fortes chances d'être perturbée et de conduire à l'erreur. Qu'il s'agisse d'une action orientée vers la performance ou le bien-être, ces perturbations créeront des décalages avec l'environnement social ou physique et conduiront à de petites erreurs qui s'accumuleront et s'amplifieront sans que leur auteur puisse en percevoir l'origine réelle. La prise de conscience des rigidités est souvent le fait d'un tiers.

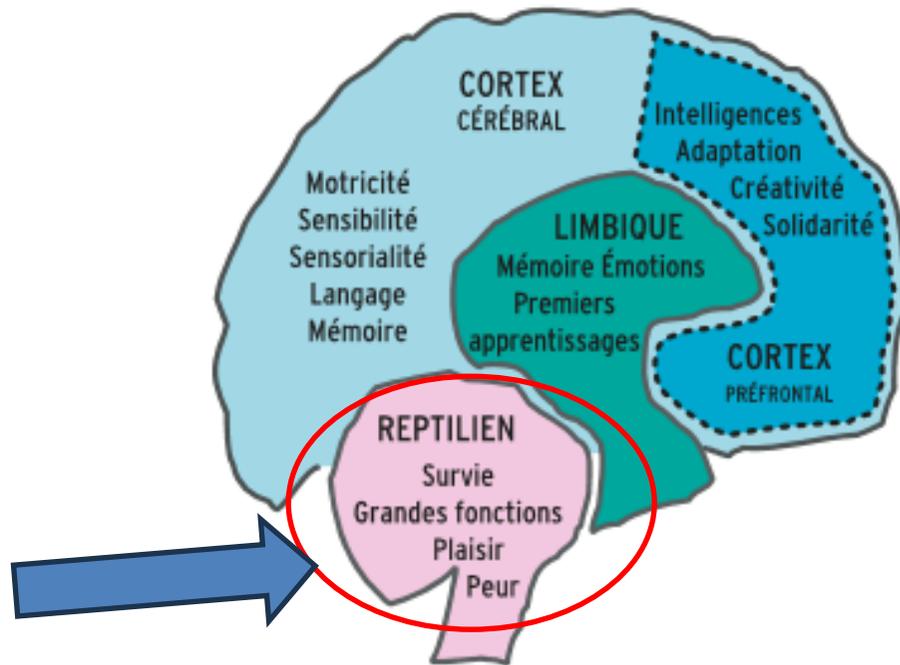
LE PRESENT ACTE 1 :

Longtemps avant l'action

UN PEU DE THÉORIE : LE PROCESSUS DÉCISIONNEL

Le niveau reptilien : la vie et la survie

- Il assure les grandes fonctions vitales: boire, manger, dormir...
- Il régule respiration et rythme cardiaque.
- Il décode les besoins (en eau, en nourriture, en température...) et les transmet mécaniquement en temps réel aux étages supérieurs.
- Il agit comme un régulateur. Il vit dans le présent.
- Il assure la survie
- Il peut produire des avis et actions stéréotypés en réponse à des stimuli identiques.



La théorie de l'empilement des 4 structures du cerveau.

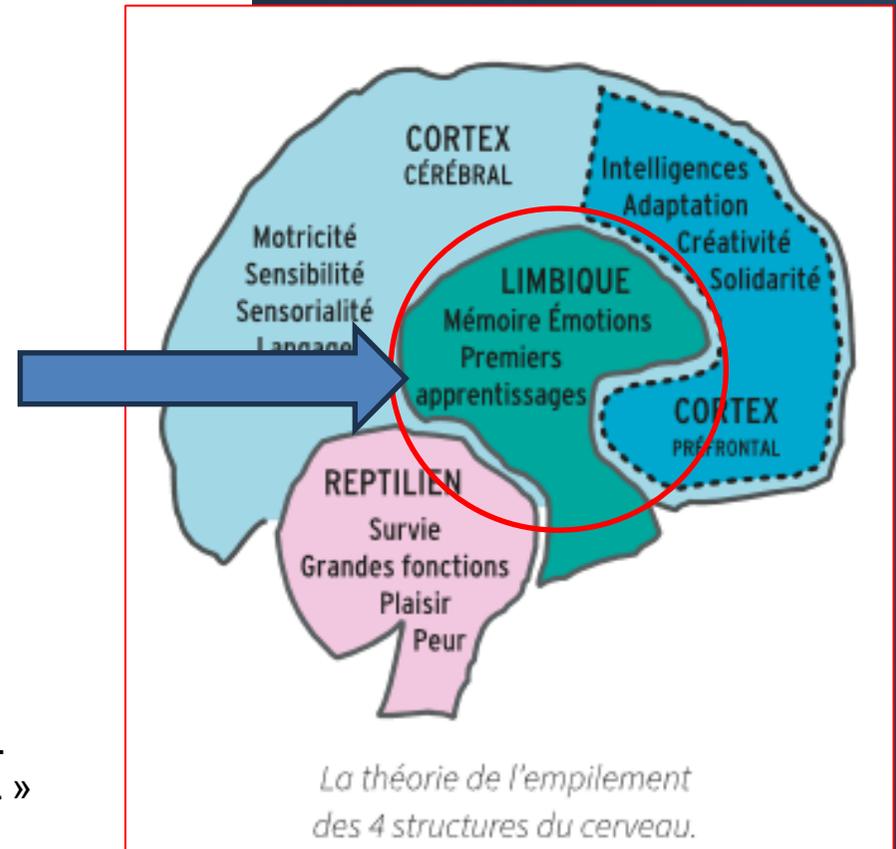
LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

UN PEU DE THÉORIE : LE PROCESSUS DÉCISIONNEL

Le niveau limbique, mémoire et émotions

L'apparition de ce niveau serait contemporaine de celle de l'apparition de la mémoire d'acquisition et des émotions. Les apprentissages conscients et inconscients, en liaison avec les centres supérieurs, stockent dans la mémoire épisodique des souvenirs liés à des émotions (plaisir ou déplaisir). C'est grâce à cet étage de notre cerveau que ces souvenirs conscients (mémoire explicite) ou sensations (mémoire implicite) peuvent être réactivés dans la mémoire de travail.

C'est aussi le lieu des premiers instincts du troupeau (parental ou filial et grégaire). « Il s'exprime par des ressentis émotionnels, » Des comportements appris en dépendent : peur de la parole en public, sentiment de honte, considérations hiérarchiques dans le groupe, sens de la compétition, etc. Enfin, il constitue « le centre des convictions, des croyances et des certitudes irrationnelles. C'est grâce ou à cause de lui que la vérité n'est pas la même partout. » À ce titre, évidemment, ce cerveau nous intéresse particulièrement

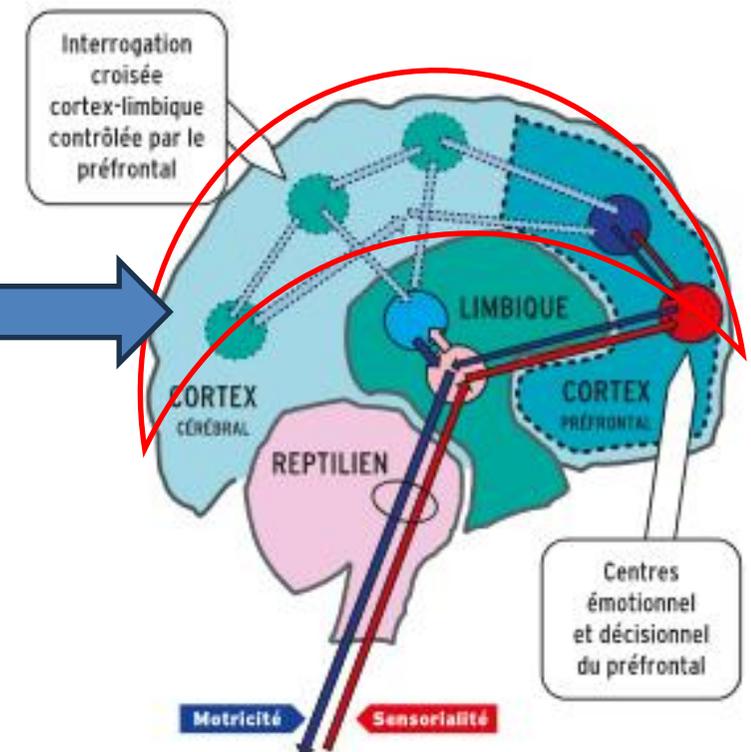


LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

Le niveau néocortical, intelligences et créativité

On distingue le cortex cérébral du cortex préfrontal. Le premier est notamment le lieu de la sensorialité de la motricité, du langage et de la mémoire, de nos principales perceptions et représentations, des mécanismes très complexes d'apprentissage, des grandes fonctions (logique, linguistique, auditive, visuospatiale, etc.).

L'étage préfrontal agit comme une tour de contrôle: intelligent et stratégique.

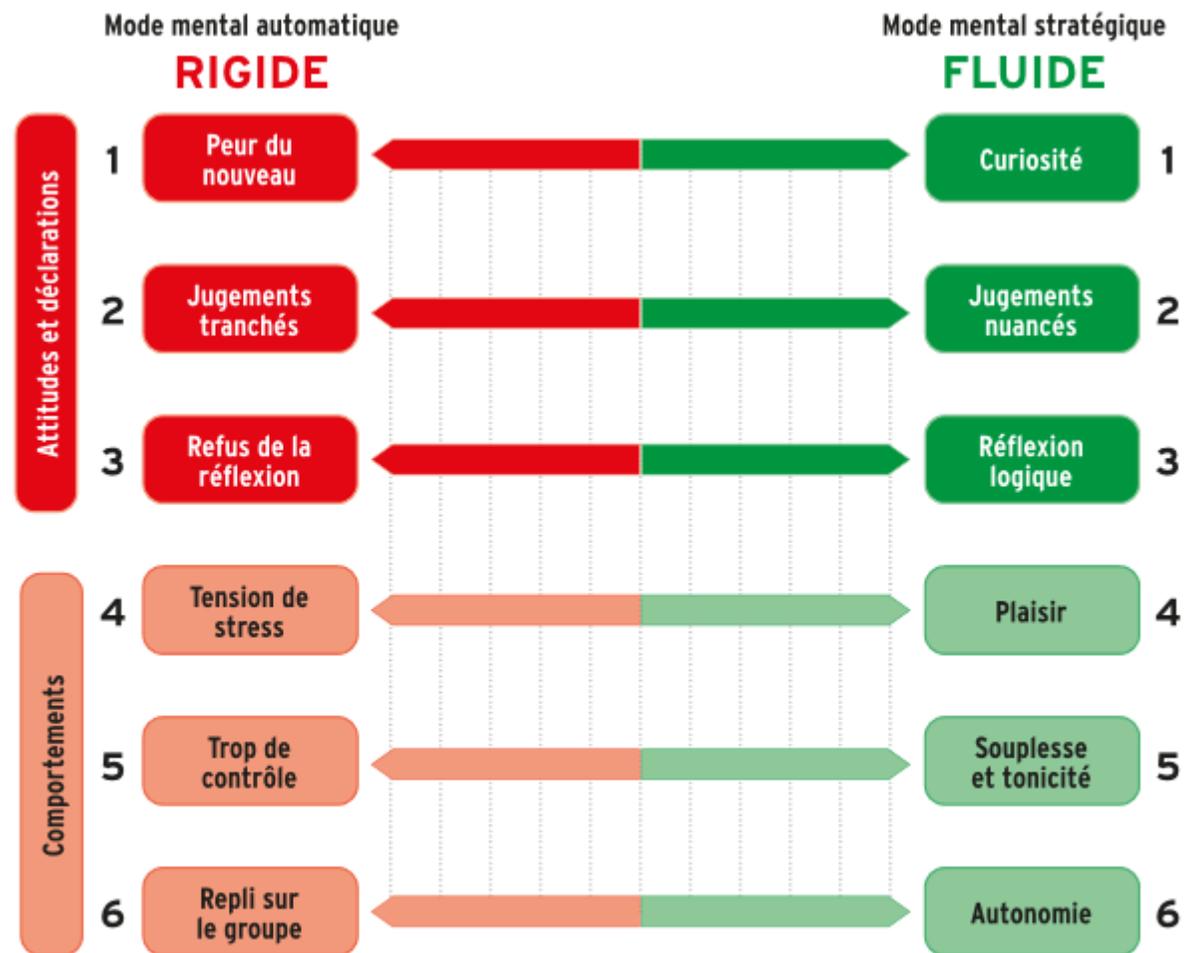


LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

LES DEUX MODES MENTAUX DÉCISIONNELS : AUTOMATIQUE ET PRÉFRONTAL

- L'étage limbique est très actif : le mode mental automatique (MMA)
- L'étage préfrontal agit comme une tour de contrôle : intelligent et stratégique (MMS)

Les 6 indicateurs des états mentaux



Du mode rigide au mode fluide : les 6 indicateurs de bascule.

Cet outil a été créé par Jacques et Fanny Fradin, fondateurs de l'Institut de médecine environnementale à Paris. Il fait partie d'une méthode appelée gestion des modes mentaux (GMM) et il est associé à de nombreux exercices. Afin de répondre à nos besoins, nous avons ajouté le critère 4.

LE PRESENT ACTE 1 :

Longtemps avant l'action

LES DEUX MODES MENTAUX DÉCISIONNELS : AUTOMATIQUE ET PRÉFRONTAL

Quelques exemples de pensées ou paroles qui peuvent venir sur les 6 modes indicateurs du mode mental

	Les observables du mode automatique	Quelques pensées ou paroles de type limbique
Attitudes et déclarations	Peur du nouveau	<i>Je me méfie des idées nouvelles. Ce terrain ne me convient pas. Encore un changement !</i>
	Jugements tranchés	<i>Je ne veux rien savoir sur ... ! Je suis (ou je fais) toujours ... ! Je n'arrive jamais à ... ! Cet arbitre est connu, il est nul.</i>
	Refus de la réflexion	<i>Je ne crois que ce que je vois. Tout ce qui est compliqué me stresse Je suis extrêmement superstitieux avant la préparation de cette rencontre.</i>
Comportements	Tension et stress	<i>C'est encore foutu. Je rate tout. Je n'y arriverai jamais. (Tous les signes de stress).</i>
	Trop de contrôle	<i>Je suis prêt : je suis tendu à craquer Tout est parfait. Rien ne peut m'arriver. Je suis un partisan du plus petit détail jusqu'au dernier moment. Pourquoi rit-il dans ces moments ?</i>
	Repli sur le groupe	<i>J'ai peur du ridicule. J'ai très souvent honte. Les autres d'abord ! Hiérarchiquement, je ne suis pas à ma place.</i>

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

Je choisis le bon mode SESA de concentration

UN PEU DE THÉORIE. CONCENTRATION ET ATTENTION : LE MODÈLE SESA

L'attention est une fonction du système de traitement de l'information qui permet de gérer une certaine quantité d'informations.

La concentration est la capacité à mobiliser l'ensemble des facultés psychiques, pour atteindre un état mental optimal, afin d'accomplir une tâche, une action.

Attention et concentration sont deux fonctions différenciées, mais cependant très liées : «On dit que l'on est concentré pour faire une action, alors que l'on fait attention à une information pour exécuter l'action. Et il convient d'être concentré pour orienter correctement son attention.» Ce sont deux processus différents, mais intimement liés, la disparition ou la dégradation de l'un entraîne automatiquement la disparition ou la dégradation de l'autre.

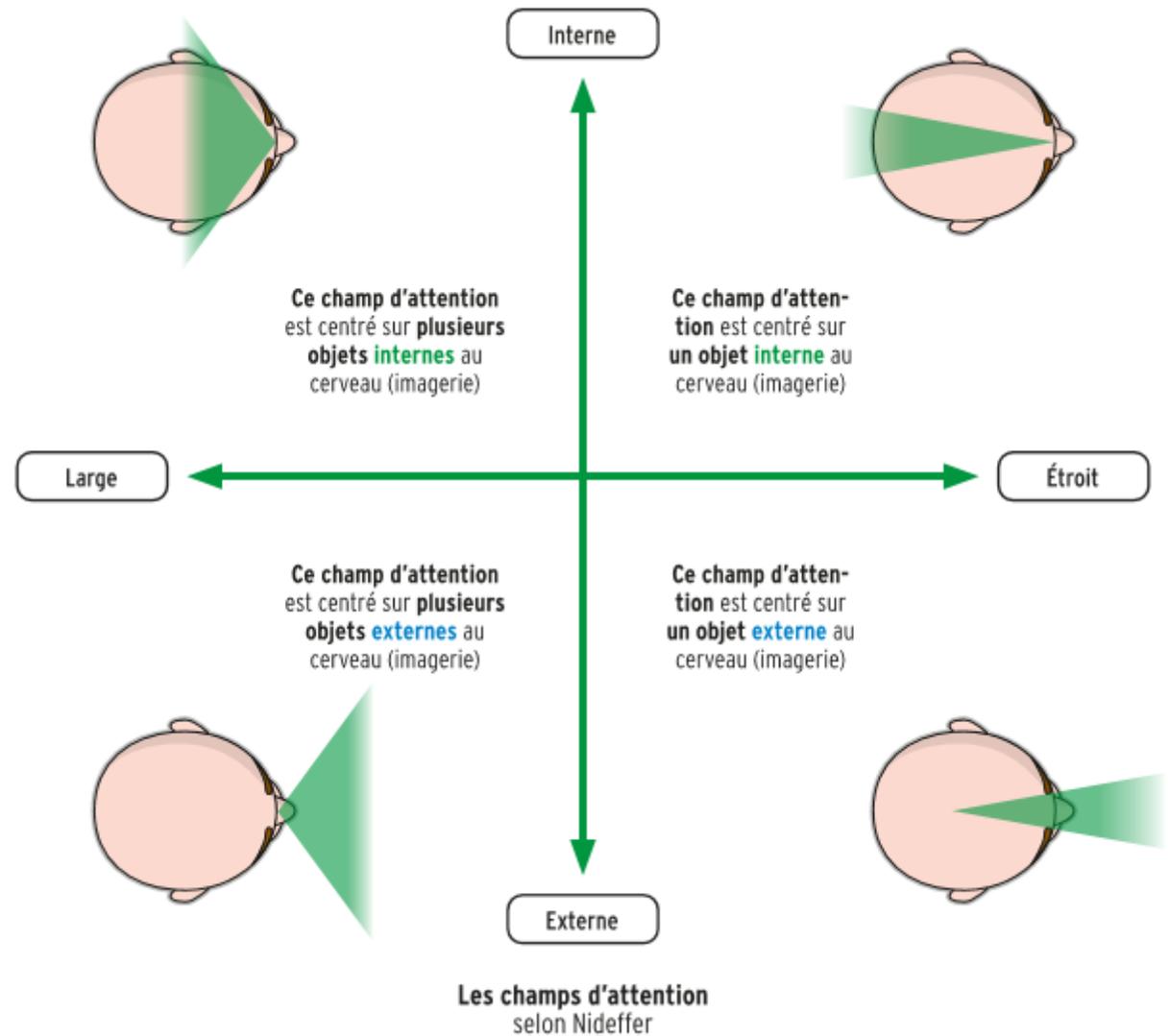
La concentration est un savoir-faire essentiel à la réalisation d'une performance.

- De mieux focaliser l'attention sur les informations pertinentes qui émanent à la fois de l'environnement et de soi-même.
- De maintenir cette focalisation pendant le temps nécessaire à l'action.

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

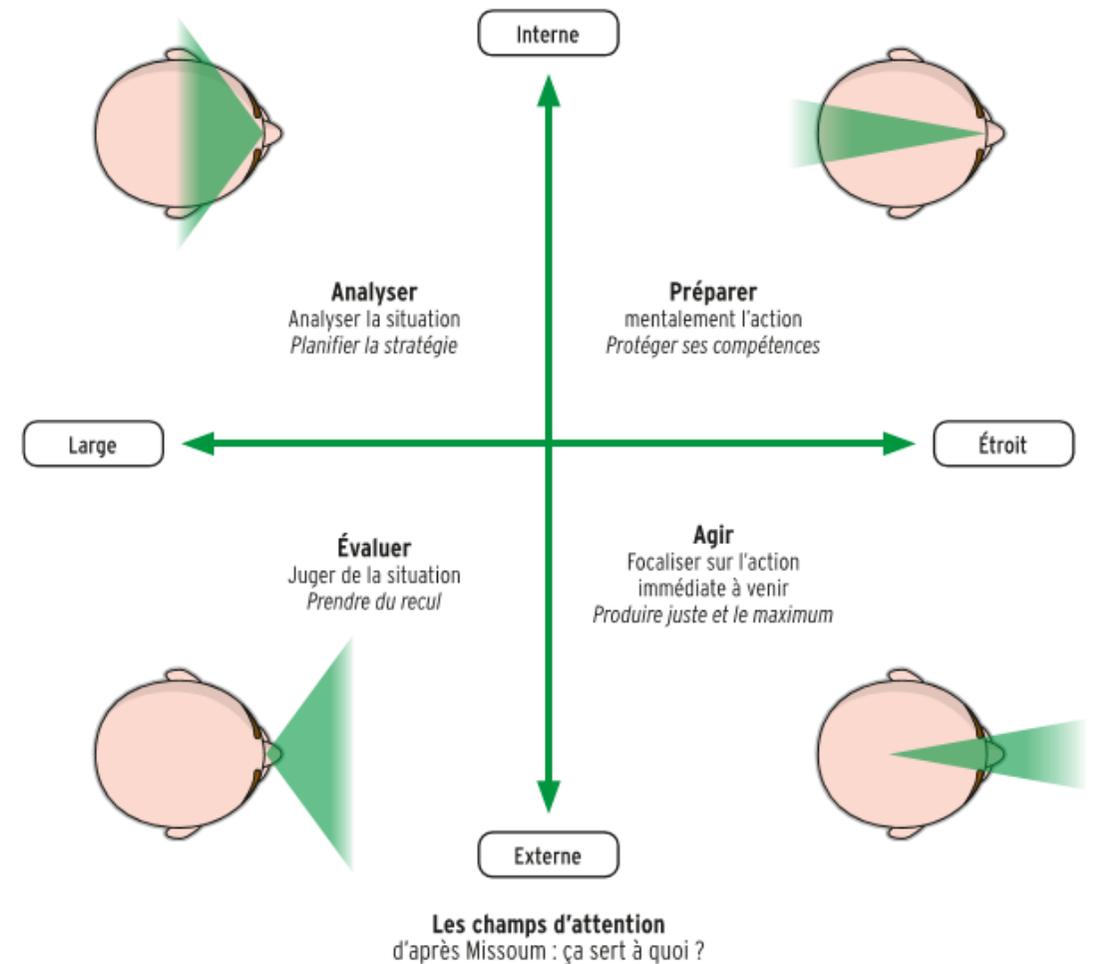
Connaître les 4 modes SESA de concentration

Les champs d'attention de Nideffer



LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

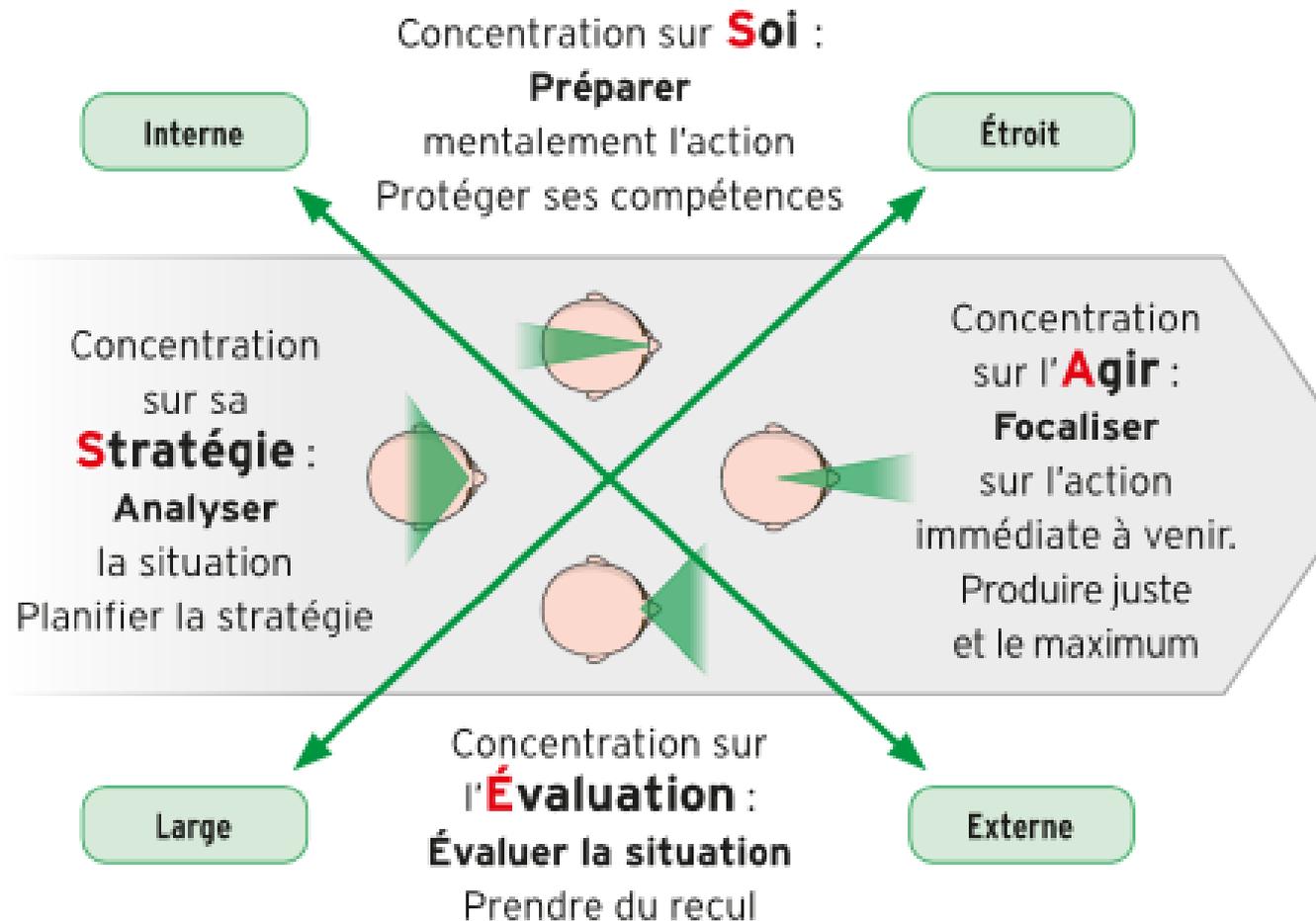
- 1) Le mode large-interne permet une analyse mettant en jeu plusieurs éléments de réflexion avant d'aborder une action : cela peut correspondre à la mise en place de stratégies alternatives avant une action.
- 2) Le mode étroit-interne permet une préparation de l'action qui se focalise (en interne) sur quelques éléments précis : monologue interne, répétition mentale, projection mentale pour préparer l'action.
- 3) Le mode étroit-externe permet une concentration sur l'action immédiate, sur «l'agir», c'est-à-dire les éléments essentiels à la réussite de l'action.
- 4) Le mode large-externe est celui de l'évaluation de la situation afin de prendre des informations complémentaires qui pourraient modifier le cours de l'action.



Les 4 types de traitement de l'information d'après Nideffer, repris et annotés par Missoum dans *Psychologie à l'usage des STAPS*.

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

Le modèle SESA des modes de concentration dans l'action



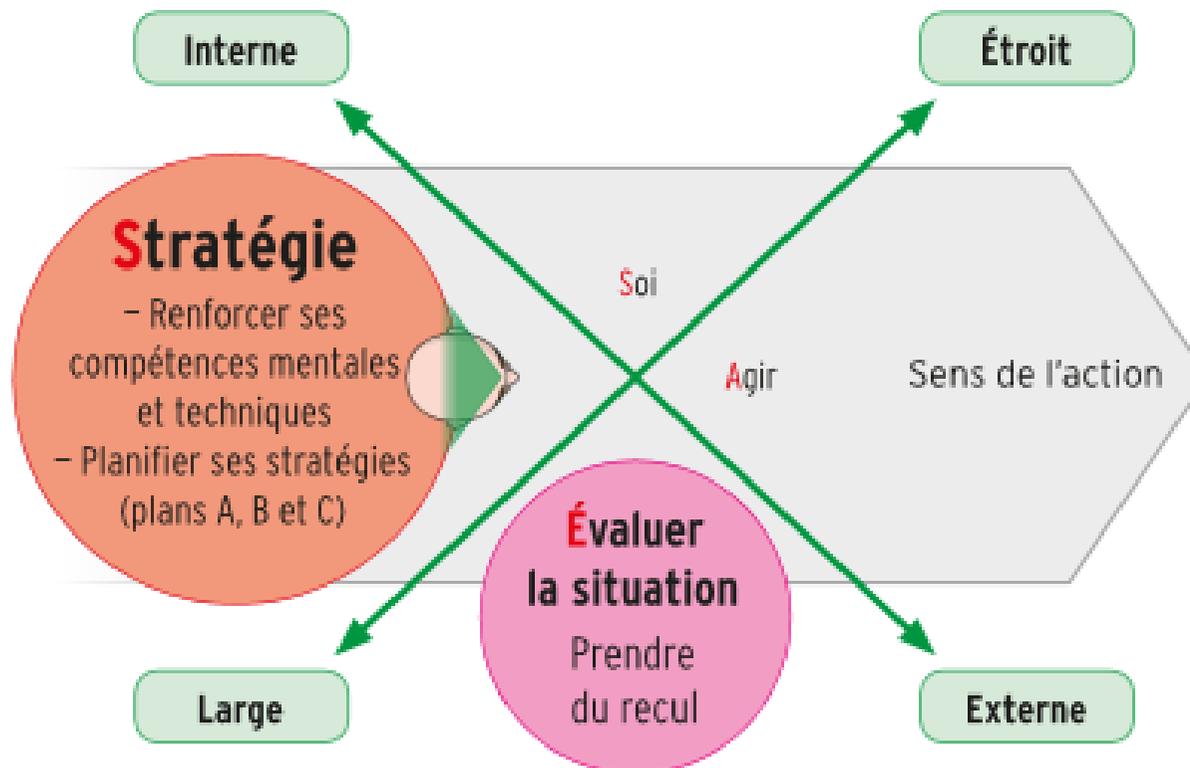
LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

les 3 temps de l'accès à la Fluidité- performance

Les 3 temps	LONGTEMPS AVANT l'action de défi	JUSTE AVANT l'action de défi	PENDANT l'action de défi
Objectifs	Analyser, évaluer et planifier ses stratégies	Protéger ses compétences et se mettre en état de produire	Produire le maximum en fluidité
Champs de concentration mobilisés	Concentration sur sa S tratégie et E valuation (prendre du recul)	Concentration sur Soi et S tratégie (analyse de la situation)	Concentration sur l'Agir (immédiat) et E valuation (Mé ta)

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

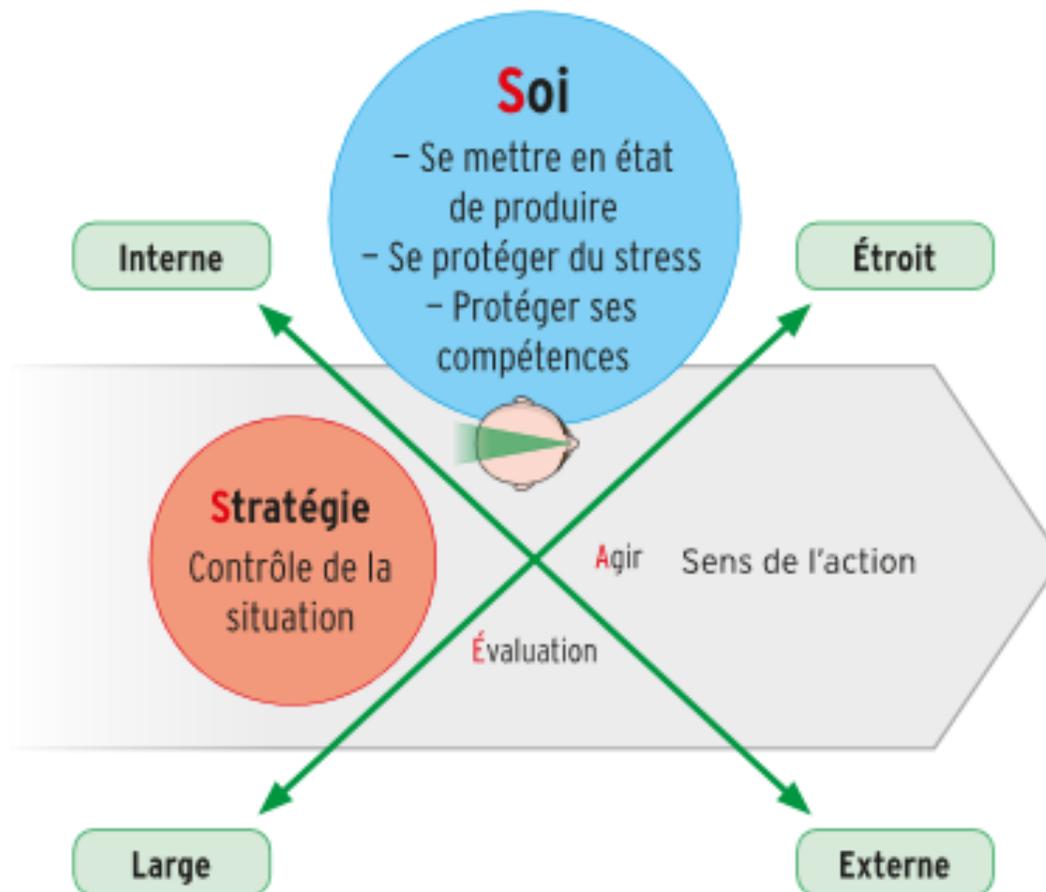
Le temps 1, longtemps avant l'action : la planification stratégique des actions



Longtemps avant un défi-performance est le moment d'évaluer la situation et surtout de renforcer ses compétences et de planifier ses stratégies possibles.

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

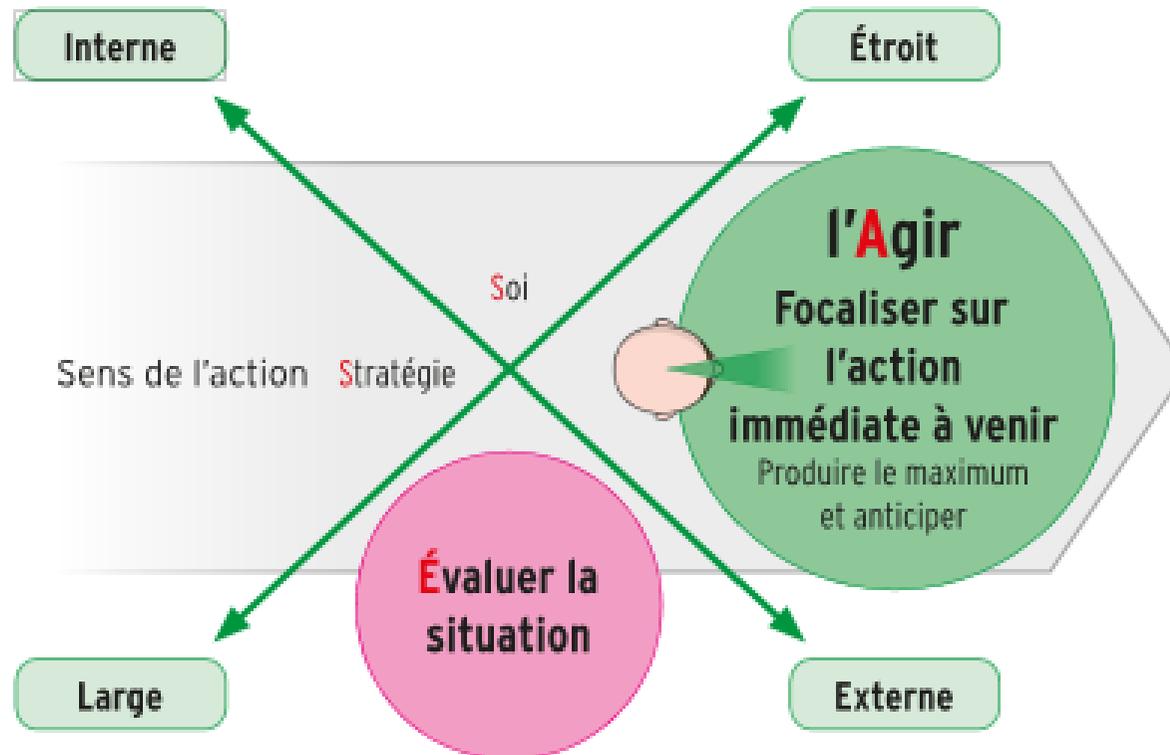
Le temps 2 , juste avant l'action : protéger ses compétences



Le « juste avant » est la période où la concentration sur le Soi est dominante. On se met mentalement en état de réussir l'action : on protège ses compétences contre le stress et on les renforce contre l'erreur.

LE PRESENT ACTE 1 : Longtemps avant l'action

Le temps 3, pendant l'action : fluidité et performance



Rester focalisé sur l'Agir et anticiper toute la justesse du processus de décision (très fortement inconscient) en dépend : « Agir juste », c'est « anticiper et sélectionner juste ». Attention à ne pas « sortir de l'action ».

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

LE PARCOURS DU « ATTAQUER FORT ET JUSTE »

Savoir protéger ses compétences, pour réussir ses défis, juste avant l'action performante, est l'objectif de ce chapitre.

En protégeant les compétences techniques, les outils de maîtrise des émotions (les 3A) associés à ceux du contrôle de la concentration sur Soi (les 3P) permettent une entrée dans l'action fluide et la performance.

L'objet est d'entrer en fluidité dans l'action et d'y exprimer le meilleur de ses compétences techniques. Un des objectifs essentiels de ce parcours est justement de protéger ces compétences techniques de tout ce qui pourrait les perturber

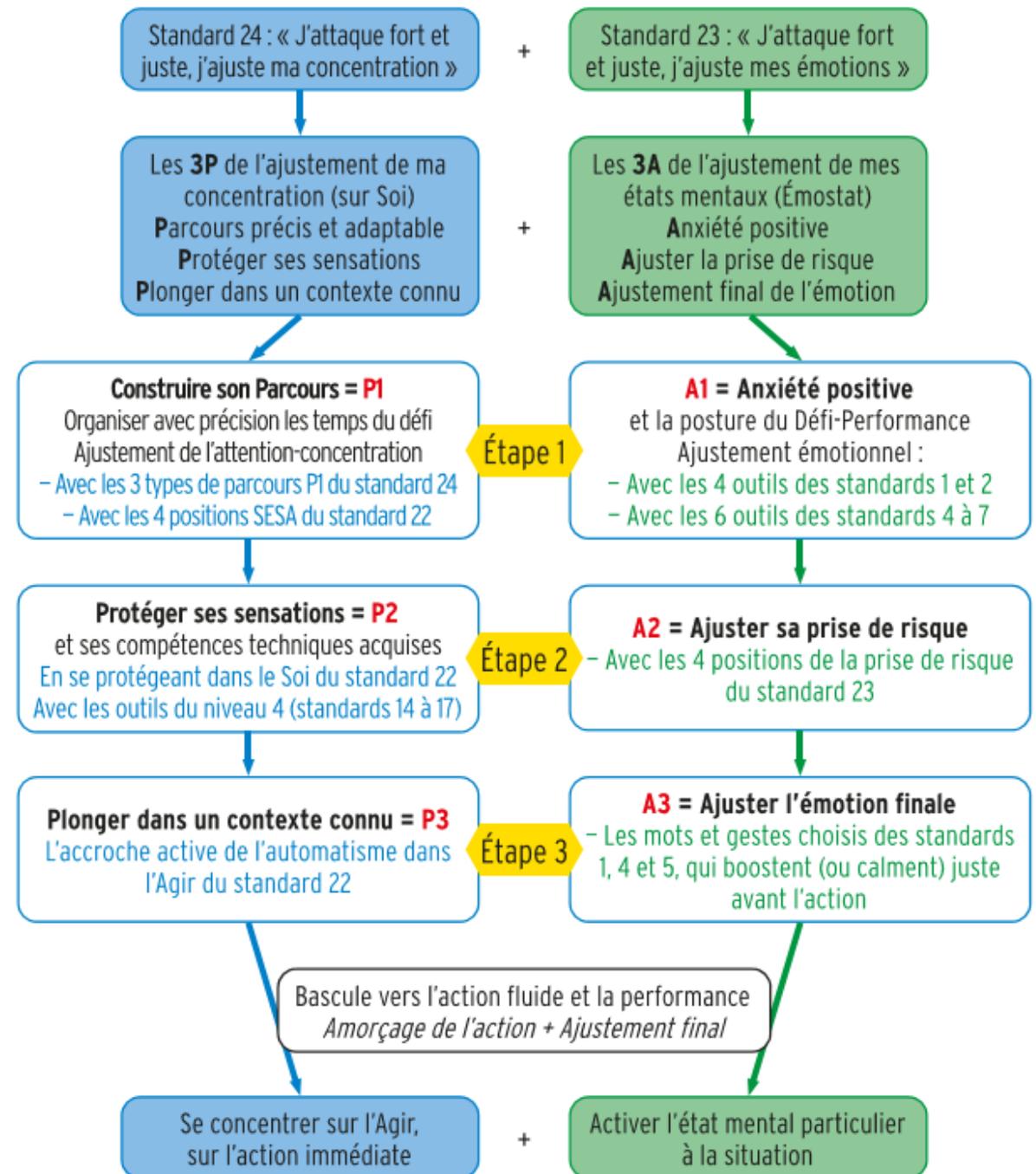
LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

De nombreux facteurs font que ces parcours sont très différents et toujours individualisés :

- La nature du défi engagé : professionnel, sportif ou personnel ;
- L'importance perçue du défi engagé (que chacun a tout pouvoir de modifier) ;
- Votre personnalité dans l'action (qui est une donnée parfois perfectible) ;
- La présence d'autres personnes (que chacun a tout pouvoir de choisir) ;
- L'environnement matériel dans lequel vous évoluez (que chacun peut gérer, la plupart du temps) ;
- Le temps dont vous disposez dans l'activité (qui est une donnée à laquelle il faut se plier : par exemple, pour le tennis, de 2 à 3 heures avant le match et 20 secondes entre les points) ;
- Le temps dont vous avez besoin pour mettre en place votre parcours du « attaquer fort et vite » ;
- Et, évidemment, les compétences mentales dont vous disposez et qui permettent de gérer la quasi-totalité de ces facteurs.

James Picot / L3P-SHN

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action L'accès à la fluidité performance



LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

1. LES 3A DE L'AJUSTEMENT ÉMOTIONNEL

A1, le choix de la posture mentale : anxiété positive et défi-performance

Une « posture mentale » est l'ensemble des caractéristiques comportementales et mentales particulières à une personne placée dans une des 5 situations du Profil d'Action : panique, défi, performance, maîtrise ou routine.

James Picot / L3P-SHN

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

La posture mentale en défi-performance en zone de Défi :

IDÉALE car elle réunit les points forts des 2 zones :

CARACTÉRISTIQUES : l'anxiété positive vécue dans cette zone mixte défi-performance est un équilibre toujours précaire entre les peurs et le stress de l'enjeu du défi et les sensations fortes et positives de la zone de performance. Ces allers-retours entre négatif et positif permettent de maintenir un niveau de confiance raisonnable et protecteur des compétences techniques, avant l'entrée en action performante

LES SENTINELLES POSSIBLES : agitation, boule au ventre, oppression, peurs, agitation, fort stress, palpitations, sensations brouillées, etc. (standard 6)

La posture mentale en zone de Panique

DANGER Hors contrôle

CARACTÉRISTIQUES : un départ d'action situé *en posture mentale de panique* ne peut entraîner qu'un échec, une accentuation de la panique (ou un abandon : refuge en routine) : actions incertaines, précipitation, ajustements précaires et désordonnés, automatismes décalés, erreurs, échecs

LES SENTINELLES POSSIBLES : agitation, boule au ventre, oppression, peurs, agitation, fort stress, palpitations, sensations brouillées, etc. (standard 6)

Une posture mentale en zone de Défi seule

RISQUÉE

CARACTÉRISTIQUES : un départ d'action *en posture mentale de défi seule* est une position forte pour engager un défi, mais la recherche de l'anxiété positive mal maîtrisée et la prise de risque maximale sont deux dangers permanents s'ils ne sont pas tempérés par la zone de performance

LES SENTINELLES POSSIBLES : vigilance maximale, anxiété réduite et corps maîtrisé, mais bascule en panique si prise de risque maximale non contrôlée

Une posture mentale en zone de Performance seule

RISQUÉE

CARACTÉRISTIQUES : un départ d'action *en posture mentale de fluidité* est possible, A3 et P3 sont activables, mais le focus de la concentration peut être rendu aléatoire par l'insuffisance de vigilance due à un excès de confiance

LES SENTINELLES DE LA ZONE DE FLUIDITÉ : impression de confiance forte, relâchement marqué, mais excès possible et confusion possible avec les sentinelles de routine

Une posture mentale en Maîtrise ALÉATOIRE

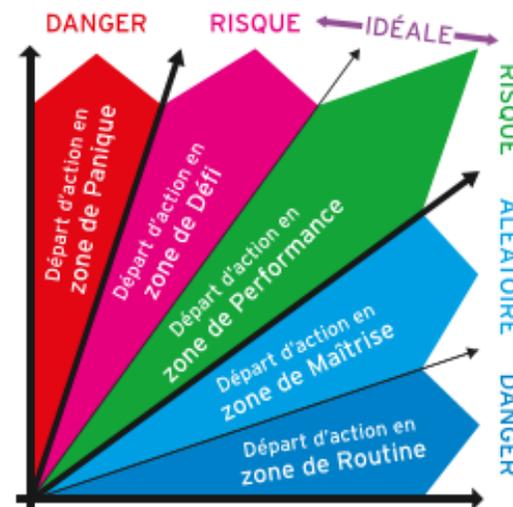
CARACTÉRISTIQUES : un départ d'action *en posture mentale de maîtrise*, en dessous de la zone de performance, peut entraîner une difficulté à se « raccrocher » à l'action performante par manque d'anxiété et de vigilance

LES SENTINELLES POSSIBLES : impression de compétence/sécurité maximale masquant les peurs, exagérant la confiance en ses capacités et un mauvais ajustement de la prise de risque

Une posture mentale en Routine DANGER Hors contrôle

CARACTÉRISTIQUES : un départ d'action *en posture mentale de routine* (trop sûr de soi ou sans envie) entraîne une mise en action trop « molle », facteur d'échec puis d'une bascule possible et brutale en panique

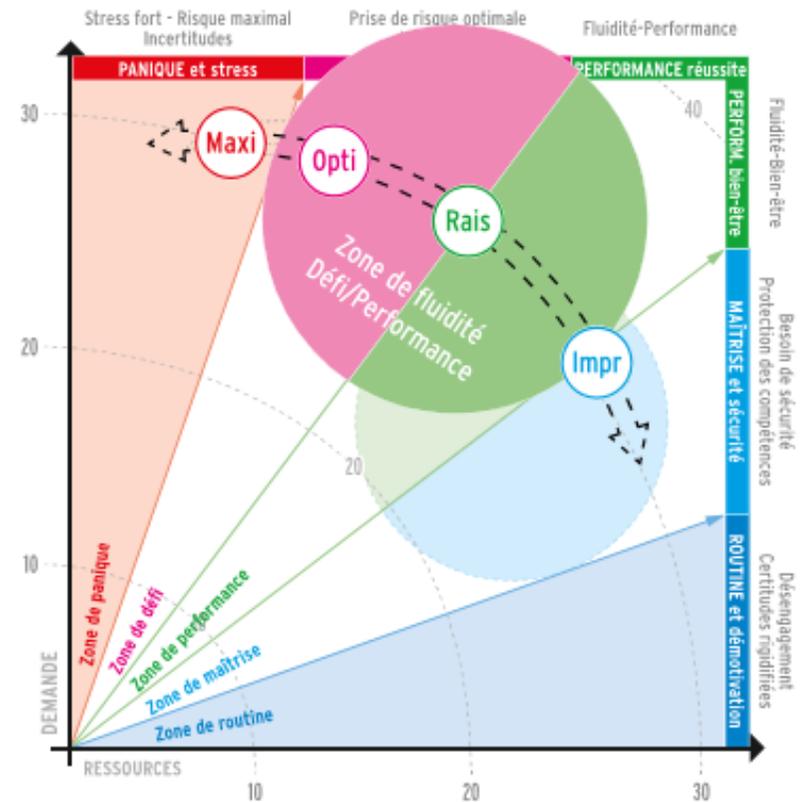
LES SENTINELLES POSSIBLES : désengagement quasi total (mollesse, désintérêt) ou, au contraire, trop de certitudes : confusion possible avec la fluidité



LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

A2 : l'ajustement de la prise de risque

- **I** pour « improductive » : la personne reproduit ce qu'elle sait faire, en ne prenant aucun risque, sauf celui de régresser.
- **R** pour « Raisonné » : elle choisit un entre-deux, qui est la bascule entre la zone de Fluidité-Performance et celle de Bien-être. C'est une position d'attente confortable, parfois trop.
- **O** pour « optimale » : elle choisit d'être en limite de ce qu'elle sait produire et accepte de parfois déborder sur l'aventure au risque d'une légère erreur, toujours facteur de progrès. C'est la position que nous pensons être la meilleure dans le défi-performance, pour progresser sans risque important, puisque nous savons que l'erreur légère est souvent autocorrigée ou peut l'être à l'aide du « switch-express »
- **M** pour « maximale » : la personne est au-delà de la limite de ce qu'elle sait faire, avec une très forte incertitude et un risque d'erreur et d'échec.



LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

A3 : ajustement final de l'émotion

C'est le moment charnière où l'ajustement final des émotions A3 se conjugue étroitement au P3, lorsque la concentration sur Soi bascule en concentration dans l'Agir. De sorte que nous vous proposons de rejoindre le A3-P3

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

les 3P, j'attaque fort et juste, j'ajuste ma concentration

Baliser le parcours du « attaquer fort » est un besoin immédiat, peut-être le premier, tant il est difficile de réfléchir et de construire une procédure si elle n'est pas concrètement identifiée : lieu du déroulement et temps imparti.

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

P1 : construire le cadre de son parcours de « attaquer fort »

Baliser un parcours P1, c'est organiser son lieu et son temps.

L'organisation du temps du « attaquer fort » doit être minutieusement préparée et organisée. L'amplitude de temps est très variable et toujours individualisée. Elle dépend de la personne, du type d'activité sportive concernée. Elle peut durer plusieurs heures (du réveil au début d'une épreuve sportive, par exemple), plusieurs dizaines de minutes, plusieurs minutes (entre deux mi-temps), quelques minutes (entre les coups de tennis, par exemple) ou quelques secondes (dans le cas de reconcentrations rapides entre deux actions). La seule nécessité est qu'elle soit préparée et organisée, de façon :

- À préserver la qualité des émotions préparatoires à l'action ;
- À régler la prise de risque engagée dans le défi ;
- À respecter les champs de concentration

La procédure du « attaquer fort » doit respecter deux règles en apparence contradictoires :

- Être très organisée et très précise dans l'agencement des séquences, ce qui lui confère une certaine stabilité ;
- Être souple et modifiable pour permettre l'adaptation à des conditions changeantes plutôt prévisibles (vent et mer en voile, par exemple) ou imprévisibles (brouillard au golf).

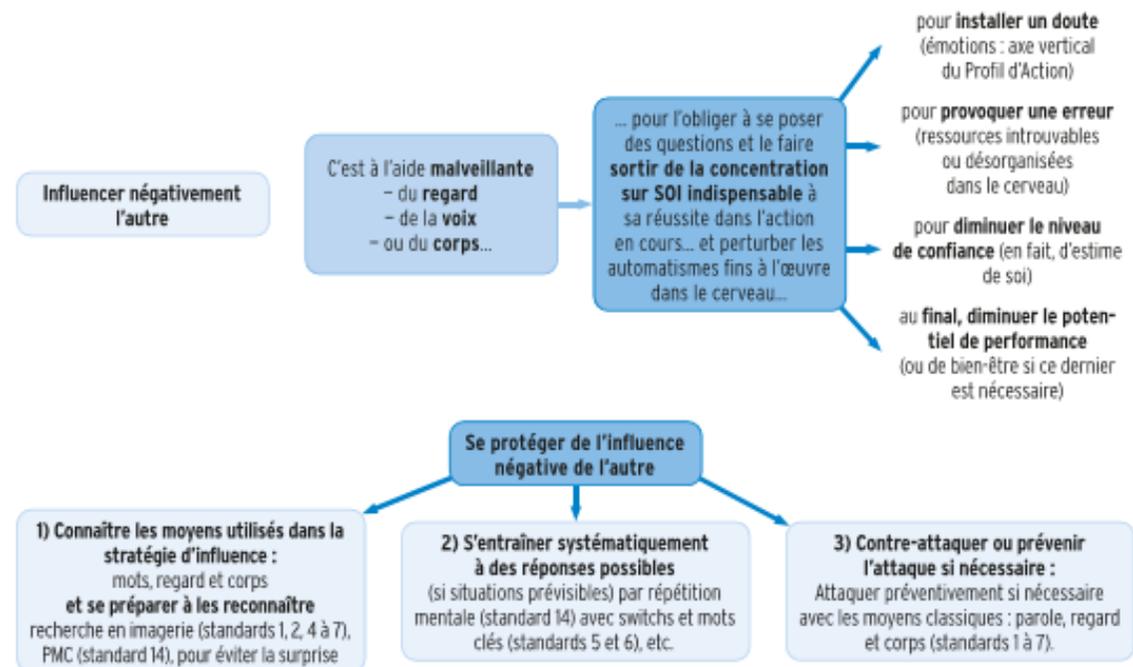
LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

P2, protéger ses compétences techniques : rester dans le Soi du SESA

Veiller à rester prioritairement concentré sur Soi, donc en valorisant le champ d'attention étroit-interne permet de diminuer les déstabilisations potentielles venant d'un des trois autres secteurs du SESA. De plus, rester dans le Soi, c'est-à-dire concentré sur les outils de l'anxiété positive, du défi-performance et de la prise de risque, permet d'y performer.

Se protéger des autres secteurs du SESA en restant dans le mode soi du SESA

Se protéger de l'influence négative des autres



LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

Le P3-A3 : émotions ajustées et bascule dans un contexte (re)connu

Le A3 émotionnel

Ce temps de bascule assez bref est le plus souvent constitué de mots clés porteurs d'émotions choisies et entraînées, puisées dans l'Émostat, parfois associés à des gestes. L'ensemble de ces marqueurs assure la justesse de la bascule vers la fluidité et protège de l'apparition d'émotions intempestives en occupant l'«espace cerveau», dans lequel elles auraient pu se développer sous l'impact de diverses peurs. L'image du 3 est celle d'un fort courant de rivière dans lequel on veut «se couler» sans heurt.

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

Le P3-A3 : émotions ajustées et bascule dans un contexte (re)connu

le P3 de la concentration

C'est le moment où la concentration sur Soi doit basculer totalement dans l'Agir, la concentration sur l'action immédiate à venir. Attention, il s'agit bien de basculer dans la concentration immédiate à venir, c'est-à-dire qu'il faut vous focaliser un peu en avance de l'action afin de faciliter l'anticipation des automatismes : si vous êtes focalisé exactement sur l'action en cours, il y a des chances pour que celle-ci soit déjà derrière vous, ce qui est dommageable pour les perceptions qui permettent d'anticiper.

Vous pouvez utiliser les 3 A – 3 P dans l'ordre que vous souhaitez. Nous commençons souvent par le P1 considéré comme support du A1 – A2 ou P2.

LE PRESENT ACTE 1 : Juste avant l'action

Procédure du ATTAQUER FORT

Nous vous proposons la procédure d'Emmanuel, au bout de six mois de travail, qui l'a conduit à un titre de champion d'Europe de natation, à la meilleure performance mondiale et à une sélection pour les J.O.

Temps	Lieu Durée	Activité comportementale		Activité mentale		État mental recherché	Niveau atteint			
		Je fais quoi ?	Pour quel objectif ?	Je fais quoi ? Quel outil ? Quel marqueur sensoriel ? Est-ce que j'attends quelque chose de quelqu'un ?	Pour quel objectif ?					
T -3 s	Plot	Dernier souffle Respiration abdominale Regard vers le mur	Force Détermination	Phrase « tilt » : « Ça y est, tu y es, t'es bien. Tu vas les bouffer. » Sensation des doigts de pied (gros orteil) Anticiper la poussée et le toucher de l'eau	Être le tueur et ne rien craindre	Conquérant				X
T -1 min	Arrière du plot	Serviette pliée + Se mouiller + Se frapper les cuisses	Se concentrer sur ce que je fais SUR MOI	Projection mentale des points forts de ma course (poussée, sortie, glisse) Souffle qui accélère Respirations-expulsions accentuées pour rejeter le stress négatif	Relaxer mon esprit au maximum Souplesse	Confiance				X
T -3 min	Transit	Tête baissée ou relevée + Souffle étouffé dans la serviette	Être dans mon monde Quitter l'environnement immédiat Concentration	Sensation de devenir plus fort Répétition mentale de l'image de référence	Ne pas douter Se couper des autres	Surpassement				X
T -10 min	Chambre d'appel	Étirements musculaires (cuisses et mollets) Installation des lunettes + boire de l'eau	Concentration fluide	Développement de l'aspect animal Impression d'être imbattable Discours interne positif fort Agressivité calme	Insensible à toute déstabilisation Concentration sur moi					
T de -1 h 15 à -10 min	Échauffement	Étirements musculaires durant 20-30 minutes Attention à toutes les sensations dans le bassin d'entraînement, notamment aux douleurs musculaires positives et aux sensations de glisse. Simulation du départ + 15 mètres	Souplesse Déterminer le niveau de forme	Vision d'un monde qui avance au ralenti Impression de maîtrise totale de l'environnement Marqueur somatique de sérénité (poitrine/épaules et jeu des muscles relâchés) Plaisir d'être ici Contrôle de position sur le PAD Attente d'un discours positif de l'entraîneur	Me concentrer sur moi Maîtrise émotionnelle Me sentir fort Recherche de confiance	Puissance comme sentiment principal + Confiance				X

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

Les modes d'accès à la fluidité Bien-être

Cet acte 2 du Présent s'intéresse au temps «juste avant» la recherche de l'état de Fluidité-Bien-être, indispensable au ressourcement vers la sérénité, qui est totalement complémentaire à la Fluidité-Performance.

FAITES LE POINT SUR VOS BESOINS : QUELQUES SITUATIONS OU CAUSES DE DÉSTABILISATION TEMPORAIRE DU PRÉSENT- FLUIDITÉ-BIEN-ÊTRE

- Difficulté ou incapacité à «lâcher prise»;
- Impossibilité à se relaxer et à se focaliser sur soi;
- Difficulté à saisir, à focaliser sur un moment de bien-être, à le prolonger;
- Incapacité à accéder au sommeil réparateur;
- Difficulté de quitter un moment de sérénité pour en vivre un autre, différent, complémentaire et indispensable;
- Refus du bonheur et/ou de la joie de vivre

L'accès à la Fluidité-Bien-être assure un ressourcement et une revitalisation qui en fait le complément indispensable de l'accès à la Fluidité-performance

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

Les modes d'accès à la fluidité Bien-être

LES 3 MODES D'ACCÈS À LA FLUIDITÉ-BIEN-ÊTRE

- a. Le mode d'accès «AMPLI» : surfer sur des situations de plaisir déjà programmées. Il est ainsi désigné parce qu'il indique le besoin, ou plutôt le souhait, de vivre des situations successives très positives et adaptées au contexte et de surfer de l'une à l'autre. Nous l'avons nommé «AMPLI» pour signifier, justement, qu'il est toujours possible et souhaitable d'amplifier un moment de plaisir ou de sérénité fort afin d'en enregistrer les éléments dans le cerveau limbique. Il s'agit de passer d'une situation positive à une autre, comme lors d'une fête d'amis ou de famille en parfaite entente, durant laquelle on passe d'une personne à l'autre, comme un bateau surferait et glisserait d'une vague à l'autre. Un plaisir que l'on peut ainsi amplifier à loisir. Dans ce cas, la situation peut déjà être programmée, ce qui permet de s'y préparer activement. Il peut s'agir aussi d'une situation où la personne présentant un bon équilibre général n'a que le souci de passer d'une situation positive professionnelle (Fluidité-Performance) à une situation personnelle positive (Fluidité-Bien-être), ces deux situations pouvant être contradictoires sur le plan émotionnel. C'est un mode d'accès plutôt facile à mettre en œuvre.

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

Les modes d'accès à la fluidité Bien-être

LES 3 MODES D'ACCÈS À LA FLUIDITÉ-BIEN-ÊTRE

b. Le mode d'accès «BASCULE» pour lâcher prise d'un stress tenace.
Il désigne une situation plus difficile à gérer puisqu'il s'agit d'une situation où la personne est immergée dans un contexte émotionnel négatif qui peut lui interdire le lâcher-prise nécessaire pour accéder au bien-être. Parfois même, ce dernier n'est pas perçu comme nécessaire ou salvateur. Cette situation est très fréquente tant aux niveaux professionnel que personnel. son traitement mental dépend de l'importance du stress de surpression ou de sous-pression directement lié au délai mis par la personne à percevoir le déséquilibre de sa situation.

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action

Les modes d'accès à la fluidité Bien-être

LES 3 MODES D'ACCÈS À LA FLUIDITÉ-BIEN-ÊTRE

c. Le mode d'accès «ÉVASION» pour s'éloigner de la fatigue

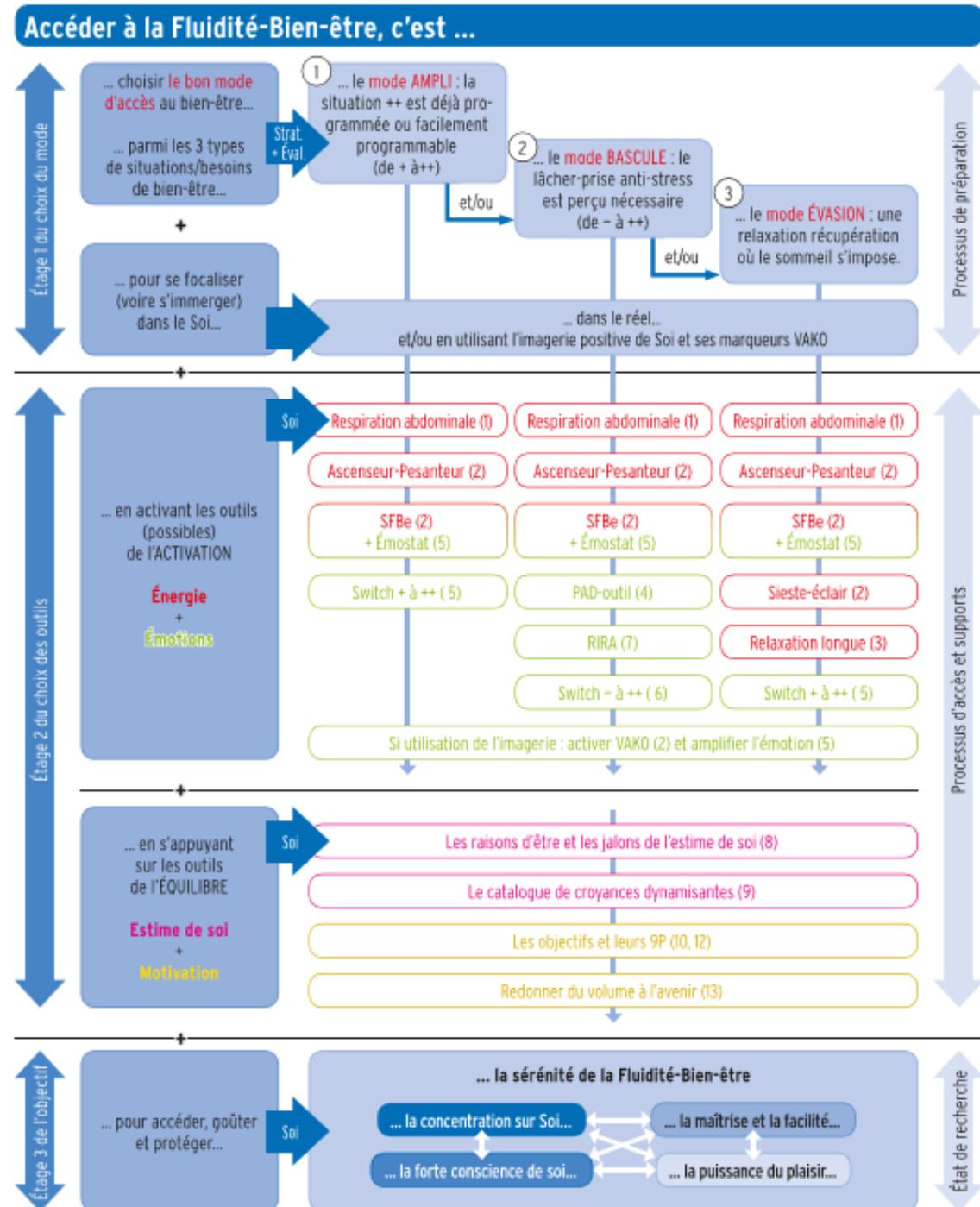
Il désigne les situations particulières où la fatigue est récurrente et où la relaxation courte ou longue est la solution de ressourcement et de rééquilibration générale. Les causes peuvent être très variées : difficultés à s'endormir, insomnie, manque de sommeil, problèmes de santé, fatigue physique ou émotionnelle (anxiété, stress passager, stress permanent), fatigue intellectuelle, dérèglements hormonaux, circadiens, etc.

Ces dérèglements fréquents peuvent être le point de départ de multiples déstabilisations des émotions, de l'estime de soi, de la motivation, de la concentration et de la communication, qui sont autant de sentinelles pour agir.

James Picot / L3P-SHN

LE PRESENT ACTE 2 : Juste avant l'action Les modes d'accès à la fluidité Bien- être

2. LE TABLEAU DES 3 MODES D'ACCÈS À LA FLUIDITÉ (OUTIL 12-3)



LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

En fluidité je renforce efficacité et plaisir et je gère mes erreurs

- Le maintien en Fluidité-Performance dans l'action exige un focus fort sur la concentration immédiate à venir, associé à la recherche de l'émotion particulière à la situation.

La Fluidité-Performance...

- 1) ... exige un focus fort et unique sur la concentration immédiate à venir
- 2) ... associé à la recherche de l'émotion particulière correspondant à la situation, puisée dans l'Émostat
- 3) ... ces deux éléments permettent une anticipation et des ajustements permanents (de la perception et de l'action) par un recrutement automatique des bonnes réponses motrices, comportementales, parlées, etc., par les voies basses et hautes (voir ci-après)...
- 4) ... cela entraîne des perceptions positives et/ou inconscientes de contrôle, de perfection, d'efficacité, de perte de conscience de soi, de facilité et d'économie si tous les outils contenus dans ces «blocs» donnent leur feu vert, et donc ne constituent pas de freins.

LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

En fluidité je renforce efficacité et plaisir et je gère mes erreurs

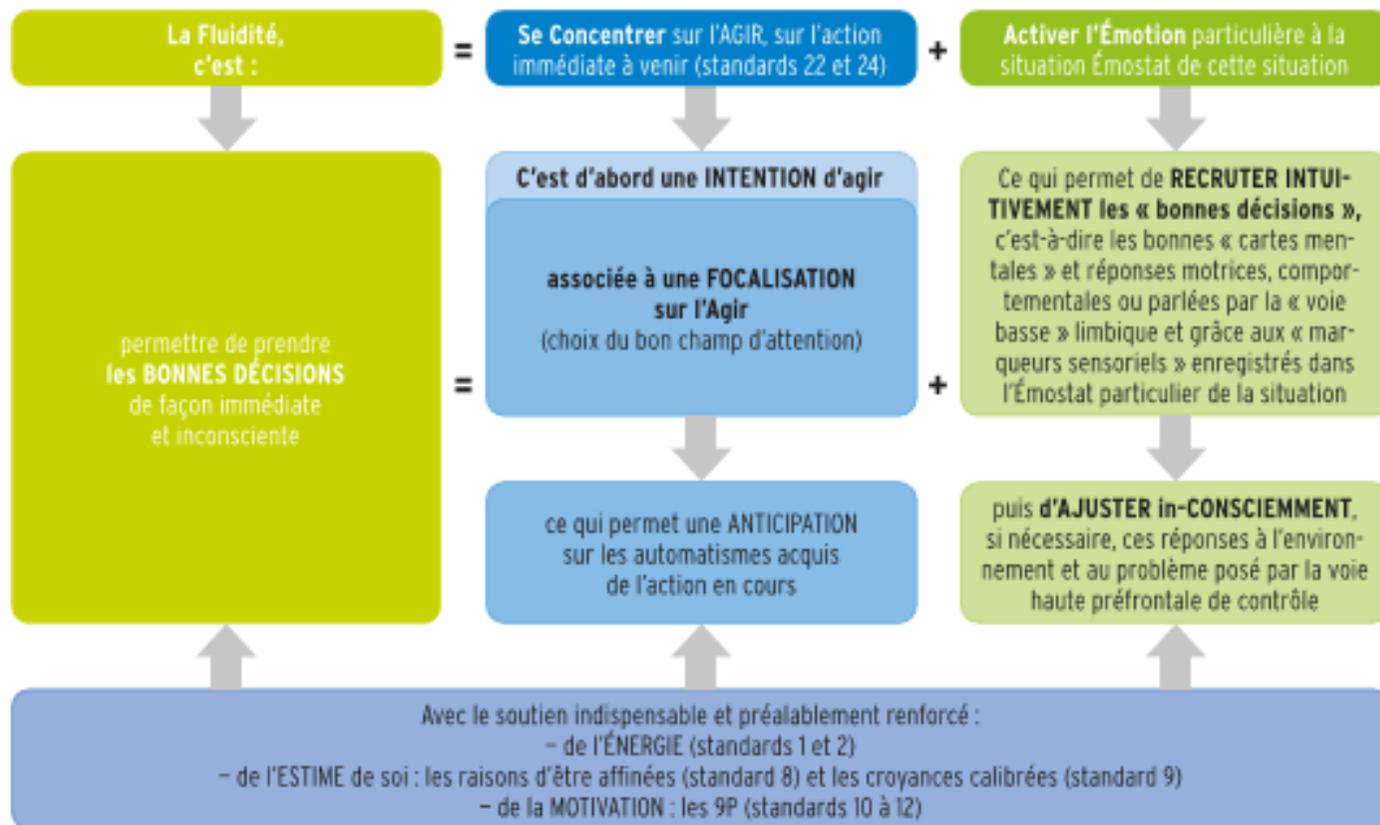
Quelques situations ou causes de déstabilisation temporaire durant l'action

- Souffrir de rigidités permanentes comme autant de protections et ne pas savoir s'en défaire.
- Être incapable de se concentrer longuement ou bien n'être jamais concentré là où il faut dans les moments importants.
- Être plus souvent concentré sur son passé et/ou son futur que sur sa vie dans le présent.
- Réussir ses défis forts de façon trop irrégulière.
- Être incapable de prévoir des moments de ressourcement et de valorisation de soi.
- Refuser de prendre du plaisir ou ne pas le prendre là où il est.
- Avoir une peur panique de l'erreur, la reproduire souvent ou ne plus agir pour ne pas en faire.
- Ignorer comment gérer ses erreurs et les transformer en bienfaits.

LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

En fluidité je renforce efficacité et plaisir et je gère mes erreurs

Une autre façon de présenter ce modèle :

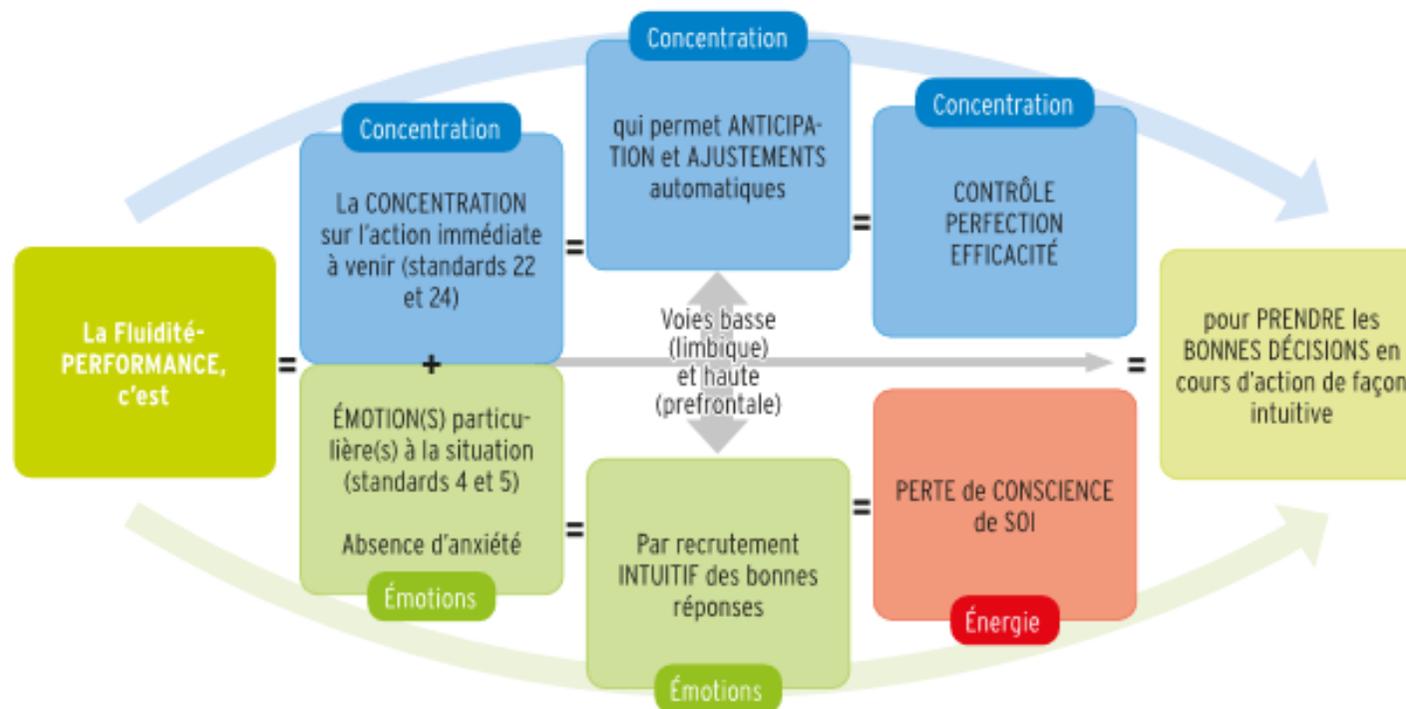


LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

En fluidité je renforce efficacité et plaisir et je gère mes erreurs

LES PRÉREQUIS AU MAINTIEN DE LA FLUIDITÉ-PERFORMANCE

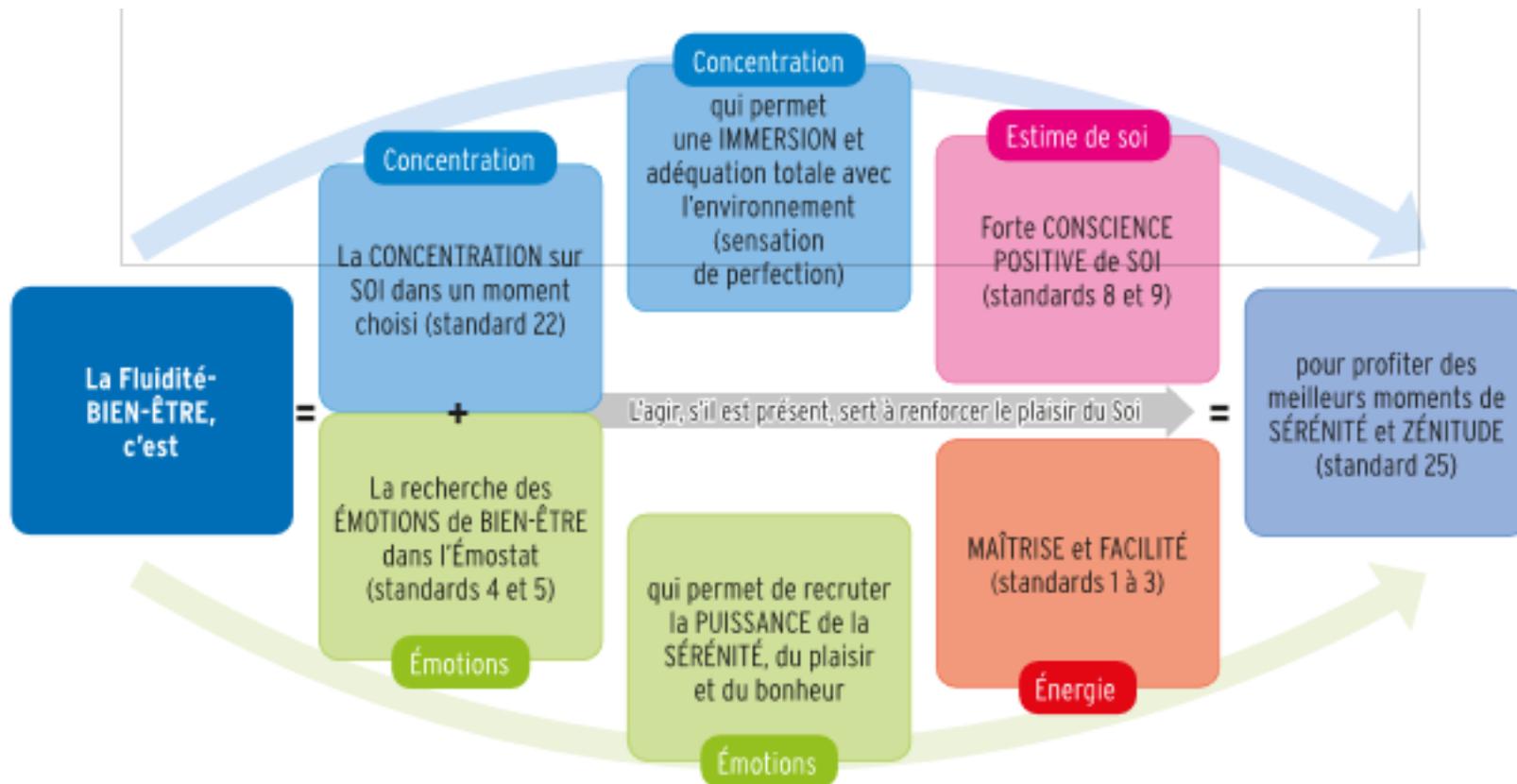
L'état de Fluidité-Performance est un état d'exception : à ce titre, il apparaît parfois de façon aléatoire, à la surprise émerveillée de celui qui le vit. Il peut survenir sans que la personne le sache vraiment. Il peut être parfois instable et fragile.



LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

En fluidité je renforce efficacité et plaisir et je gère mes erreurs

LA «FORMULE» DE MAINTIEN DE LA FLUIDITÉ-BIEN-ÊTRE



LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

La prise de décision dans l'action performante

Maintenir l'état de fluidité dépend de deux conditions :

- La première est de se concentrer sur l'Agir, ce qui permet de mieux anticiper la bonne décision. Cela implique une posture attentionnelle juste.
- La seconde condition est l'activation de l'émotion particulière à la situation qui conditionne la bonne décision. L'Émostat devient alors une aide indispensable à la décision.

Cependant, les athlètes de haut niveau nous ont rap- pelé que, dans leurs expériences de fluidité, il n'y avait que très peu de place, voire aucune, à la perception consciente des stimuli pendant l'action. au point qu'ils n'ont plus la mémoire exacte de leurs actions et que leur notion du temps est modifiée

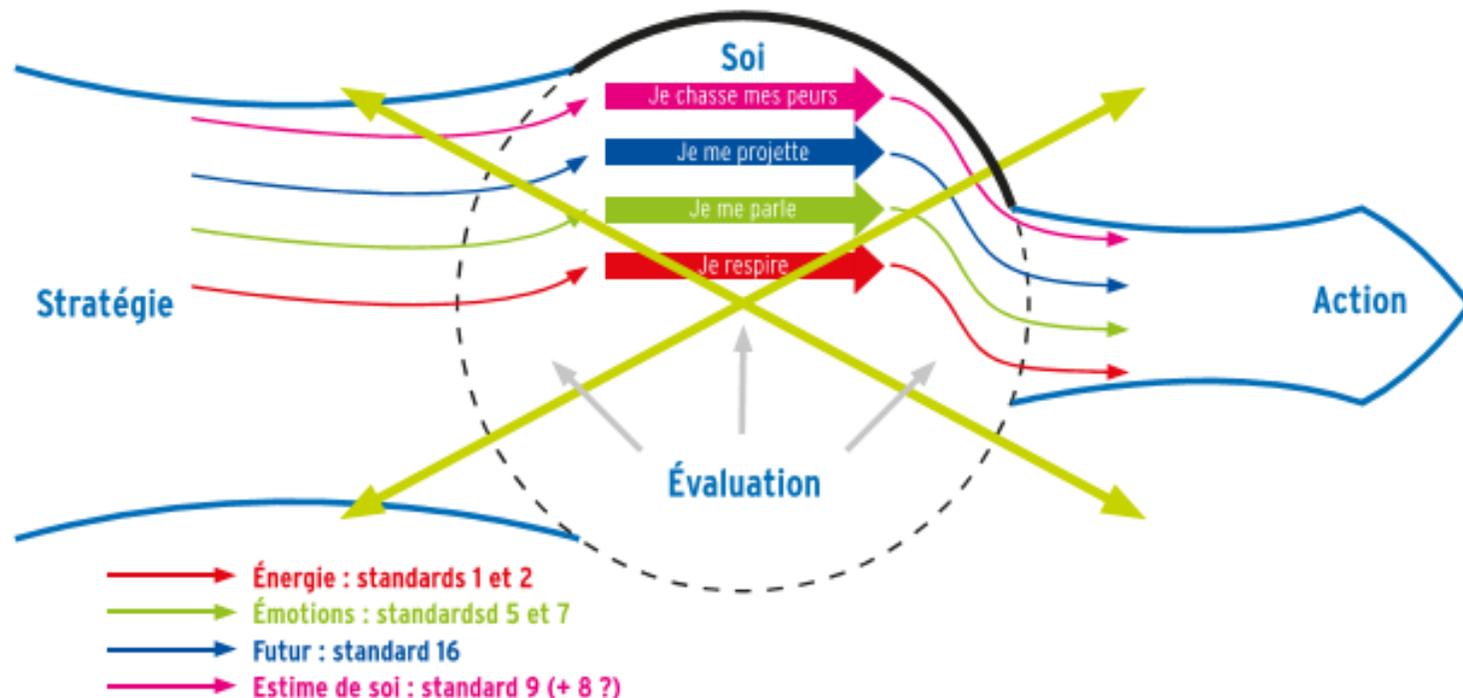
LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

«Panne d'émotion, panne de décision », une bonne décision dépend d'une émotion adaptée

Émotions et décisions, ennemis historiques

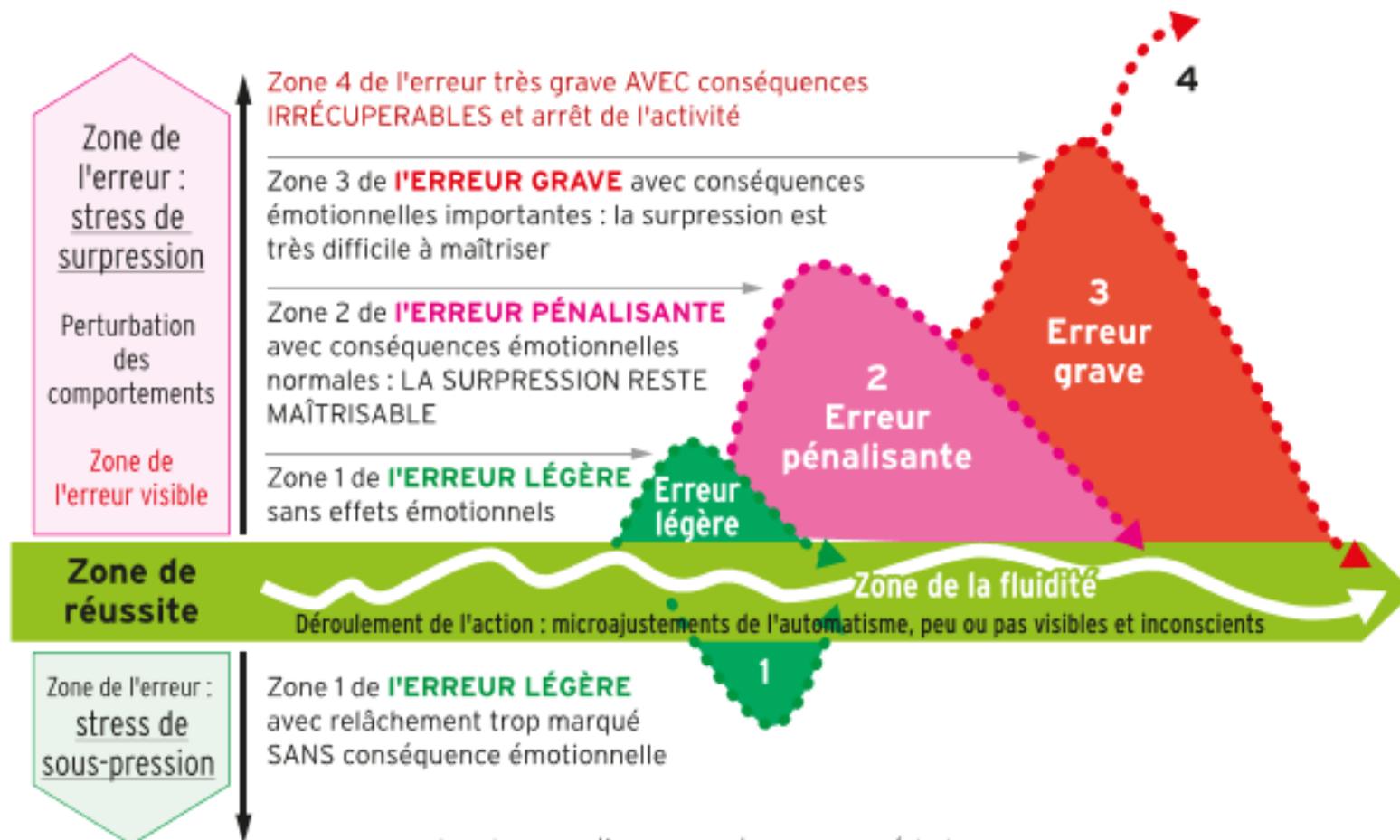
Émotions et décisions ne sont pas réputées faire bon ménage. Le plus souvent, on ne retient que les cas où les émotions polluent les décisions. Pourtant, elles semblent être une des clés de la fluidité.

Le SESA et la prise de décision (Target, 2021)



LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

LES 3 TYPES D'ERREURS



LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

LES 3 TYPES D'ERREURS

1. L'erreur légère:

dans ce type d'erreur, l'ajustement de l'automatisme devient visible et accède à la conscience parce qu'il franchit les limites de la zone de réussite.

Ces débordements, s'ils sont vite régulés, restent légers. Ce sont de toutes petites erreurs : un petit écart technique, une imperfection qui n'est perceptible que par un œil exercé. C'est aussi le mot qui manque, la phrase qui change inopportunément de rythme, le corps qui ne répond pas exactement et automatiquement, etc.

LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

LES 3 TYPES D'ERREURS

2. L'erreur pénalisante:

Une erreur devient pénalisante lorsque l'entrée en jeu des effets émotionnels perturbants de la surpression (désappointement, peur, colère, prépanique) ou de la sous-pression (souvent, un excès de contrôle) amplifie l'erreur technique initiale. Dès que l'erreur est « perçue » et évaluée comme telle, c'est-à-dire dès que le champ d'attention passe de l'Agir (concentration sur l'action à venir) à celui de l'Évaluation (prise de conscience de la plus ou moins grande importance de l'erreur), le système émotionnel est sollicité en conscience et entre en jeu. Par cette perte temporaire de concentration et de fluidité, les conséquences négatives sur l'automatisme en cours d'action et les comportements sont immédiates. Ce type d'erreur est le plus souvent maîtrisable.

LE PRESENT ACTE 3 : Pendant l'action de performance ou de bien-être

LES 3 TYPES D'ERREURS

2. L'erreur grave:

Ce qui caractérise l'erreur grave est l'apparition de fortes perturbations émotionnelles difficilement maîtrisables qui ébranlent et contaminent brusquement l'activation et l'Équilibre ainsi que l'action en cours. On observe que l'échec perçu comme grave provoque une distorsion de la perception qui ressemble à un « effet télescope grossissant » souvent brutal, qui peut augmenter considérablement l'impression de défi causé par l'erreur grave. En même temps, sur le Profil d'Action, cela désactive les ressources, même les plus solides. Tout ce qui concourt à creuser le décalage entre ce qui était espéré et ce qui est réalisé augmente l'ampleur du stress, de la surpression, et peut placer la personne en état de forte panique. Après un échec, la réaction de stress peut être très violente. Cela dépend de l'ampleur perçue de l'échec, et donc de la qualité des objectifs. Cela dépend aussi de la capacité de la personne à se donner le droit à l'erreur.

L3P – SHN

MERCI

La préparation mentale
dans le sport

