



L3P – SHN

**OUTILS CONCENTRATION
SUR
LE PRESENT**

**La préparation mentale
dans le sport**

Standard 22- Je choisis le bon mode SESA de concentration

VOIE COMPLETE - La flexibilité et sélectivité de la concentration

Se concentrer, c'est aussi développer flexibilité et puissance de la concentration

BUT DE L'EXERCICE :

Prise de conscience de la sélectivité et la flexibilité de la concentration.

MISE en PLACE :

Ce travail peut être réalisé dans n'importe quel environnement

CONSIGNES et REPERES de réalisation :

Exercice de SELECTIVITE de la concentration

Préalable : Un relâchement

Etape 1- J'active le mode de concentration Etroit-Externe :

Les yeux ouverts (en imagerie externe), je fixe un objet assez petit, je le détaille (couleur, forme, etc.) et je le garde toujours en visée.

Etape 2- J'active le mode de concentration Large-Externe :

Tout en fixant cet objet, j'élargis mon champ de vision (vision périphérique) et observe la couleur du pull de plusieurs de mes voisins (ou tout autre détail des deux côtés de l'objet en visée).

Je me donne un avis sur ces détails.

J'effectue un aller-retour entre les deux modes et je note les baisses de qualité des objets sur lesquels la focalisation ne s'exerce plus.

Etape 3- J'active le mode de concentration Etroit-Interne :

Je fixe maintenant les détails d'un objet hors la pièce (que je ne vois pas) ou les détails d'une personne qui m'est chère. J'y ajoute un détail d'ordre affectif.

Etape 4- J'active le mode de concentration Large-Interne :

Je réfléchis à ce que je vais faire demain dans la journée.

Je passe de l'un à l'autre d'abord lentement puis de plus en plus rapidement.

Exercice de FLEXIBILITE de la concentration

Je refais le même exercice en variant à la fois les vitesses d'exécution et les bascules d'un mode à l'autre.

Je varie les temps d'exécution, en les augmentant régulièrement.

Si cet exercice est conduit sur un groupe, le nombre des participants n'est pas limité.
Ce travail peut être réalisé par une personne dans un contexte d'entraînement mental classique. Il peut être aussi associé à d'autres outils

Un relâchement (respiration abdominale ou relâchement-disponibilité) permet au corps de ne pas perturber cet exercice.

ATTENTION, l'œil doit rester strictement fixé sur l'objet initial.

Il est intéressant d'aller assez lentement au début de cet exercice. Bien noter combien la théorie du canal unique" est vérifiable : lorsque l'on quitte le champ d'attention étroit-externe pour un autre, la perte des détails de cet objet est patente.

Noter la difficulté de ce travail et la dégradation progressive de la qualité des images, surtout si l'objet possède une charge affective.

Cet exercice demande un apprentissage. Il doit s'effectuer soit en cherchant à conserver la qualité du mode de concentration non prioritaire, soit en cherchant à passer de l'un à l'autre le plus vite possible. Augmenter les temps de concentration progressivement.

CONCENTRATION SUR LES PRESENT

LE SESA

BUT DE L'EXERCICE

Il s'agit d'ajouter une coloration émotionnelle positive, dite « anxiété positive » à une situation d'« attaquer fort » vécue négativement (panique identifiée). Accepter la posture de Défi.

CONSIGNES et REPÈRES de réalisation

Étape 1 : recherche de la situation de défi négative (panique) à transformer et à « colorer de positif » (et de ses marqueurs sensoriels).

Rechercher, en imagerie interne, les marqueurs sensoriels négatifs VAKO d'une situation vécue de « attaquer fort » marquée d'anxiété forte ou de stress.

Étape 2 : transformer les marqueurs négatifs en marqueurs positifs.

En imagerie interne dissociée puis associée, fixer un marqueur sensoriel, en décoder les éléments négatifs et le transformer en marqueur potentiellement positif. Veiller à ce que ces sensations soient ressenties de façon tangible.

Étape 3 : associer éventuellement ces nouveaux marqueurs à d'autres, internes ou externes.

Ajouter un marqueur sensoriel interne (par exemple : un sourire volontaire K++) et le relier aux autres marqueurs.

Élargir cette sensation positive à votre espace visuel immédiat : par exemple, regarder les arbres, les gens, le ciel, etc., de façon différente. Se parler et exprimer à voix basse ou haute ce que l'on voit. **Chaque fois, notez la nature du plaisir, sa localisation, son intensité.**

Étape 4 : enregistrer ces nouveaux marqueurs de l'anxiété positive.

Réaliser de nombreuses répétitions mentales en entraînement mental dissocié. Les 3 étapes précédentes peuvent être répétées et « entraînées » à n'importe quel moment de la journée en dehors de toute situation anxieuse.

Étape 5 : vivre votre posture de Défi.

La posture de défi est ce mélange d'anxiété positive (que vous venez de créer et de renforcer) et d'anxiété négative (normale dans cette situation et qu'il n'est pas possible ni souhaitable de supprimer complètement). Vous oscillez normalement de l'un à l'autre.

Étape 6 : renforcer et appliquer les étapes de l'entraînement mental

- **Entraînement mental associé** : appliquer cet exercice délibérément dans les situations simples de « attaquer fort » du quotidien, à faible enjeu, où les marqueurs réapparaissent.
- **Entraînement mental intégré** : appliquer systématiquement dans des situations d'« attaquer fort » à enjeu plus important.

Exemple : une boule dans la poitrine (K-) avant une épreuve importante ou un discours interne négatif (DIN) ou les deux, etc.

Exemple : s'il s'agit d'une boule désagréable (K-) dans la poitrine, lui donner une belle couleur chaude, la réchauffer de ses mains, la mettre au soleil, etc. Il est possible aussi de parler à cette boule, etc.

Noter le réchauffement provoqué par cette action, lui donner un nom et une forme positive, la faire irradier dans tout le corps et noter le relâchement et le bien-être. De la même façon, un reproche interne (A-) devient compliment (A+), une peur d'action devient incitation à avancer, etc.

Critère de réussite possible : l'évocation de la situation initiale (de l'étape 1) est automatiquement associée à vos nouveaux marqueurs positifs (plutôt qu'aux marqueurs négatifs qu'il est difficile de supprimer complètement).

Si la situation d'« attaquer fort » est TRÈS négative et qu'il est difficile de réaliser l'étape 2 parce que le mal-être persiste, il est nécessaire de revisiter au préalable la démarche RIRA (notamment l'identification des peurs) et l'outil ISMME.

CONCENTRATION SUR LES PRESENT

ATTAQUER FORT 3A 3P

PROCEDURE ATTAQUER FORT

69

Relâchement rapide

« Remettre les pendules à l'heure »

- Relâchement rapide par respiration abdominale ou relâchement-disponibilité (standard 1)

Reconcentration immédiate sur l'action

Retour vers la fluidité

- Bascule immédiate sur l'anticipation des sensations de l'action immédiate à venir (standard 22)
- Utilisation éventuelle d'un mot clé si le temps et la situation le permettent (standards 4 et 5)

Le traitement de l'erreur légère :
les 2R du switch-express.

**CONCENTRATION
SUR LES PRESENT**

L'ERREUR LEGERE

La gestion de l'erreur grave et du stress très fort

Si vous avez été sujet à un stress très fort, vous pouvez ci-dessous effectuer vos propres contrôles de réalité. En diminuant l'impact de ce stress, vous pourrez aborder d'autres épreuves similaires dans de meilleures conditions, voire le mettre en œuvre vous-même.

IMPORTANT : ce travail avec la procédure ISMME doit être immédiatement poursuivi par l'application de la procédure RIRA ou celle des 4R de la gestion de l'erreur pénalisante (voir l'atelier Concentration sur le Présent).

Les 5 contrôles	Les questions que je peux me poser	Réponses et décisions
Imaginer le pire	- Est-ce que quelque chose de plus grave peut arriver ? - J'énumère et j'évalue de 1 à 10.	
Se donner le droit à l'erreur	Est-ce que je me donne le droit à l'erreur (quand ? de quelle ampleur ?) ?	
	L'erreur fait-elle partie de ma réussite ?	
	Est-ce que je me donne les moyens de savoir traiter mes erreurs ?	
Mesurer la difficulté réelle du défi	Ai-je l'habitude de me mettre une telle pression ?	
	Est-ce que ce stress a une cause qui en vaut la peine ?	
	Ai-je déjà vécu une situation semblable ou proche ?	
	Ai-je trouvé une solution à ce type de problème ?	
Mettre en évidence les croyances-filtres et les reconstruire	J'ai identifié mes croyances limitantes. Lesquelles ? Solutions apportées ?	
	J'ai identifié mes peurs. Lesquelles ? Solutions apportées ?	
	J'ai déjà rencontré ces freins. Lesquels ? Solutions apportées ?	
Évaluer ses capacités	Quel est le positif de la situation ?	
	Je dispose déjà de moyens mentaux. Lesquels ?	
	Je vais en acquérir de nouveaux. Lesquels ?	

CONCENTRATION SUR LES PRESENT

L'ERREUR GRAVE