

L3P – SHN

OUTILS ENERGIE

**La préparation mentale
dans le sport**



Etape 1

SURFACE de l'estime

Ecrivez ici
tous vos centres
d'intérêt actuels

et le % de
votre temps
actuellement
consacré
à ce projet

Etape 2

HAUTEUR et **VOLUME**

Décrivez (en mots-clés ?) en quoi ces projets sont **TRES POSITIFS**, voire **VITAUX** pour vous :
fonct. de l'importance donnée et du temps consacré.
Évaluez ci-dessous ce volume/hauteur de 1 à 10.

Etape 3

AUTONOMIE vs **DEPENDANCE**

Décrivez en quoi ces projets vous rendent **AUTONOMES** plutôt que **dépendants**
L'idéal est qu'ils ne dépendent QUE de vous.
Évaluez ci-dessous cette auton./dépendance de 1 à 10

Etape 4

STABILITE de l'estime

Choisissez, entourez et reformulez vos **projets ESSENTIELS** (utiliser le "je" et termes dynamiques)
Ce sont vos **RAISONS d'ÊTRE**

Le nouveau
temps prévu
pour ce projet

Moy. / 10
de H et A
Indiquez
la priorité
du projet

1			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
2			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
3			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
4			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
5			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
6			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
7			0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	/10			
Exemple	Famille	10%	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	8,5/10	2	Ma famille est un pilier fort	20%

CROYANCES **positives** fortes identifiées

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

CROYANCES **négatives** identifiées

A

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

B

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

C

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

CROYANCES **dynamisantes** reconstruites

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

Votre degré de croyance dans cette croyance

5
4
3
2
1

ESTIME DE SOI

Je construis mes croyances dynamisantes

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 inexistante, 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.

ESTIME DE SOI

La respiration expulsion

1. Identifier et évaluer la croyance limitante et son origine

Les 5 questions ci-dessous doivent toutes avoir une réponse précise pour que les étapes 2 et 3 puissent être engagées avec des chances de succès.

Logiquement, la personne doit défendre la cohérence de sa croyance (questions 1 et 2), parce que celle-ci fait partie d'une cohérence générale de l'ensemble de ses croyances. C'est ici qu'apparaîtront la « puissance » de la croyance et les premiers doutes sur sa solidité. Cette résistance est normale, sauf parfois en période de crise personnelle, donc de doutes et de remise en cause personnelle. L'identification et l'appartenance sont rarement réalisées par le porteur de la croyance. Cette séquence, qui permet à la personne de juger de la crédibilité de sa croyance limitante, est essentielle. N'omettre aucune des questions proposées ci-contre.

L'étape de la crédibilité est essentielle, car il peut aboutir à une situation de grande facilitation dans les phases suivantes. Cette première séquence d'IDRe demande prudence, patience et recul.

Identifier
et
évaluer la
croyance
limitante
et son
origine

Les 5 questions de l'identification

1. En quoi cette croyance est-elle négative et limitante dans mon quotidien ?

2. Est-elle PUISSANTE ?

- Est-ce que je la juge indispensable à ma vie ? En quoi ?
- Qu'est-ce qui arrivera dans ma vie si je la modifie ?

3. Qui l'a IDENTIFIÉE ?

- Un proche ?
- Un professionnel ?
- Elle paraît évidente ?, etc.

4. À qui APPARTIENT-ELLE ?

- La formuler, la lire à haute voix.
S'écouter la dire, est-elle à MOI ou à UN AUTRE ?

5. Comment est-elle née ? Est-elle CRÉDIBLE ?

Elle est à MOI :

Je me place en imagerie dissociée,
je vois et je juge :

- À l'occasion de quel(s) événement(s) ?
- Qui ? Quand ? Pourquoi ?
- Comment est-elle née ?
- À partir de quelle(s) expérience(s) négative(s) ?
- A priori : est-elle crédible ?

Elle vient d'UN AUTRE :

Je me place en imagerie
dissociée : je vois et je juge :

- J'écoute la voix de cet « autre ».
- J'en recherche l'origine.
- Qui : père, mère ? Maître ? Autres ?
- Je revois les situations d'origine.
- A priori : est-elle crédible ?

ESTIME DE SOI

IDRE

Déconstruction
et
reconstruction
Des croyances

2. Déconstruire la croyance limitante

Déconstruire la croyance limitante

Les processus de déconstruction et de reconstruction dépendent beaucoup de la volonté de la personne à changer. Les outils nécessaires sont les compétences acquises dans les standards 1 à 7 (cahiers 1 et 2) : notamment le travail d'imagerie des standards 1, 2 et 3 et tous les acquis SFBc, SFP et la capacité du switch.

Note importante :

La démarche de déconstruction et de reconstruction (par le switch surtout) se situe également dans l'exercice de voie complète : les cercles vicieux et vertueux.

À partir d'une expérience (ou d'un contre-exemple) :

- Discuter de la relation entre la croyance et l'expérience qui lui a donné naissance.
- Trouver un contre-exemple éventuel proche de cette expérience.
- Utiliser les SFP ou SFBc proches de cette situation :
 - Se brancher sur les sensations et sentinelles positives de la réussite et du plaisir dans la situation.
 - Les transférer dans l'expérience précédente négative, puis modifier la croyance négative qui en découle.
 - Idem s'il s'agit d'une série d'expériences négatives (série d'échecs, par exemple).

L'origine de la croyance est identifiée : comment procéder ?

- Quel crédit je donne à cette personne ?
- Dire la croyance.
- L'écouter avec la voix originelle.
- Discuter de son actualité, des circonstances et de l'époque où elle a été produite ; observer qu'elle ne m'appartient pas vraiment, qu'elle ne me correspond plus beaucoup ou pas du tout.
- Si nécessaire jouer avec la voix : en l'écoutant d'abord ; en l'éloignant (de côté, derrière, etc.) ; en la faisant taire ; en se moquant ou en décrédibilisant l'auteur de la croyance.
- La modifier en conséquence, l'écouter à nouveau, l'affiner.

3. Reconstruire la croyance limitante

Reconstruire une croyance dynamisante

REFORMULER et RÉÉCRIRE la CROYANCE

Se RECONDITIONNER à ce NOUVEAU SLOGAN

- Lire et répéter très souvent (en réel et en imagerie).
- Créer de nouveaux marqueurs sensoriels positifs.
- Utiliser la répétition mentale (standard 14) et la projection mentale (standard 16) dans le cahier 4.

4. Évaluer son travail

M Interroger l'entourage et estimer périodiquement le degré de croyance dans la nouvelle croyance. **L'inscrire dans la collection des croyances positives.**

ESTIME DE SOI

IDRE

Déconstruction et reconstruction Des croyances

2. Déconstruire la croyance limitante

Déconstruire la croyance limitante

Les processus de déconstruction et de reconstruction dépendent beaucoup de la volonté de la personne à changer. Les outils nécessaires sont les compétences acquises dans les standards 1 à 7 (cahiers 1 et 2) : notamment le travail d'imagerie des standards 1, 2 et 3 et tous les acquis SFBc, SFP et la capacité du switch.

Note importante :

La démarche de déconstruction et de reconstruction (par le switch surtout) se situe également dans l'exercice de voie complète : les cercles vicieux et vertueux.

À partir d'une expérience (ou d'un contre-exemple) :

- Discuter de la relation entre la croyance et l'expérience qui lui a donné naissance.
- Trouver un contre-exemple éventuel proche de cette expérience.
- Utiliser les SFP ou SFBc proches de cette situation :
 - Se brancher sur les sensations et sentinelles positives de la réussite et du plaisir dans la situation.
 - Les transférer dans l'expérience précédente négative, puis modifier la croyance négative qui en découle.
 - Idem s'il s'agit d'une série d'expériences négatives (série d'échecs, par exemple).

L'origine de la croyance est identifiée : comment procéder ?

- Quel crédit je donne à cette personne ?
- Dire la croyance.
- L'écouter avec la voix originelle.
- Discuter de son actualité, des circonstances et de l'époque où elle a été produite ; observer qu'elle ne m'appartient pas vraiment, qu'elle ne me correspond plus beaucoup ou pas du tout.
- Si nécessaire jouer avec la voix : en l'écoutant d'abord ; en l'éloignant (de côté, derrière, etc.) ; en la faisant taire ; en se moquant ou en décrédibilisant l'auteur de la croyance.
- La modifier en conséquence, l'écouter à nouveau, l'affiner.

3. Reconstruire la croyance limitante

Reconstruire une croyance dynamisante

REFORMULER et RÉÉCRIRE la CROYANCE

Se RECONDITIONNER à ce NOUVEAU SLOGAN

- Lire et répéter très souvent (en réel et en imagerie).
- Créer de nouveaux marqueurs sensoriels positifs.
- Utiliser la répétition mentale (standard 14) et la projection mentale (standard 16) dans le cahier 4.

4. Évaluer son travail

M Interroger l'entourage et estimer périodiquement le degré de croyance dans la nouvelle croyance. **L'inscrire dans la collection des croyances positives.**

ESTIME DE SOI

IDRE

Déconstruction et reconstruction Des croyances

2. Déconstruire la croyance limitante

Déconstruire la croyance limitante

Les processus de déconstruction et de reconstruction dépendent beaucoup de la volonté de la personne à changer. Les outils nécessaires sont les compétences acquises dans les standards 1 à 7 (cahiers 1 et 2) : notamment le travail d'imagerie des standards 1, 2 et 3 et tous les acquis SFBc, SFP et la capacité du switch.

Note importante :

La démarche de déconstruction et de reconstruction (par le switch surtout) se situe également dans l'exercice de voie complète : les cercles vicieux et vertueux.

À partir d'une expérience (ou d'un contre-exemple) :

- Discuter de la relation entre la croyance et l'expérience qui lui a donné naissance.
- Trouver un contre-exemple éventuel proche de cette expérience.
- Utiliser les SFP ou SFBc proches de cette situation :
 - Se brancher sur les sensations et sentinelles positives de la réussite et du plaisir dans la situation.
 - Les transférer dans l'expérience précédente négative, puis modifier la croyance négative qui en découle.
 - Idem s'il s'agit d'une série d'expériences négatives (série d'échecs, par exemple).

L'origine de la croyance est identifiée : comment procéder ?

- Quel crédit je donne à cette personne ?
- Dire la croyance.
- L'écouter avec la voix originelle.
- Discuter de son actualité, des circonstances et de l'époque où elle a été produite ; observer qu'elle ne m'appartient pas vraiment, qu'elle ne me correspond plus beaucoup ou pas du tout.
- Si nécessaire jouer avec la voix : en l'écoutant d'abord ; en l'éloignant (de côté, derrière, etc.) ; en la faisant taire ; en se moquant ou en décrédibilisant l'auteur de la croyance.
- La modifier en conséquence, l'écouter à nouveau, l'affiner.

3. Reconstruire la croyance limitante

Reconstruire une croyance dynamisante

REFORMULER et RÉÉCRIRE la CROYANCE

Se RECONDITIONNER à ce NOUVEAU SLOGAN

- Lire et répéter très souvent (en réel et en imagerie).
- Créer de nouveaux marqueurs sensoriels positifs.
- Utiliser la répétition mentale (standard 14) et la projection mentale (standard 16) dans le cahier 4.

4. Évaluer son travail

M Interroger l'entourage et estimer périodiquement le degré de croyance dans la nouvelle croyance. **L'inscrire dans la collection des croyances positives.**

ESTIME DE SOI

IDRE

Déconstruction et reconstruction Des croyances

Le standard 11 - Je règle la qualité de mes objectifs :

VOIE RAPIDE - OUTIL RECUEIL

Rappel de l'objectif à contrôler :	Secteur de vie
	Temps choisi

DIRECTION de ma Motivation : **IDENTIFIER** les objectifs

REGLAGE P1: L'obj. a une relation Particulière à une Raison d'Être <i>L'objectif est-il spécifique et particulier à une de mes Raisons d'Être ?</i>	
REGLAGE P2 : L'objectif est Précis <i>L'objectif est-il précis, daté et mesurable ? Et donc évaluable et réévaluable ?</i>	

INTENSITE de ma Motivation : **AFFINER** les objectifs

REGLAGE P3 : L'objectif est Possible <i>L'objectif est-il suffisamment ambitieux ? Ou trop raisonnable ? A-t-il été négocié ? - Quelle est ma prise de risque et quelles sont mes limites ?</i>	
REGLAGE P4: mon Plaisir est présent <i>L'objectif est-il lié à mon plaisir ? Est-ce que je fais ce que j'aime ?</i>	
REGLAGE P5: mon Potentiel énergétique <i>Quels moyens je me donne pour réussir ? Ressourcement - Entraînement Physique - etc.</i>	
REGLAGE P6 : ma Posture <i>Quelle attitude je choisis : fièvre ou torue ? Suis-je trop impatient ? Trop "fouceur" ?</i>	

PERSISTANCE de ma Motivation : **ORGANISER** et **VISUALISER** ses objectifs

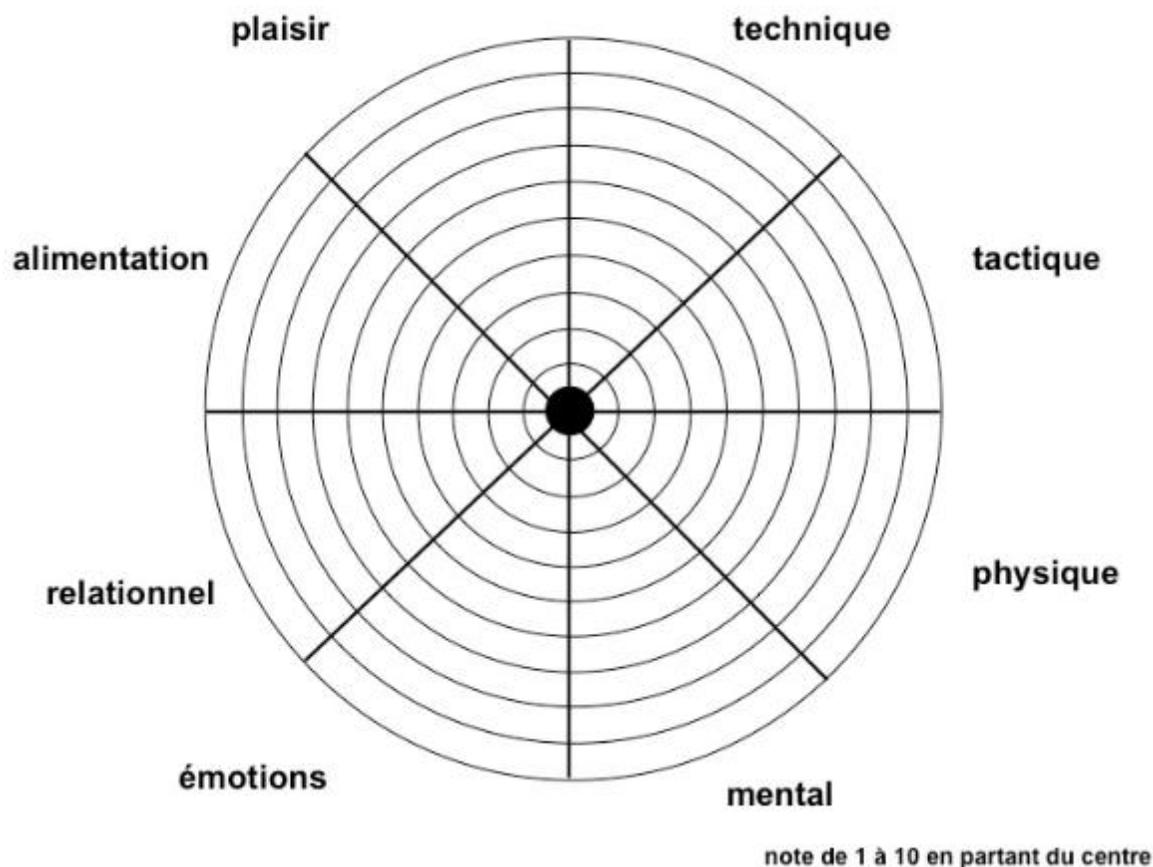
REGLAGE P7 : ma Programmation d'objectifs <i>Quelles étapes générales dans mon projet : projet global par exemple : aspects techniques, physiques, mental, technique etc. Quels moyens je me donne ? Quelles priorités (mes choix) dans ce projet ? Quels critères de réussite ?</i>	
REGLAGE P8 : ma Planification et visualisation d'objectifs <i>Ai-je établi un planning annuel, mensuel, hebdo et quotidien pour l'ensemble de mes objectifs ? Les séquences de visualisation de mes objectifs sont-elles planifiées de la même façon ? Selon les 10 principes ?</i>	
REGLAGE P9 : mes Priorités au quotidien <i>Ma gestion du temps au quotidien est-elle en place ? Mes principes d'action sont-ils clairs ? Mes visualisations d'objectifs sont-elles engagées ?</i>	

Motivation

Motivation

Je règle mes objectifs 9P

Notez de 0 (sachant que le 0 est au centre) jusqu'à 10
Votre évaluation de votre niveau de performance
Sur chaque sujet de la roue.
Cette roue peut-être déclinée sur chaque sujet, par exemple
Physique: force, endurance, proprioception, explosivité, intensité,
Engagement, résilience, etc

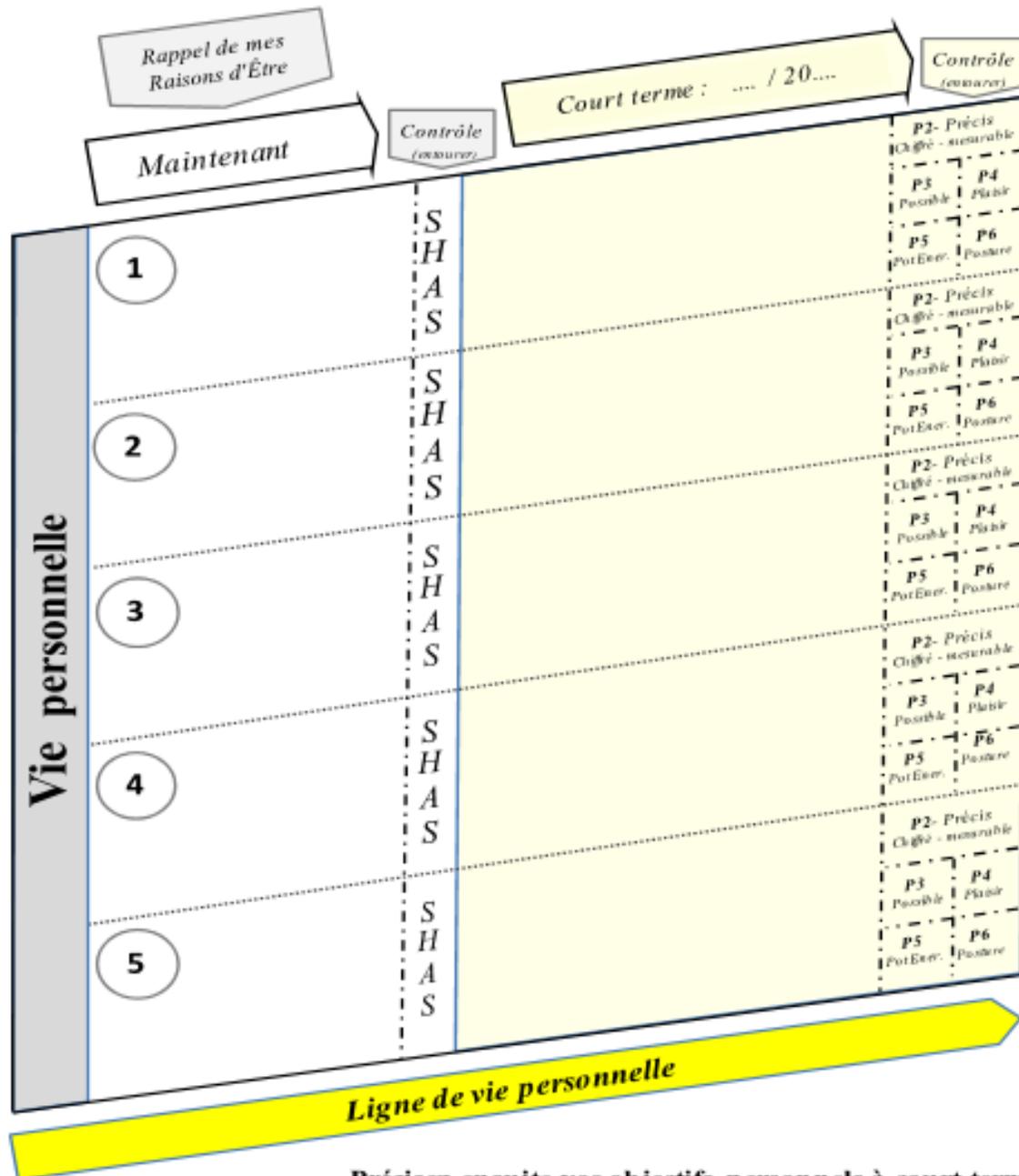


Motivation

Motivation

**La Roue de la
Performance**

Modèle Youniting



Motivation

Je règle mes objectifs

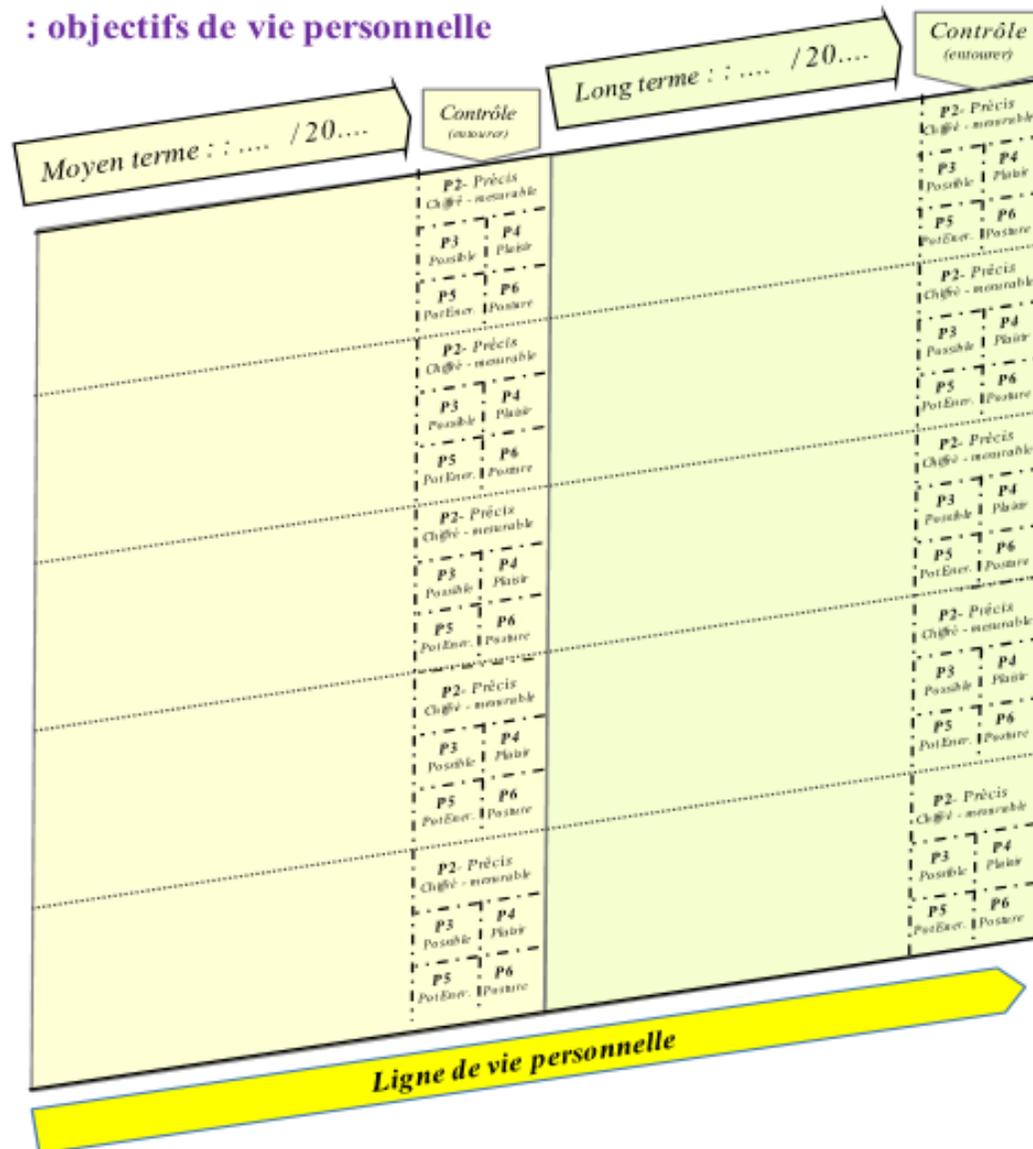
9P

Commencez par inscrire vos raisons d'être correspondant au secteur choisi, dans la colonne de gauche

Précisez ensuite vos objectifs personnels à court terme

- Inscrivez d'abord la date échéance du court terme.
- Projetez-vous à cette date en imagerie mentale.
- N'oubliez pas d'associer les objectifs de performance ET les objectifs de maîtrise
- Ne vous fixez pas trop d'objectifs (surtout de résultats).
- Résumez chaque objectif en peu de mots
- Prenez le temps nécessaire, votre avenir est important.

: objectifs de vie personnelle



Motivation

Je règle mes
objectifs
9P

Vérifiez toujours que vos objectifs correspondent aux réglages P2 à P6

- Faites un contrôle et vérifiez que ces objectifs correspondent à vos raisons d'être (P1).
- Faites le même travail en confrontant chacun de vos objectifs aux réglages P2 à P6.
- Puis relisez vos objectifs, dites-les à haute voix et écoutez-les résonner avant acceptation finale.

Suivez la même démarche pour les objectifs à moyen et long terme

- Visualisez et contrôlez votre objectif ultime: c'est votre rêve.

Vous êtes maintenant placé devant l'ensemble de la ligne de vie du secteur de votre vie personnelle. *Relisez, imaginez, rêvez, affinez, etc.*

Attention : il existe une autre façon de construire l'ensemble de ses objectifs en partant du long terme : à vous de choisir. Mieux: contrôlez par la méthode que vous n'avez pas choisie .

- Puis renortez vos choix sur le tableau de la voie rapide du standard 10.

Intitulé de l'objectif (rappel) :

Organisation de mon projet :

P7 Les étapes de mon projet	P8 Ma planification Mes échéances	P9 Mes priorités	Mes critères de réussite

Les moyens que je me donne pour réussir (financiers, temps, contacts, nouveautés, etc.)

Mon exercice **P8 et P9 de visualisation mentale** : Comment je me perçois dans mon environnement à cette date.
Le paramètre espace + le paramètre temps. Critères objectifs et subjectifs (plaisir) d'accomplissement . Marqueurs sensoriels et sentinelles.

Pour les détails de la mise en oeuvre de cet exercice, voir le standard 17 dans l'atelier FUTUR.

Motivation

Je règle mes objectifs

9P