

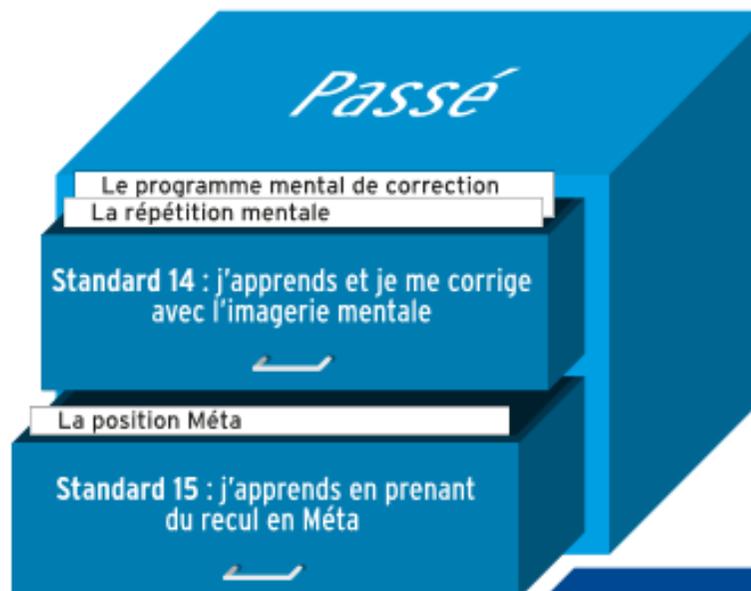
L3P – SHN

**GESTION DU
PASSE
ET DU
FUTUR**

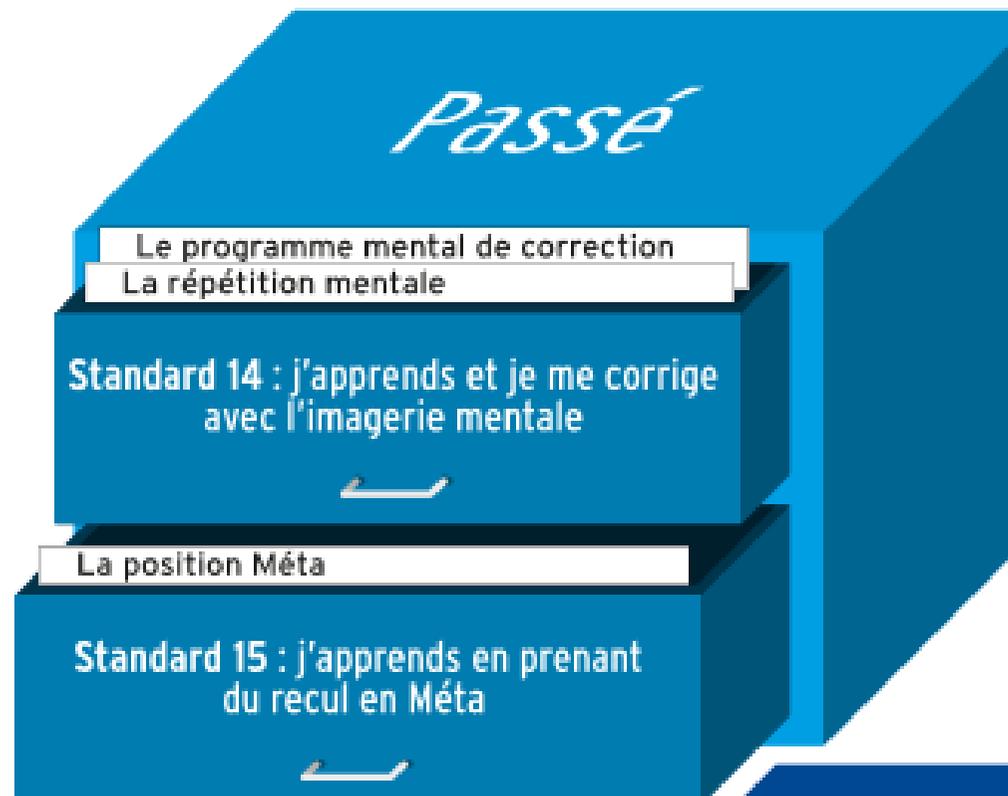


La préparation mentale
dans le sport

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE & LE FUTUR



LA CONCENTRATION SUR LE PASSE



LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

La concentration sur le passé et le futur constituent deux des 3 temps de l'ensemble de la concentration. C'est dans le passé, lointain ou immédiat, que nous puisons nos savoirs et savoir-faire appris, techniques ou mentaux, pour les remodeler, les adapter et les améliorer au service du présent. La répétition mentale et le programme mental de correction sont d'abord deux exercices d'apprentissage, qu'il s'agisse de techniques corporelles ou d'exercices et de procédures mentaux. Il peut sembler paradoxal que la concentration sur le futur soit également au service du présent. Pourtant, c'est bien avec la projection mentale et l'entraînement mental que nous pouvons inscrire durablement notre futur dans notre cerveau. Et c'est avec l'entraînement mental que ce travail prendra corps dans notre présent futur.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

Ces outils d'apprentissage sont des « plus » incontestables. Les connaître et les pratiquer permettent, entre autres, de :

- Apprendre, développer ou corriger des savoir-faire techniques, professionnels et/ou sportifs. Notamment en cas de fatigue physique ou de handicap physique temporaire.
- Corriger des erreurs d'origine émotionnelle.
- Mémoriser des outils mentaux puissants, comme la SFP ou la SFBe.
- Mémoriser des « process » mentaux indispensables, comme la relaxation.
- Prendre un moment de recul sur son action, sur sa vie.
- Programmer son futur et ses projets, et surtout les inscrire dans son cerveau pour leur donner corps dans son propre avenir.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

La Répétition Mentale

A quoi sert la répétition mentale ?

Quelles que soient la personne concernée et son activité, cette technique permet, grâce à l'imagerie, d'apprendre et de renforcer des gestes et des comportements sans mise en œuvre du système musculaire. Compte tenu des charges physiques de travail demandées durant les apprentissages et/ou les entraînements s'il s'agit du monde sportif, c'est donc un appoint sûr pour tous ceux qui veulent apprendre, affiner ou renforcer une technique gestuelle ou comportementale. C'est une façon également très simple d'adapter ou de renforcer un comportement de la vie courante.

- a. Sa première fonction est d'apprendre et de se renforcer (longtemps avant l'action)
- b. Sa seconde fonction est de préparer l'action immédiate dans un défi anxiogène renforcer (juste avant une action perçue importante en anticipation du mouvement et diminution de l'anxiété.

l'entraînement mental est une répétition mentale organisée en fonction d'un but spécifique d'apprentissage

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

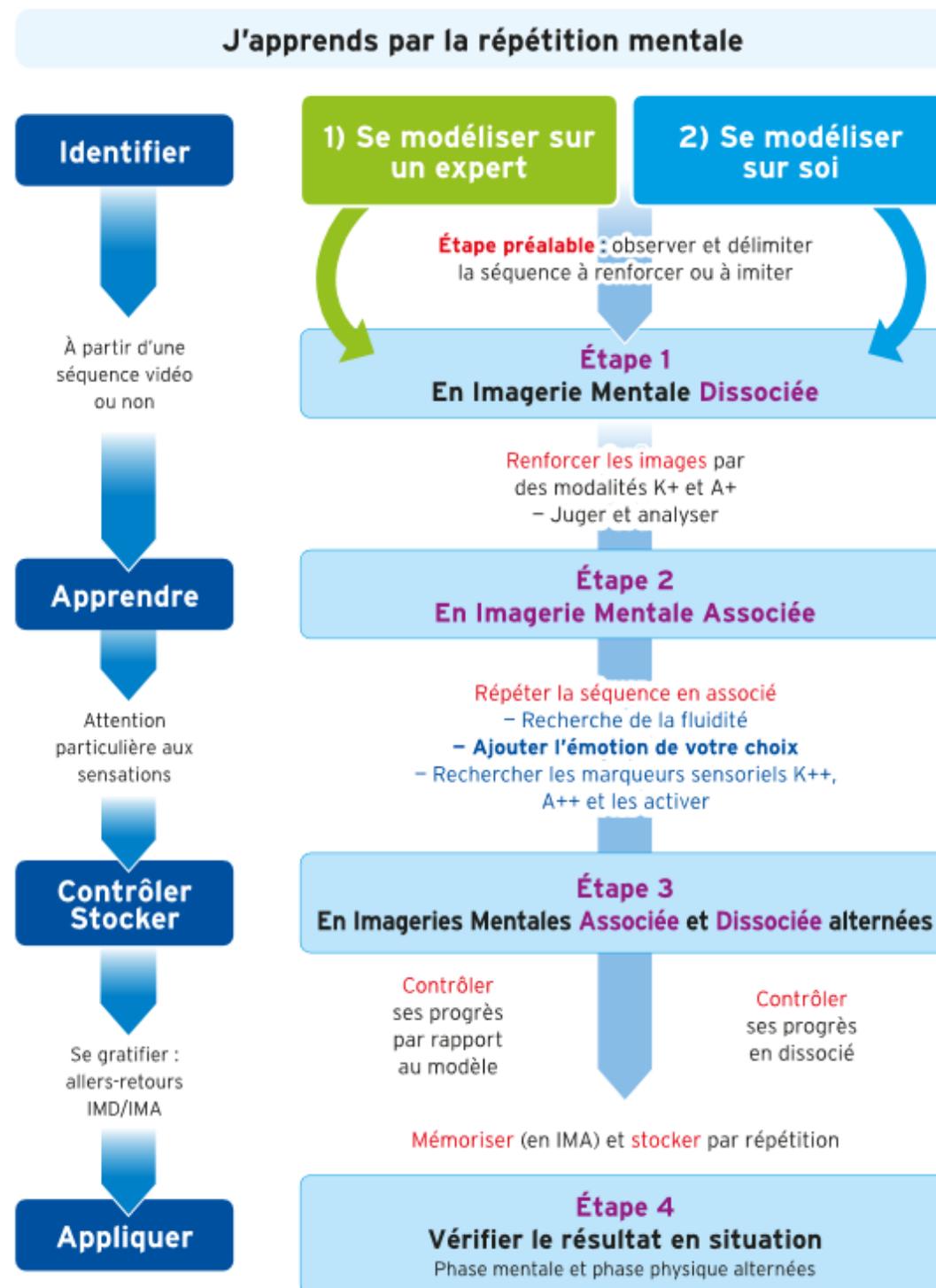
Image Motrice et répétition mentale

L'image motrice est la comme « la capacité, pour un sujet, de se représenter mentalement une action sans production concomitante de mouvement » ; c'est-à-dire « une tâche cognitive pendant laquelle un sujet simule mentalement une action tout en bloquant son exécution ». Il observe enfin que la programmation de l'action motrice dans le cerveau suit les mêmes étapes, qu'il s'agisse d'une action réelle ou d'une action imaginée.

Le cerveau ne fait pas de différence entre l'action motrice réelle et l'image mentale motrice de cette même action. Imaginer une action ou la réaliser déclenche les mêmes processus cérébraux :

La répétition mentale est définie comme « la répétition intériorisée d'un patron moteur sans la production concomitante de l'activité musculaire normalement requise pour son exécution ». Elle est le moyen de mettre en œuvre de façon méthodique les images motrices et le processus d'apprentissage.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE La Répétition Mentale



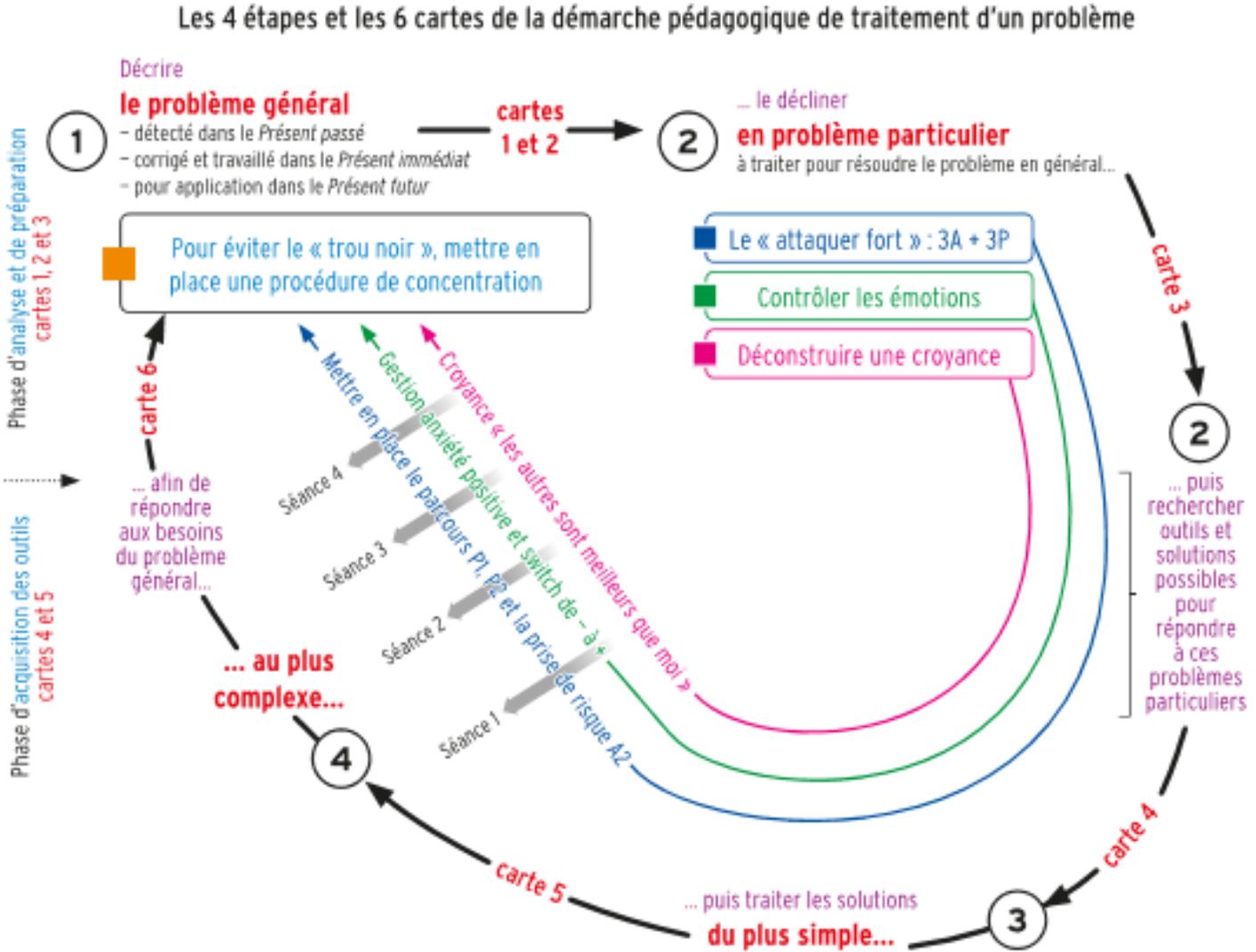
LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

les séquences de répétition mentale peuvent durer de 10 à 15 minutes (ou plus, si vous le pouvez) et les séries de répétition peuvent aller jusqu'à 5. Comme pour l'entraînement physique, c'est la pratique qui vous guidera sur vos possibilités, celles-ci augmentant avec l'entraînement.

Il est logique de suivre une progression du simple au complexe :

- Répétition mentale d'un geste simple hors de son contexte réel (surtout si vous êtes en défi) ;
- Répétition mentale d'une séquence plus complexe ;
- Répétition mentale d'une séquence replacée dans son contexte environnemental simplifié ;
- Répétition mentale d'une séquence replacée dans un contexte réel, passé ou actuel ;
- Répétition mentale d'une séquence projetée dans le contexte de la future situation où vous souhaitez réussir.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE



LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

LA PROCÉDURE MENTALE DE CORRECTION (PMC) : CORRIGER UN COMPORTEMENT

Qu'est-ce la procédure mentale de correction ?

Ce savoir-faire permet de corriger la réalisation d'un geste, d'une attitude ou d'un comportement, pour le rendre conforme à une forme désirée. La correction mentale est directement complémentaire de la répétition mentale, dont il utilise une grande partie de la procédure. Vous avez peut-être déjà eu, dans votre travail de répétition mentale, à effectuer des ajustements posturaux dans les techniques que vous avez cherché à apprendre ou à renforcer. Les bases scientifiques sur lesquelles s'appuie ce savoir-faire sont les mêmes que celle du savoir-faire précédent puisqu'il s'agit d'apprendre de soi et de mettre en jeu les mécanismes d'apprentissage propres à l'imagerie motrice.

Un préalable : la situation à corriger ne doit pas être entachée d'émotion trop négative. Nous traitons l'émotion.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

Je me corrige par la procédure mentale de correction (PMC)

Un préalable : désactiver les émotions négatives

Identifier

À partir d'une
séquence vidéo
ou non

Corriger

Prendre
le temps
nécessaire à la
correction qui
peut être
assez longue

Utiliser ensuite les étapes 2, 3 et 4 de la répétition mentale

Apprendre
Contrôler
Stocker

Se gratifier :
allers-retours
IMD-IMA

Appliquer

Étape 1

Visualiser la séquence à corriger
en Imagerie Mentale **Dissociée**

Identifier précisément la séquence à corriger
Ne pas s'attarder sur cette séquence

Étape 2

Corriger la séquence
en Imagerie Mentale **Dissociée**

Arrêt sur image de la séquence à corriger
Effacer
Remplacer par la séquence corrigée
Relancer le mouvement
Faire tous les essais nécessaires et veiller à approcher
la meilleure réalisation possible
Se placer sous tous les angles visuels possibles

Étape 3

Réalisation parfaite en Imagerie Mentale **Associée**
Puis **Associée** et **Dissociée** alternées

Transférer la séquence à corriger
Répéter la séquence en associé
- Recherche de la fluidité
- **Ajouter l'émotion de votre choix**
- Attention particulière aux marqueurs sensoriels
Mémoriser (en IMA) et **stocker** par répétition

Étape 4

Vérifier le résultat en situation

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

À QUOI SERT LA PROCÉDURE MENTALE DE CORRECTION ?

a. Ce savoir-faire permet de corriger une erreur

- Il peut s'agir d'une erreur normale dans le processus d'automatisation d'un geste, d'une attitude ou d'un comportement que vous êtes en train d'apprendre (dans ce cas, nous sommes très proches du savoir-faire précédent). Il peut s'agir d'une erreur inhabituelle et plus ou moins importante, que vous souhaitez corriger. c'est le cas le plus fréquent. Il peut s'agir également d'un ajustement dans une situation que vous avez déjà réussie.

b. Ce savoir-faire concerne les gestes professionnels ou de tous les jours

- Tous les gestes techniques professionnels sont concernés dès qu'ils sont définis et doivent être reproduits à l'identique. C'est le cas des métiers dits « manuels ».

c. Ce savoir-faire concerne des comportements variés dans tous les apprentissages

- Les comportements dits « fermés » : ils concernent des automatismes qu'il faut reproduire avec une extrême précision sans qu'un élément extérieur en modifie la nature. Aussi bien que dans les épreuves individuelles d'athlétisme (lancers, courses et sauts), dans les épreuves gymniques ou dans le cas du lancer franc au basket, etc.

- Les comportements « ouverts » et « adaptatifs » : ils demandent une « souplesse » permanente de l'automatisme qui doit s'adapter à des situations mouvantes dues à des éléments extérieurs ou au nombre de personnes. C'est le cas des commerciaux ou des sports collectifs.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

La Position Meta

La position « Méta » améliore les capacités d'apprentissage

- Elle consiste, en utilisant l'imagerie mentale dissociée, à porter un regard sur l'action passée ou, exceptionnellement, en cours. Le préfixe « Méta » indique un niveau supérieur de référence. Le mot « métacognition » signifie « l'analyse des systèmes que tout individu met en œuvre pour apprendre, se souvenir, résoudre des problèmes ou conduire une activité ». La métacognition est une prise de recul par rapport à l'action qui permet « une élucidation consciente des processus de traitement de l'information, et donc une verbalisation, et semble augmenter sensiblement les performances de l'apprentissage ». se placer en méta va nous permettre de mettre en œuvre deux processus importants :
- en dehors de l'action performante, elle permet de se donner le temps de revoir une action passée, pour pouvoir la juger et éventuellement la recadrer dans le projet actuel (et futur). C'est une des techniques principales utilisées par les préparateurs mentaux lors des entretiens. Méta utilise spécifiquement l'imagerie mentale dissociée.
- pendant l'action performante, « elle permet, par flashes visuels intermittents, de s'observer et d'occuper alors une position privilégiée d'observateur de son propre comportement ». Cette observation favorise un jugement bref qui peut entraîner un changement d'orientation de l'action, dans le sens d'une meilleure adaptation aux contraintes du moment et dans une optique de réussite.
- Dans ces deux cas, elle est bien une façon d'améliorer l'apprentissage

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE

La Position Meta

La position Méta en dehors de l'action : prendre de la distance

Cette action de recul en Méta présente plusieurs avantages :

- En permettant de prendre de la distance, elle libère le temps parce qu'elle l'organise.
- Elle favorise une meilleure gestion énergétique et émotionnelle.

En définitive, en permettant la prise de distance, elle rassure et agit sur l'estime de soi et la confiance en soi :

- Se placer en Méta en dehors de l'action présente tous les avantages de la perspective dissociée.

Elle vous permet de juger, d'analyser votre action passée et de la reprogrammer, si nécessaire, dans le futur. Cette technique de distanciation est aisée à réaliser hors de l'action. Elle est très utile pour faire le point, chaque fois que nécessaire, sur les événements de sa vie.

- Elle utilise uniquement la perspective dissociée

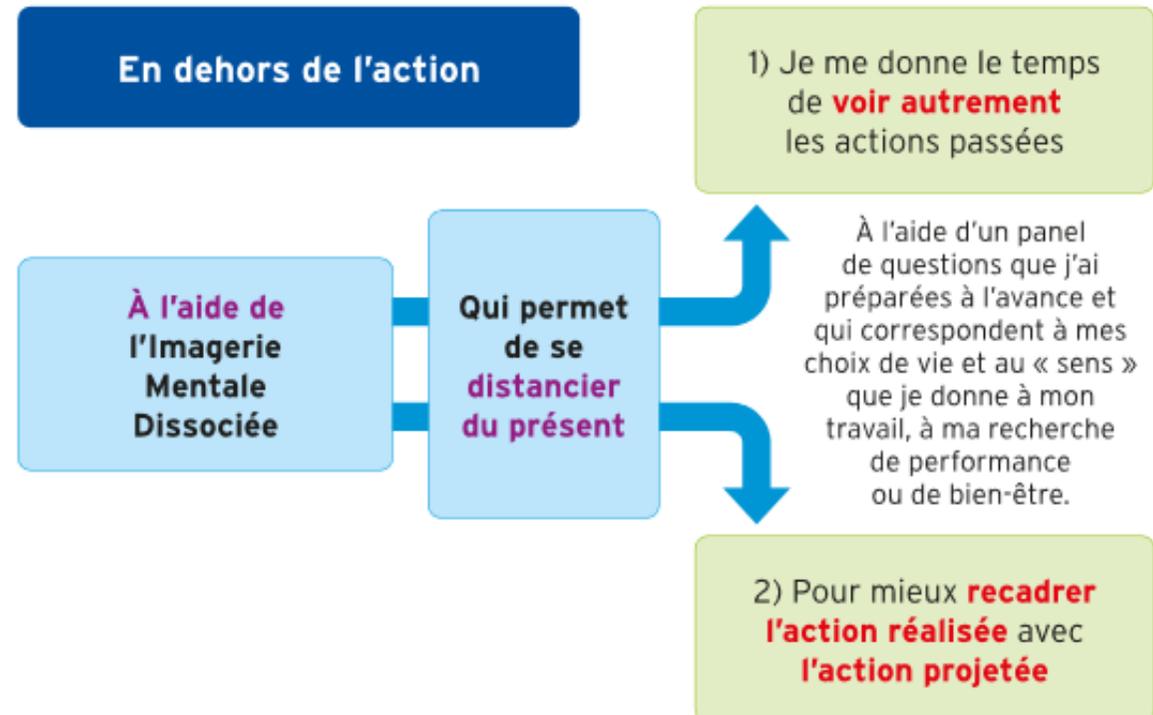
La position Méta pendant l'action : un bref feed-back. Cette position permet un feed-back rapide de l'action grâce à des flashes intermittents. Cette position permet d'apprendre sur soi.

LA CONCENTRATION SUR LE PASSE La Position Meta

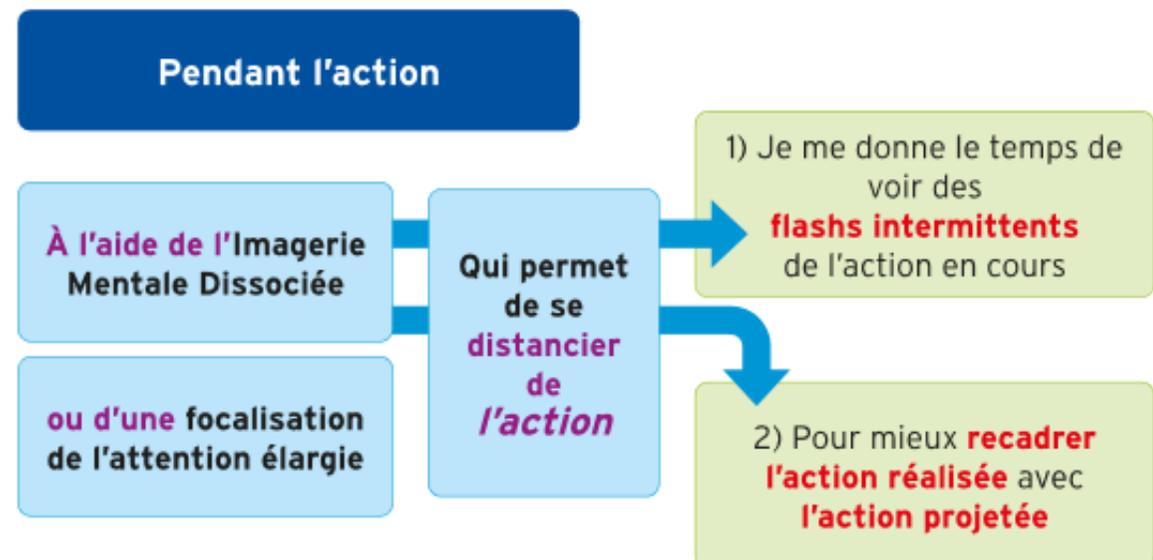
La position Méta

En permettant de **prendre de la distance**, la position Méta libère le temps parce qu'elle l'organise.
Elle favorise une meilleure gestion émotionnelle et énergétique.
En définitive, elle rassure et **agit sur la confiance en soi**.

En dehors de l'action



Pendant l'action



LA CONCENTRATION SUR LE FUTUR



LA CONCENTRATION SUR LE FUTUR

LA PROJECTION MENTALE : CONSTRUIRE SON FUTUR

La projection mentale, un formidable outil humain !

Être capable de « penser » au futur et de s'y projeter est une extraordinaire capacité propre à l'espèce humaine, ce qui la différencie du règne animal. Concrètement, réaliser une projection mentale, c'est-à-dire « voir » ou « se voir » dans un futur forcément virtuel, c'est intégrer votre vie future dans votre mémoire actuelle. Le cerveau est composé de configurations neuronales qui constituent notre mémoire permanente et notre histoire. Il est capable de prendre en compte notre passé, mais également de projeter ce passé dans un futur virtuel, que nous pouvons construire comme bon nous semble. Cette mécanique extraordinaire permet, au moyen de la pensée, de créer des configurations neuronales du futur conformes aux « paysages intérieurs » que nous évoquons dans la projection mentale. nous pouvons dire que nous portons notre futur en nous !

Si, de plus, on considère que la répétition mentale permet d'engrammer²⁶ et de renforcer ces configurations neuronales, nous pouvons dire qu'avec la projection mentale nous engrammons notre futur dans notre cerveau et nous créons des configurations neuronales de ce futur tel que nous le souhaitons.

En résumé, avec cet outil, notre cerveau peut contenir, en même temps, notre passé, notre futur et est le support de notre présent.

LA CONCENTRATION SUR LE FUTUR

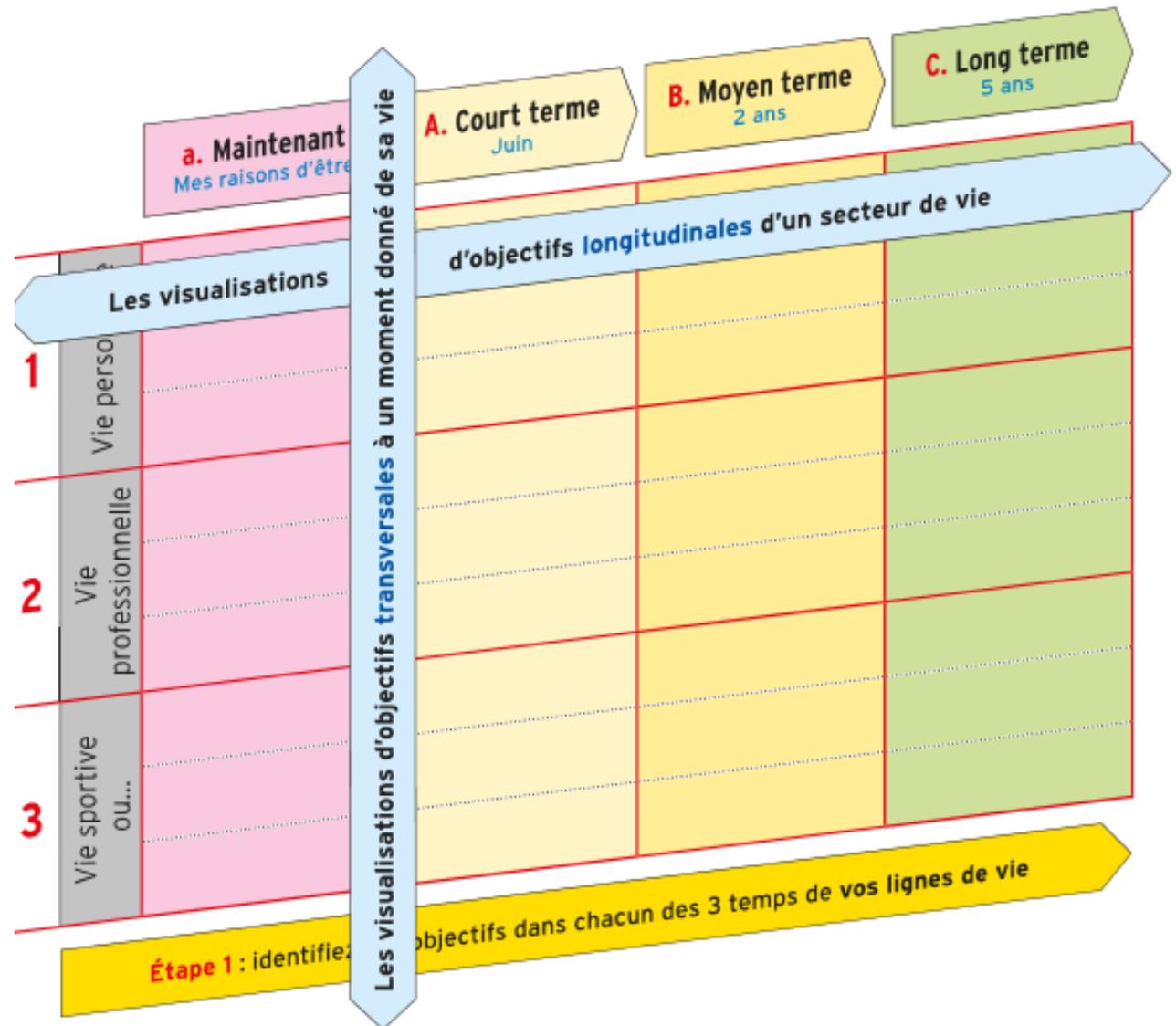
LA PROJECTION MENTALE : CONSTRUIRE SON FUTUR

La projection mentale s'appuie sur les objectifs visualiser ses objectifs, c'est leur donner vie dans le futur. La vidéo mentale permet de se « voir » dans le futur, grâce à l'imagerie mentale dissociée. Mais elle permet surtout de vivre son futur en direct en se projetant dans sa propre action, grâce à l'imagerie mentale associée. La projection mentale est un complètement indispensable à la procédure des 9P. Elle facilite l'identification des objectifs et renforce ou conforte la motivation, l'estime de soi et la confiance.

En bref, faire une projection mentale, c'est préparer le terrain où votre futur souhaite vous guider. si ce travail est parfaitement réalisé, votre perception future en sera très facilitée, car votre cerveau « reconnaîtra » sans peine ce qu'il a connu et enregistré en imagerie virtuelle.

LA CONCENTRATION SUR LE FUTUR

L'impact de la projection mentale sur nos objectifs



LA CONCENTRATION SUR LE FUTUR

La projection mentale (étape 1)

BUT DE L'EXERCICE

Visualiser ses SFBe du futur à partir de la recherche de ses objectifs et de ses raisons d'être (voir standards 10 à 12).

MISE en PLACE (consigne de réalisation)

Avant l'exercice, il est souhaitable de comprendre l'organisation des images de cet exercice qui vont être successivement construites sur « l'écran mental ».

Une position en imagerie associée est préférable.

REPÈRES et DÉROULEMENT DE LA SÉQUENCE

Un exemple de construction mentale de ses objectifs dans le futur :

Choisir la ligne de vie que je souhaite visualiser : je choisis ici une ligne de vie personnelle utilisant des SFBe.

ÉTAPE 1 : ma SFBe d'objectif personnel à COURT terme. Par exemple, synthétisée par les mots « Famille-Soleil-Joie-Douceur ».

Phase 1 : recherche et construction de cette SFBe

J'allume ma vidéo mentale sur la représentation de ma SFBe-objectif à court terme, plein écran.

Comment je me perçois dans mon environnement à cette date : voir cette démarche dans la SFBe du standard 2 (je note que si je souhaite utiliser les SFP, j'utilise la démarche du standard 5).

J'effectue les réglages de stabilité et de vivacité (voir voie complète du standard 2).

Je vérifie que les paramètres espace et temps décrits dans le standard 11 sont bien respectés.

Je contrôle les critères objectifs et subjectifs d'accomplissement (plaisir) : les critères de fluidité dans cette situation.

Je me mets en scène ou non : la position « associée » est meilleure que celle « dissociée », ce qui est le cas de l'exemple, mais c'est surtout une affaire de choix personnel.

Phase 2 : renforcement et exploitation de cette SFBe

Dans cette SFBe, je cherche les **marqueurs sensoriels de ma réussite, de mon bien-être ou de mon bonheur.**

Je peux inscrire les **mots clés** trouvés sur mon écran mental.

Je peux également y associer des marqueurs kinesthésiques.

Je prends le temps de l'émotion et du plaisir.

Je savoure et je m'y inscris le plus longtemps possible.

Phase 3 : protection de cette SFBe

Puis je fais glisser doucement cette SFBe dans le coin de mon écran mental, en bas à gauche, d'où elle ne bougera plus.

Cet exercice est assez facile à réaliser et permet de programmer son futur.

Ce travail s'effectue idéalement à partir des SFBe ou SFP de l'Émostat s'appuyant sur les différents objectifs synthétisés dans le travail de recherche des objectifs (standards 10 à 12)

Dans cet exemple, nous utilisons des SFBe. Il est tout aussi possible d'utiliser des SFP, en fonction des besoins.

Attention : les 3 phases décrites dans cette étape 1 seront exactement reprises pour chacune des 3 étapes de cet exercice.

Objectif SFBe
court terme :
Famille
Soleil
Joie
Douceur



Après avoir construit, renforcé et exploité cette image de ma SFBe court terme, je la fais glisser doucement dans le coin en bas à gauche (par exemple). Je peux inscrire mes mots clés sur la situation ou à côté.



LA CONCENTRATION SUR LE FUTUR

La projection mentale (étapes 2 à 4)

ÉTAPE 2 : ma SFBe d'objectif personnel à MOYEN terme. Par exemple, synthétisée par « Famille-Cocon-Maison-Mer-Bonheur-Liberté ».

J'effectue exactement la même démarche que dans l'étape 1.

Phase 1 : recherche et construction de cette SFBe en soignant particulièrement la qualité de l'image.

Phase 2 : renforcement et exploitation de cette SFBe avec les mots clés de cette étape.

Phase 3 : protection de cette SFBe en la plaçant comme indiqué ci-contre : un peu plus grande et vers le haut à droite.

Je vérifie chaque fois que mes mots sont en accord avec mes raisons d'être.



ÉTAPE 3 : ma SFBe d'objectif perso à LONG terme. Par exemple, un rêve de voyage (ou de résidence) en hiver en Océanie : Mer-Bonheur-Soleil-Liberté.

Même démarche en 3 phases.

Il est possible de laisser les images précédentes et de les faire bouger.



ÉTAPE 4 : j'ai devant moi ma ligne de vie, mes repères de vie personnelle ainsi que les mots-valeurs qui la représentent et qui seront mes guides.

Mes tranches de vie sont vivantes et communiquent.

Je m'observe et j'apprécie.

J'apporte les modifications nécessaires, le cas échéant (cette image peut être sur fond uni ou sur le fond de l'image à long terme).

Je peux aller de l'une à l'autre des scènes et me laisser guider par une continuité sensorielle.

Je peux réaliser cette démarche en associé depuis l'étape 1.

Enfin, j'enregistre mon futur dans ma mémoire en répétant souvent cette situation (répétition mentale) et en étant toujours très attentif aux marqueurs sensoriels.



L3P – SHN

MERCI

La préparation mentale
dans le sport

