

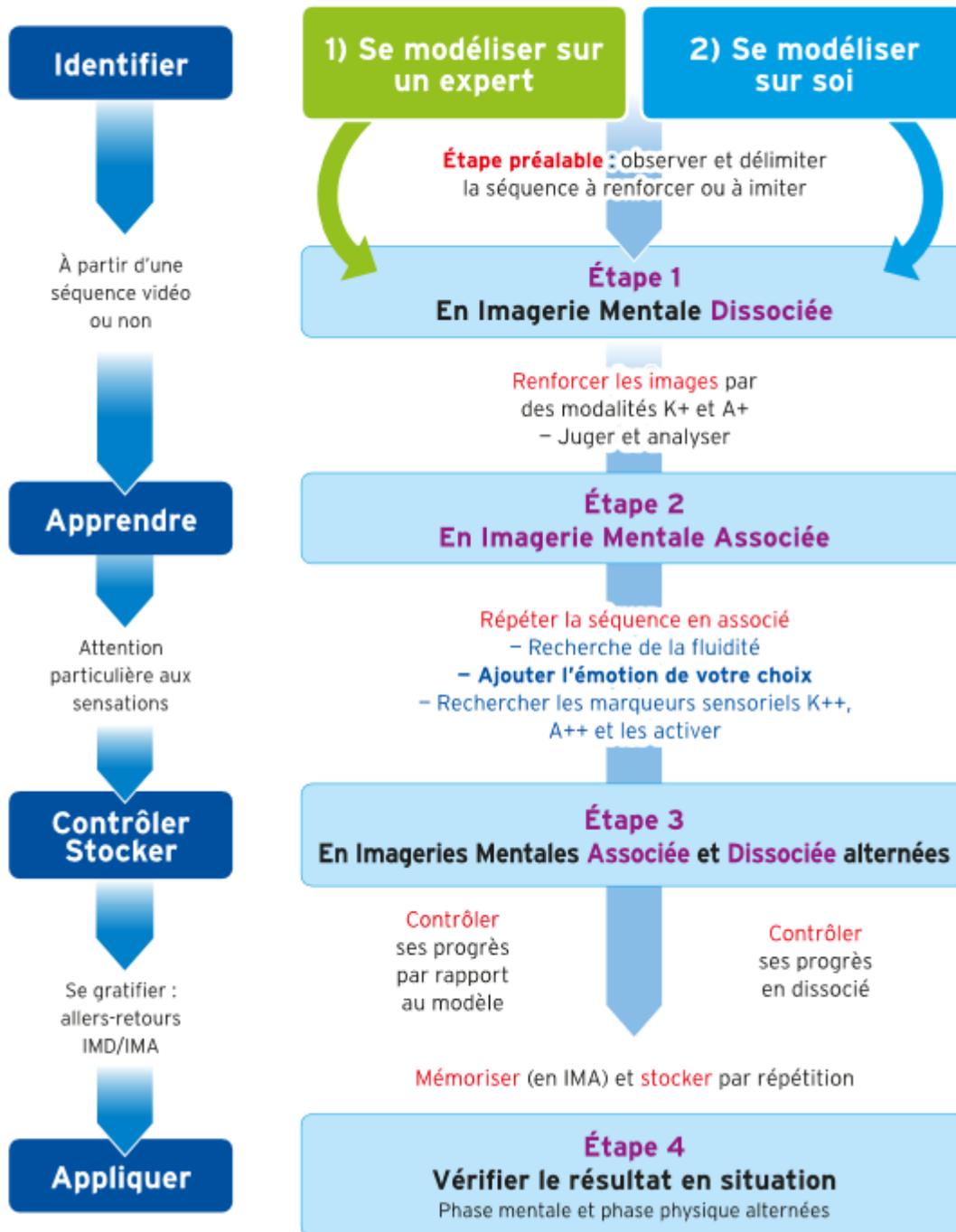
**L3P – SHN**

**OUTILS GESTION  
PASSE & FUTUR**

**La préparation mentale  
dans le sport**



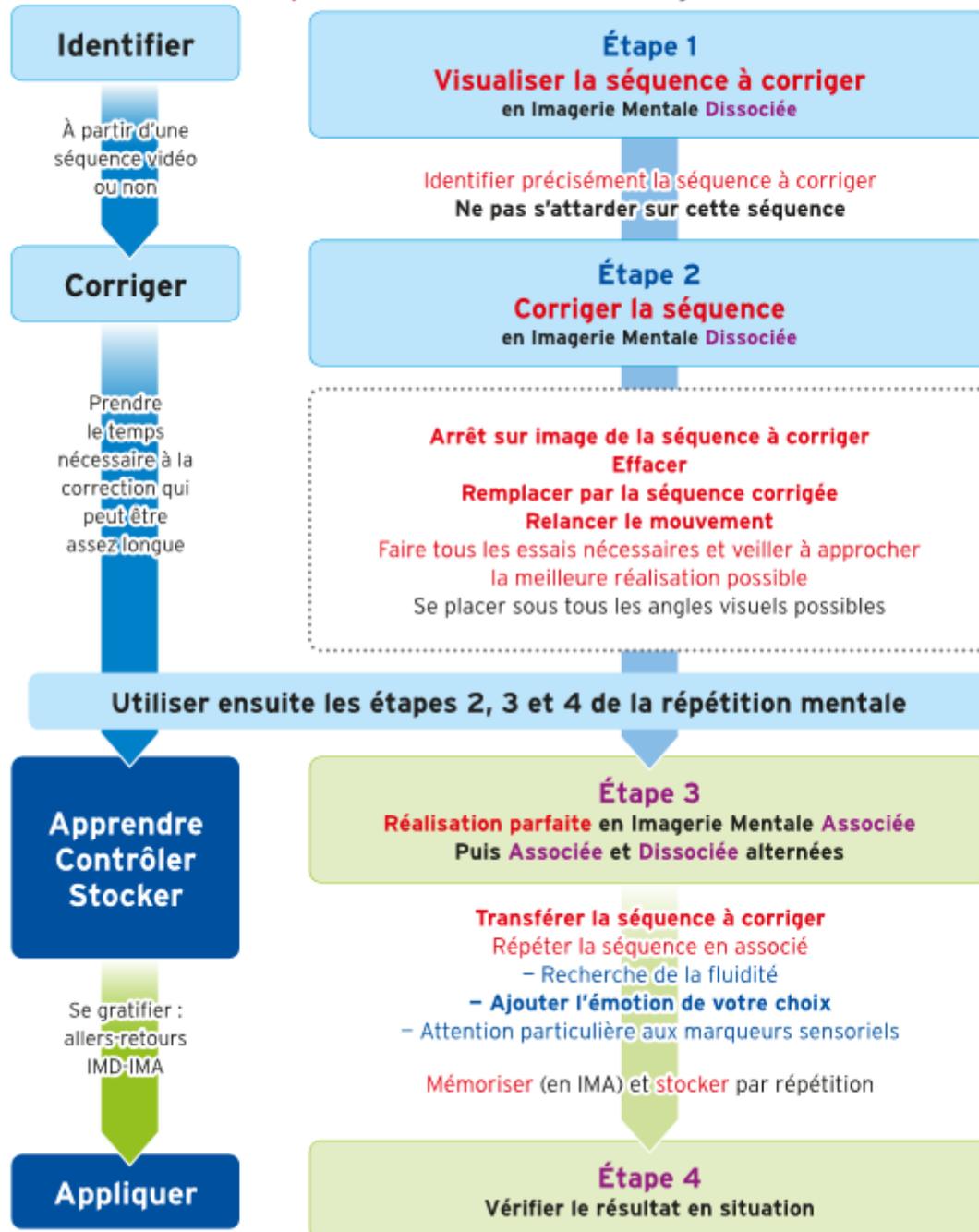
## J'apprends par la répétition mentale



# La Répétition Mentale

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

Un préalable : désactiver les émotions négatives



# La Procédure Mentale de Correction (PMC)

## 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

À l'aide de  
l'Imagerie  
Mentale  
Dissociée

Qui permet  
de se  
distancier  
du présent

1) Je me donne le temps  
de **voir autrement**  
les actions passées

À l'aide d'un panel  
de questions que j'ai  
préparées à l'avance et  
qui correspondent à mes  
choix de vie et au « sens »  
que je donne à mon  
travail, à ma recherche  
de performance  
ou de bien-être.

2) Pour mieux **recadrer**  
**l'action réalisée** avec  
**l'action projetée**

### Pendant l'action

À l'aide de l'Imagerie  
Mentale Dissociée

ou d'une focalisation  
de l'attention élargie

Qui permet  
de se  
distancier  
de  
l'action

1) Je me donne le temps de  
voir des  
**flashes intermittents**  
de l'action en cours

2) Pour mieux **recadrer**  
**l'action réalisée** avec  
**l'action projetée**

# La Position Meta

## 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.

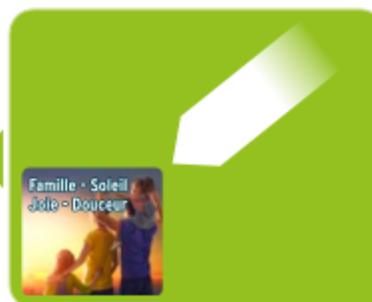
Ce travail s'effectue idéalement à partir des SFBe ou SFP de l'Émostat s'appuyant sur les différents objectifs synthétisés dans le travail de recherche des objectifs (standards 10 à 12)

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.**



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 Projection Mentale

## 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.



# La Projection Mentale