



Fiche 6
L'essentiel de la préparation mentale

GESTION DES EMOTIONS

A la question "comment gérer ses émotions?" on a deux réponses:

Option A

Modifier le contenu de ses pensées (par exemple transformer les pensées négatives en pensées positives) et rechercher un "état" de performance.

Option B

Changer la relation à ses pensées ou émotions et diriger l'attention vers ce qui est utile pour la performance.

Choisis ton personnage préféré

ENTRAÎNEMENT DES HABILITÉS MENTALES



- CONFIANCE
- RELAXATION
- FORCE MENTALE
- ETAT DE GRÂCE
- CHARGE MENTALE

PLEINE CONSCIENCE

- LUCIDITÉ
- CONCENTRATION
- ACCEPTATION
- ACTION
- CONFORT

CONCEPT

CONTROLE / MODIFICATION

En contrôlant et modifiant ses pensées et ses émotions on cherche à être fort dans sa tête

LUCIDITE/ACCEPTATION

En étant lucide sur les pensées et les émotions qui surgissent, on cherche à être fort sur le terrain

OBJECTIFS

ETRE DANS LE FLOW

Le flow ou la zone sont des états "de performance"

On s'associe aux pensées, on les modifie.

ETRE EFFICACE

On se dissocie des pensées, on les regarde passer. (métacognition)

Comment ça marche?

Exemple d'une pensée:

"Je suis nul"

Exemple d'une émotion:

"J'ai des noeuds dans le ventre"

Je modifie la pensée négative en pensée positive
"Je suis une battante"

Je remarque que je viens de me dire
"Je suis nul"
J'accepte cette pensée et je continue

Je fais de la relaxation pour me sentir mieux

Je remarque que j'ai des noeuds dans le ventre, j'accepte cette sensation et je me mets dans l'action

PROCESSUS

En contrôlant le contenu des pensées/émotions, on recherche des sensations, un état. On agit ainsi sur le contenu des pensées avec le dialogue interne (en se parlant) et on obtient des sensations positives pour atteindre l'état souhaité.

En prenant conscience des pensées /émotions, on peut les accepter et se concentrer sur ce qui est utile. La pensée est considérée comme un élément qui traverse l'esprit. On est alors capable de se concentrer uniquement sur les pensées utiles (ex: il faut que je me déplace côté droit")

NB : La pensée utile oriente vers l'action

RÉSULTATS

Je suis fort dans ma tête



J'atteints l'état qui me convient



Je gère mon stress



J'ai une charge cognitive importante



Je suis présent dans le moment



Je suis concentré sur l'action



Je favorise les automatismes



Je supporte les émotions désagréables au lieu de vouloir les transformer en positif



1 Pensée Négative + 1 Pensée Positive = 2 Pensées

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsort.fr