

Annexe : Techniques inspirées de l'ACT pour les athlètes

Objectif :

Cette annexe détaille les techniques mentionnées dans le module pour aider les athlètes à appliquer les principes de l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) dans leur pratique sportive. Ces outils visent à transformer les pensées et émotions difficiles en leviers de résilience et de performance.

1. Observation des pensées

But : Prendre du recul par rapport à vos pensées négatives pour éviter qu'elles ne perturbent votre performance.

Instructions :

1. Identifiez une pensée récurrente avant ou pendant une compétition :
 - Exemple : *"Je ne suis pas prêt(e),"* ou *"Je vais échouer."*
2. Reformulez-la en disant :
 - *"Je remarque que je pense que je ne suis pas prêt(e)."*
 - Cette formulation crée une distance entre vous et la pensée.
3. Imaginez cette pensée comme un objet extérieur (ex. : un nuage ou une feuille sur une rivière) et visualisez-la s'éloigner lentement.
4. Rappelez-vous qu'une pensée n'est pas une vérité absolue, mais simplement un événement mental.

Astuce : Pratiquez cet exercice en dehors des compétitions pour qu'il devienne un réflexe.

2. Ancrage dans le moment présent

But : Rester pleinement concentré(e) sur l'instant présent pour éviter les distractions mentales.

Instructions :

1. **Respiration consciente :**
 - Prenez une profonde inspiration en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle pendant 2 secondes, puis expirez lentement en comptant jusqu'à 6.
 - Concentrez-vous uniquement sur le mouvement de votre respiration.
2. **Connexion sensorielle :**

- Choisissez une sensation physique à observer (ex. : la pression de vos pieds sur le sol, la tension dans vos mains).
 - Décrivez cette sensation dans votre esprit sans jugement.
3. **Observation de l'environnement :**
- Regardez autour de vous et nommez mentalement trois éléments que vous voyez, deux sons que vous entendez, et une sensation physique que vous ressentez.

Astuce : Utilisez cet exercice lorsque vous vous sentez submergé(e) pour revenir rapidement à un état de calme.

3. Reconnexion aux valeurs

But : Identifier vos motivations profondes pour renforcer votre engagement, même en situation de doute ou de stress.

Instructions :

1. Listez trois valeurs fondamentales qui motivent votre pratique sportive :
 - Exemple : *Dépassement de soi, esprit d'équipe, persévérance.*
2. Pour chaque valeur, identifiez une action qui reflète cette valeur :
 - Exemple pour le dépassement de soi : *"Donner mon maximum à chaque entraînement."*
3. Avant une compétition, répétez une affirmation liée à ces valeurs :
 - Exemple : *"Je suis ici pour me dépasser et progresser, quelles que soient les circonstances."*
4. Pendant la compétition, si vous vous sentez déstabilisé(e), pensez à une valeur et une action qui vous recentrent.

Astuce : Reliez vos valeurs à des objectifs concrets pour leur donner plus de sens.

4. Engagement actif

But : Agir de manière intentionnelle et alignée sur vos valeurs, même en présence d'émotions difficiles.

Instructions :

1. Identifiez une situation où vous pourriez vous sentir paralysé(e) ou submergé(e) :
 - Exemple : Un moment d'échec ou de doute pendant une compétition.
2. Définissez une action simple que vous pouvez entreprendre immédiatement pour avancer :
 - Exemple : *Encourager un coéquipier, respirer profondément, ajuster votre posture.*
3. Effectuez cette action tout en acceptant vos émotions actuelles, sans chercher à les supprimer.

4. Après l'action, notez comment vous vous sentez et évaluez son impact sur votre mental.

Astuce : Répétez ces engagements simples pour renforcer votre capacité à agir sous pression.

Conseils pour maximiser ces techniques

1. **Pratiquez Régulièrement :** Ces exercices sont plus efficaces lorsqu'ils sont intégrés dans vos routines d'entraînement.
2. **Personnalisez Vos Techniques :** Adaptez chaque exercice à vos besoins spécifiques et à votre discipline sportive.
3. **Associez-les à un Entraîneur :** Travaillez avec un coach pour recevoir un feedback et affiner vos pratiques.
4. **Soyez Patient(e) :** Ces techniques demandent du temps et de la pratique pour devenir des réflexes naturels.

Plan de mise en pratique hebdomadaire

- **Jour 1-2 :** Observation des pensées. Notez trois pensées récurrentes et pratiquez la distanciation cognitive.
- **Jour 3-4 :** Ancrage dans le moment présent. Utilisez des exercices sensoriels pendant vos entraînements.
- **Jour 5-6 :** Reconnexion aux valeurs. Listez vos valeurs sportives et associez-les à des actions spécifiques.
- **Jour 7 :** Engagement actif. Testez une action intentionnelle alignée sur vos valeurs dans une situation difficile.

Utilisation :

Ces techniques inspirées de l'ACT s'adressent à tous les athlètes, quel que soit leur niveau. Elles permettent de renforcer la résilience, d'améliorer la gestion des émotions, et de maintenir un engagement constant, même dans des situations exigeantes.