

Objectif : Maintenir une concentration optimale.

La distance émotionnelle programmée

Se détacher des émotions négatives
pour rester performant.



Le défi : La cascade des émotions négatives

Les émotions sont des réponses naturelles, mais une implication excessive altère la mécanique de décision.



Niveau 1 : Perte de concentration.

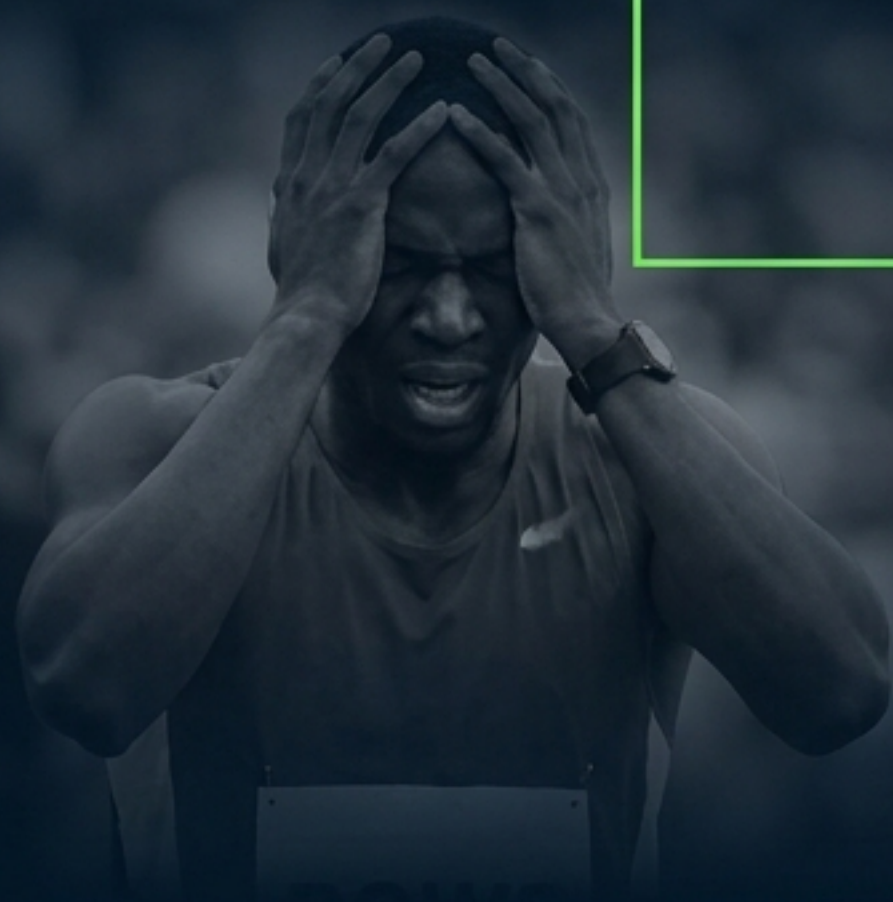
Il devient difficile de rester focalisé sur les tâches et objectifs.

Niveau 2 : Décisions précipitées.

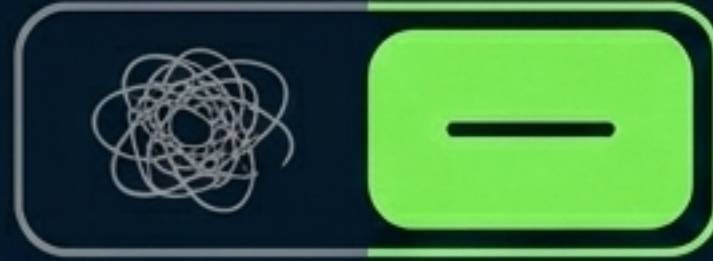
Sous l'emprise du stress, le jugement devient hâtif et irrationnel.

Niveau 3 : Difficulté à rebondir.

Incapacité à surmonter efficacement un échec ou une erreur pendant l'effort.



L'alternative mentale : Immersion vs Distance



Immersion émotionnelle

- **Analyse** : Submergée et biaisée.
- **Réactivité** : Lente ou paniquée face aux imprévus.
- **Stabilité** : Fluctuante au gré de la compétition.

Distance émotionnelle programmée

- **Analyse** : Objective, vue d'ensemble conservée.
- **Réactivité** : Efficace et contrôlée face aux défis.
- **Stabilité** : État mental stable et productif.

Un recul temporaire face à une situation intense pour reprendre le contrôle tactique.

L'architecture de la méthode

Un processus cognitif en 3 étapes inspiré des forces spéciales et de la psychologie sportive.



Étape 1 : Le diagnostic émotionnel

Reconnaître les signes d'implication excessive avant la perte de contrôle.

Déclencheurs

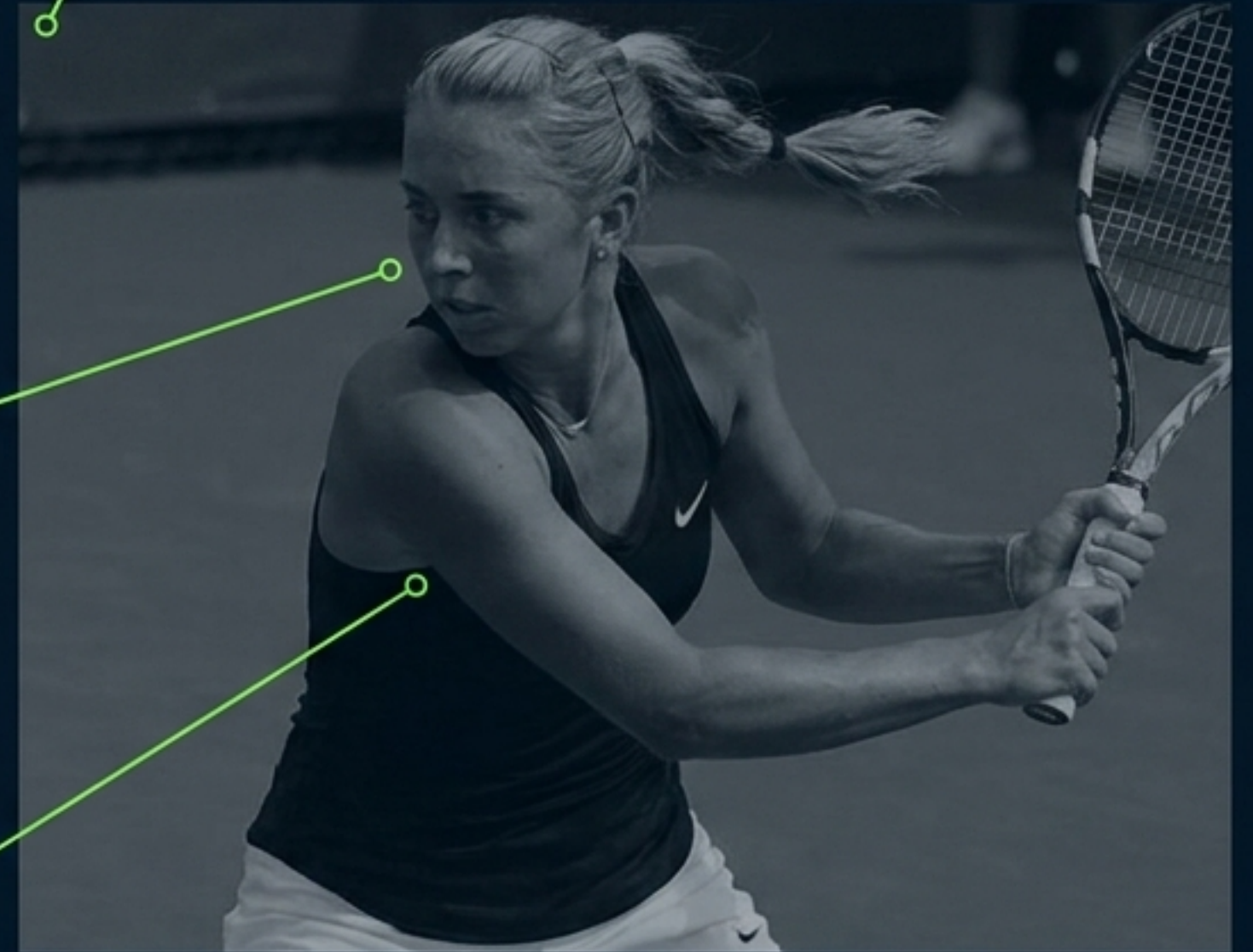
Repérer les situations à risque (erreurs, provocations adverses, pression).

Signes mentaux

Identifier les pensées répétitives et la perte de lucidité.

Signes physiques

Observer les tensions musculaires et l'accélération du rythme cardiaque.



Effet recherché : Prendre conscience du moment exact où la distance est nécessaire.

Étape 2 : L'équation de l'ancrage cognitif

Développer un interrupteur mental pour activer la distance sur commande.



Note technique : L'ancrage doit être pratiqué jusqu'à devenir un réflexe automatique.

Étape 3 : Le détachement par la visualisation

- ❌ Fermer les yeux et isoler le contexte.
- ❌ S'éloigner mentalement de la situation stressante.
- ❌ Observer la scène depuis l'extérieur, à la troisième personne.
- ❌ Analyser la situation avec objectivité et calme.



Effet recherché : Développer la capacité à prendre du recul rapidement face aux imprévus.

Les protocoles d'entraînement

Card 1

Le journal des déclencheurs

Moment : Après l'effort

Action : Noter les émotions négatives, analyser les réactions (pensées/physique), et identifier les opportunités de distance manquées.

Card 2

Le forgeage de l'ancrage

Moment : Hors compétition

Action : Associer physiquement le geste, le mot et l'image. Répéter jusqu'à l'automatisation du réflexe de détachement.

Card 3

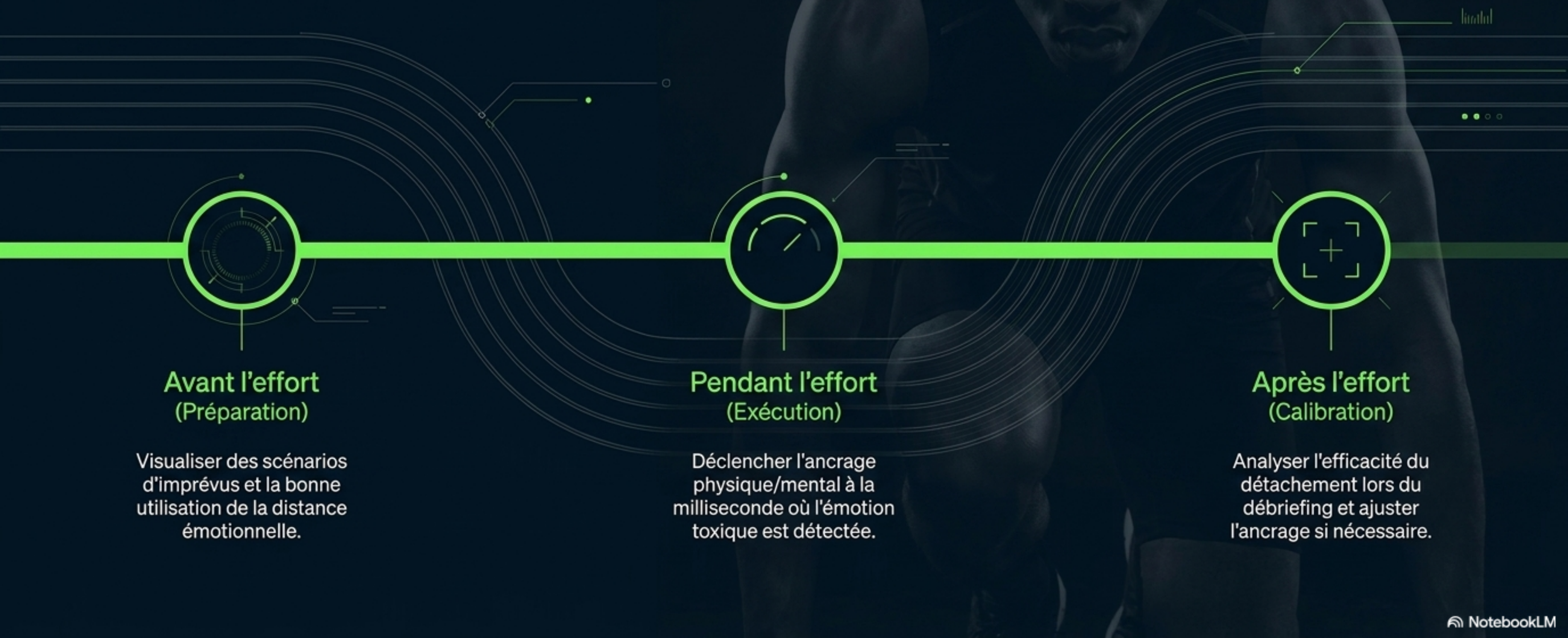
La simulation mentale

Moment : Repos

Action : Imaginer une situation passée stressante. Appliquer la vue "de l'extérieur" pour identifier des solutions objectives.

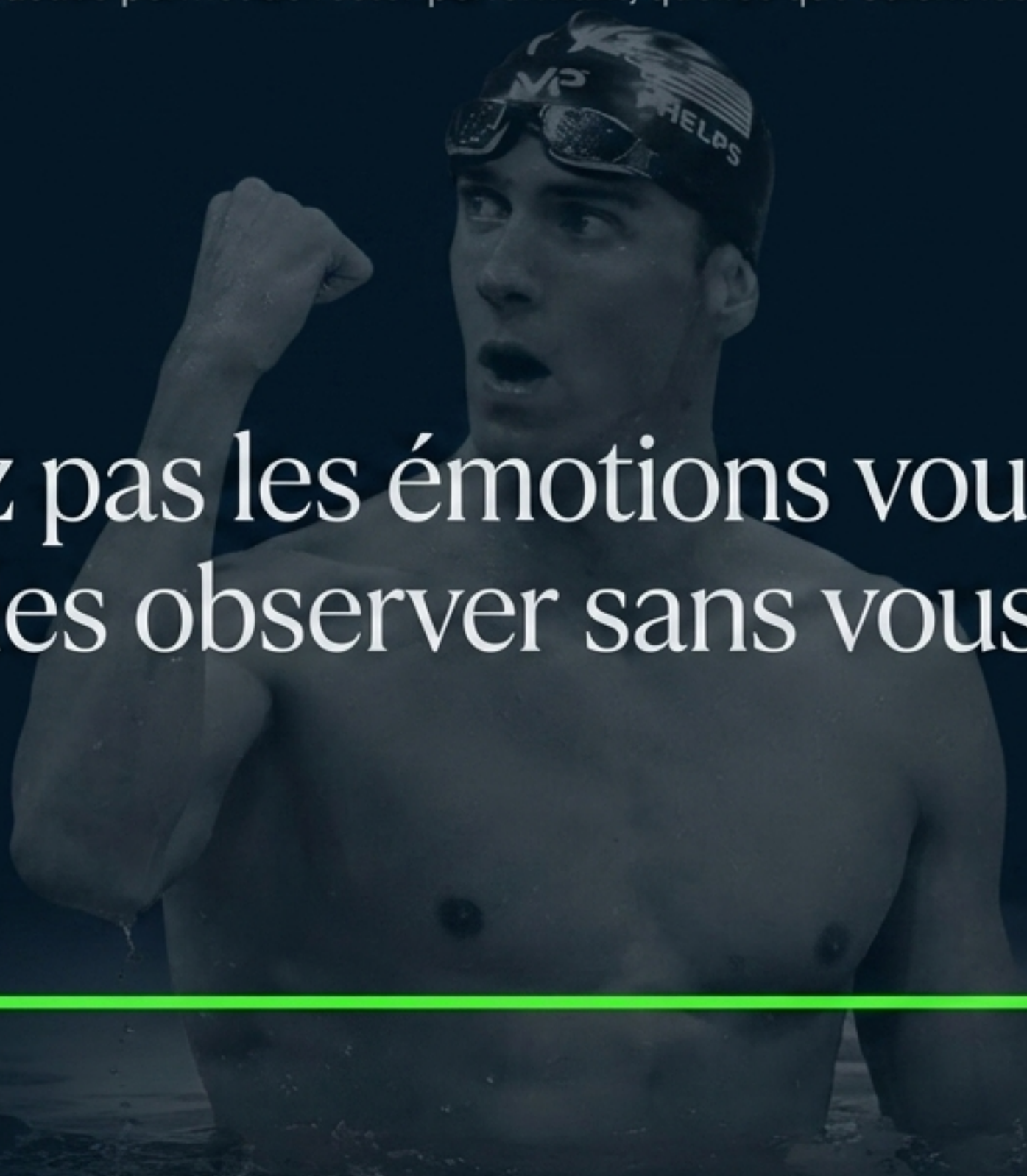
Intégration chronologique

Le cycle de la distance émotionnelle autour de l'événement.



Un état mental stable et productif

Une gestion émotionnelle proactive permet de rester performant, quelles que soient les circonstances extérieures.



Ne laissez pas les émotions vous diriger.
Apprenez à les observer sans vous y attacher.