

# ANCRAGE DE LA NEUTRALITÉ BIENVEILLANTE

---

L'ART DE LA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE  
POUR LA PERFORMANCE ÉLITE.

MODULE DE HAUTE PERFORMANCE

# DÉFINITION : QU'EST-CE QUE LA NEUTRALITÉ BIENVEILLANTE ?

La 'Neutralité Bienveillante' est une technique avancée de gestion des émotions qui aide l'athlète à adopter une attitude neutre mais constructive face aux événements, qu'ils soient positifs ou négatifs.

## DISTINCTION CLÉ

- **CE N'EST PAS** : De l'indifférence ou de l'apathie.
- **C'EST** : Une stabilité mentale essentielle pour prendre des décisions stratégiques et maintenir sa concentration.

**ÉVITER LES RÉACTIONS EXTRÊMES POUR CONSERVER SES RESSOURCES MENTALES.**



# POURQUOI L'INSTABILITÉ COÛTE CHER

LES RISQUES DES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES EXTRÊMES.

## 01

### DÉCISIONS IMPULSIVES

Une surcharge émotionnelle conduit à des choix précipités ou inefficaces.

## 02

### FLUCTUATIONS DE CONCENTRATION

Les réactions excessives distraient l'esprit des priorités stratégiques.

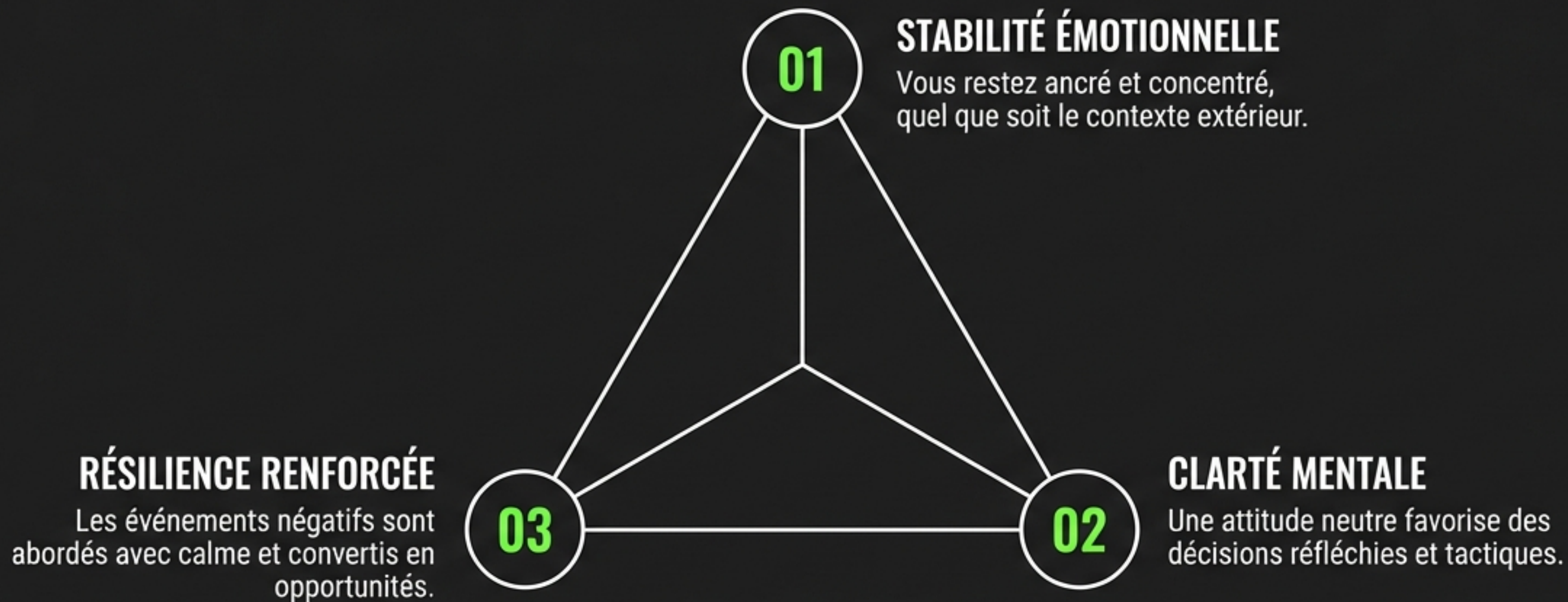
## 03

### FATIGUE ÉMOTIONNELLE

Les 'montagnes russes' émotionnelles épuisent les ressources mentales à long terme.

# UNE ÉMOTION MAÎTRISÉE = UNE PERFORMANCE MAXIMISÉE

## LES 3 PILIERS DE LA PERFORMANCE MENTALE



**EXEMPLE :** Face à une erreur d'arbitrage, l'athlète utilise cette technique pour gérer sa frustration et gagner le point suivant.

# MÉTHODOLOGIE : CONSTRUIRE LA NEUTRALITÉ

(Processus Linéaire)

01

02

03

04

05

**RECONNAÎTRE**

(L'Étiquetage)

**RESPIRER**

(La Physiologie)

**REFORMULER**

(Le Cognitif)

**ANCRER**

(L'Automatisme)

**INTÉGRER**

(La Routine)

# ÉTAPE 1 : RECONNAÎTRE ET ÉTIQUETER

## NOMMER POUR APPRIVOISER.

L'objectif est d'identifier vos émotions pour éviter qu'elles ne prennent le contrôle.

### ÉTIQUETAGE ÉMOTIONNEL

- Notez mentalement ce que vous ressentez sans jugement.
- Exemple : "Ceci est de la frustration", "Ceci est de l'excitation".

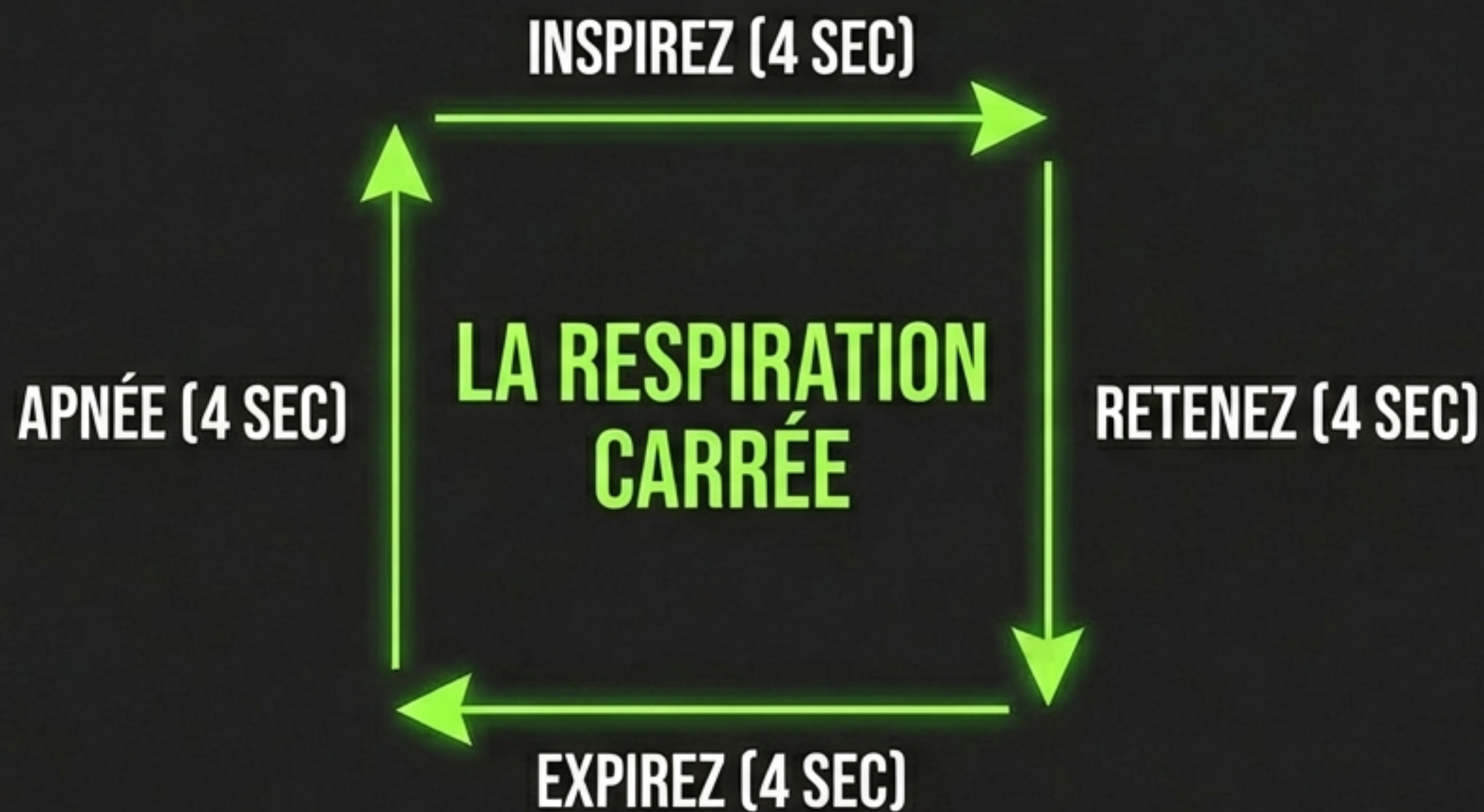
### OBSERVATION DÉTACHÉE

Imaginez que vous êtes un observateur extérieur de vos propres émotions. Regardez-les passer sans interagir.



# ÉTAPE 2 : LA RESPIRATION ÉQUILIBRÉE

STABILISER LE CORPS POUR CALMER L'ESPRIT.



Répétez 5 cycles pour créer une base physiologique stable.

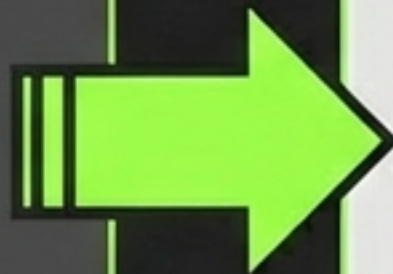
# ÉTAPE 3 : REFORMULATION BIENVEILLANTE

## CHANGER LA NARRATION INTERNE.

Replacer chaque situation dans un contexte neutre et constructif.

### PENSÉE **LIMITANTE**

Je suis stressé par  
cet adversaire.



### REFORMULATION **POSITIVE**

**Cet adversaire me pousse  
à donner le meilleur de  
moi-même.**

PERSPECTIVE ÉLARGIE : Visualisez l'événement comme une simple étape dans votre progression globale.

# ÉTAPE 4 : CRÉER UN ANCRAGE

AUTOMATISER LE RETOUR AU CALME.

## L'ANCRAGE GESTUEL

Choisissez un geste discret (ex. : serrer doucement votre poignet) et associez-le intensément à une sensation de calme.



## L'IMAGE MENTALE

Imaginez un symbole qui représente l'équilibre absolu (ex. : un lac calme au lever du soleil) et utilisez-le comme point de focus.

# ÉTAPE 5 : INTÉGRATION COMPÉTITIVE

DE LA THÉORIE À LA ROUTINE.

## PRÉ-COMPÉTITION

Pratiquez votre ancrage et vos techniques de respiration avant chaque performance pour "charger" le mécanisme.



## POST-COMPÉTITION

Analysez les moments où vous avez réussi à maintenir votre neutralité. Ne jugez pas seulement le score, jugez votre gestion émotionnelle.

# EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

## 01 JOURNAL DES ÉMOTIONS

Après l'entraînement, notez les déclencheurs et vos réactions. Réfléchissez à des reformulations pour la prochaine fois.

## 02 VISUALISATION DE NEUTRALITÉ

Asseyez-vous, fermez les yeux, et stabilisez votre mental sur votre 'Image Ancre' (le lac). Associez-y le mot 'Stabilité'.

## 03 SIMULATION DE PRESSION

Créez des scénarios fictifs (ex. : appel manqué, balle de match) et répétez la séquence : Reconnaître -> Respirer -> Ancrer.

# APPLICATIONS : **SUR LE TERRAIN**

## **MOMENTS DE TENSION COMPÉTITIVE**

Lors de décisions critiques ou de points décisifs.

## **INTERACTIONS DIFFICILES**

Face aux provocations d'adversaires ou aux erreurs d'arbitrage. Maintenir la neutralité évite le conflit inutile.

## **APRÈS L'ERREUR**

Pour éviter la spirale négative et se réinitialiser immédiatement pour le point suivant.

# RÉSULTATS OBSERVÉS



## ATHLÈTE A (TIR À L'ARC)

L'athlète utilise la neutralité pour gérer la frustration après un tir manqué.

**RÉSULTAT : PRÉCISION  
RETROUVÉE  
IMMÉDIATEMENT.**

## ATHLÈTE B (BASKET-BALL)

L'athlète applique des ancrages mentaux pour ignorer les provocations.

**RÉSULTAT : FOCUS MAINTENU  
SUR LE JEU, AUCUNE FAUTE  
TECHNIQUE.**



**LA STABILITÉ INTÉRIEURE EST LA FORCE ULTIME.**

A tennis ball is positioned in the upper left quadrant of the image. The background is a dark, textured surface, possibly a tennis court, with a faint grid pattern overlaid. The text is centered and right-aligned, with the main title being the largest and most prominent.

# DOMINEZ LES TEMPÊTES EXTÉRIEURES

*Le calme intérieur est la clé pour dominer les tempêtes extérieures.*

- Pratiquez régulièrement. La maîtrise s'acquiert par la répétition.
- Soyez bienveillant envers vous-même.
- Faites de la neutralité votre standard de performance.

**PRATIQUEZ, RÉPÉTEZ, MAÎTRISEZ.**