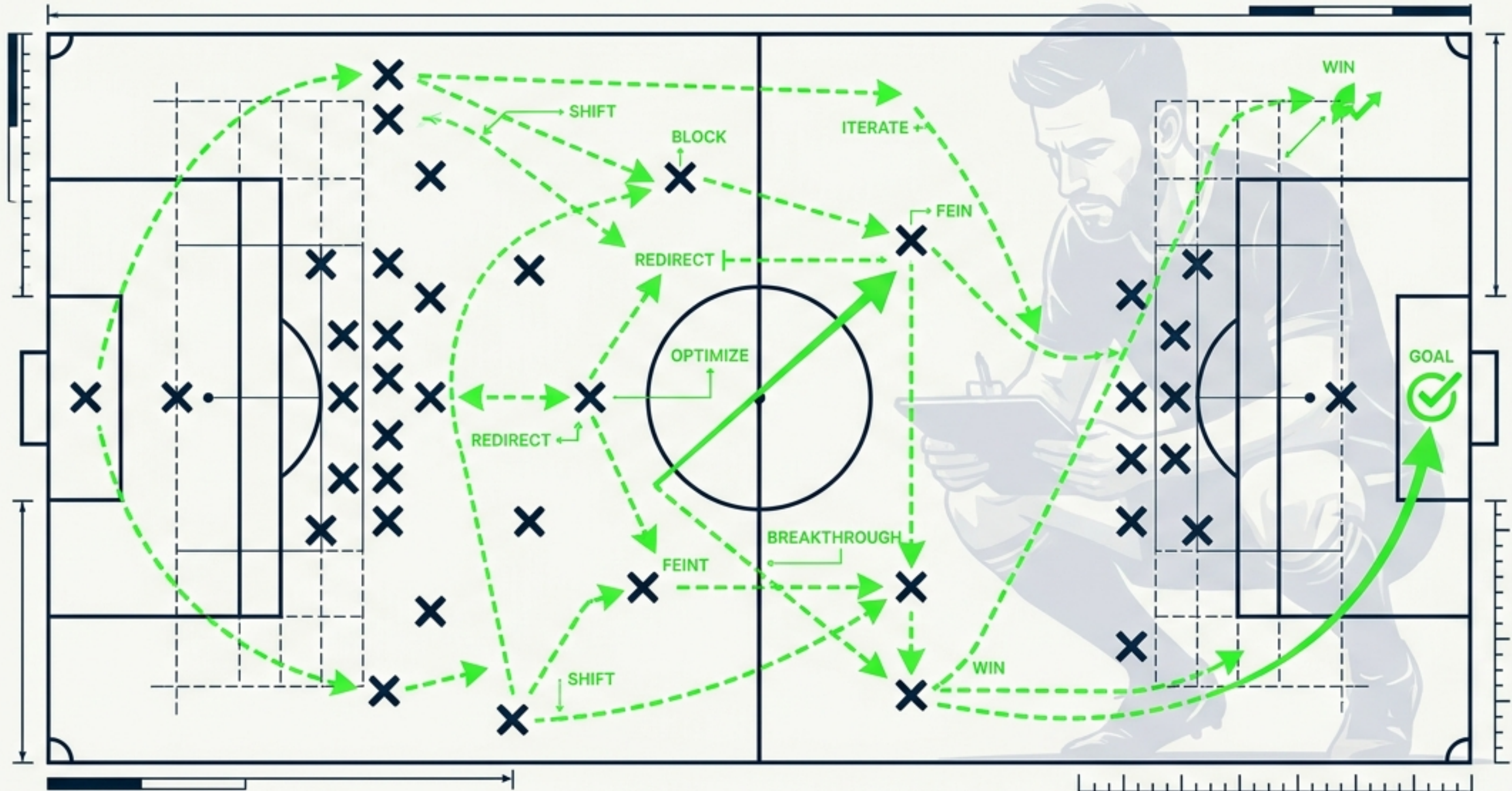


La répétition curative de l'échec

Le manuel tactique pour transformer les erreurs en opportunités d'amélioration.

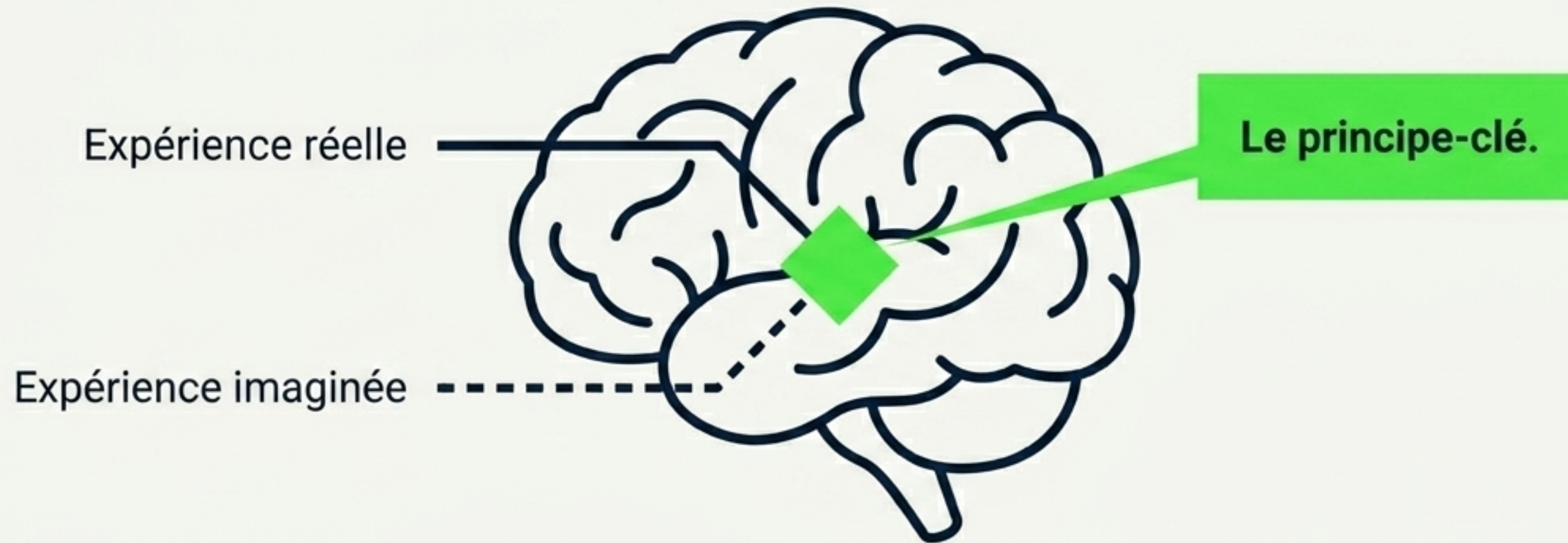




L'empreinte invisible de l'erreur

- Une erreur technique ou une mauvaise décision laisse une trace.
- Sans traitement, l'échec s'ancre dans la mémoire.
- Conséquences : baisse de confiance, ralentissement des progrès et blocage des performances futures.

Le cerveau ne fait pas la différence



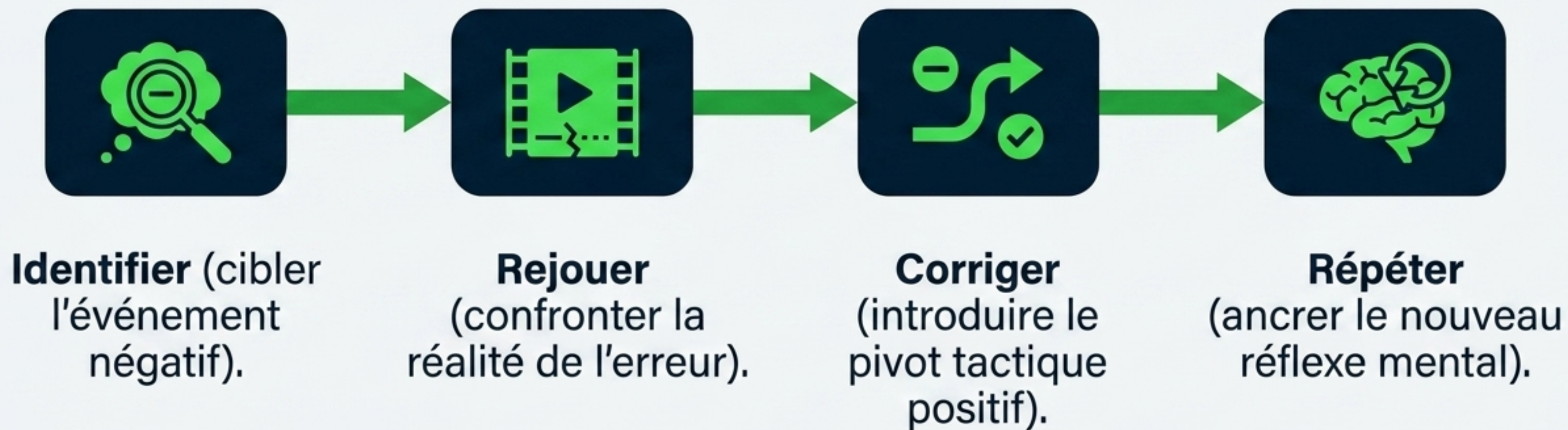
L'origine :

inspirée de la thérapie cognitive-comportementale (TCC) et des techniques de visualisation des athlètes de haut niveau.

La mécanique :

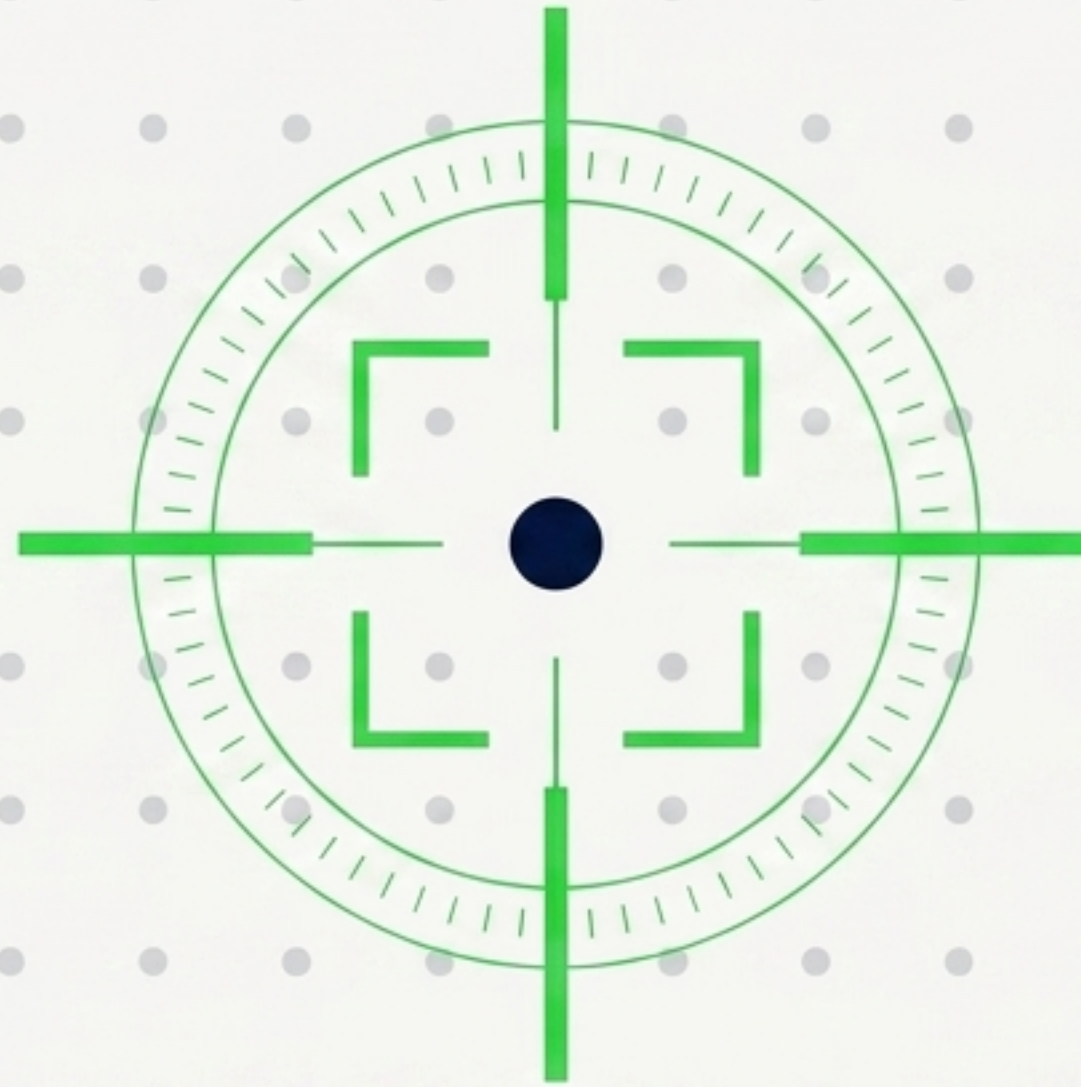
le cerveau humain ne distingue pas une expérience réelle d'une expérience imaginée avec intensité. Rejouer et corriger mentalement crée une nouvelle réalité neurologique.

Le protocole de réécriture en 4 étapes



Étape 1 : cibler l'événement

Le choix : choisir un échec concret et récent. Les émotions doivent être encore présentes pour faciliter la transformation.

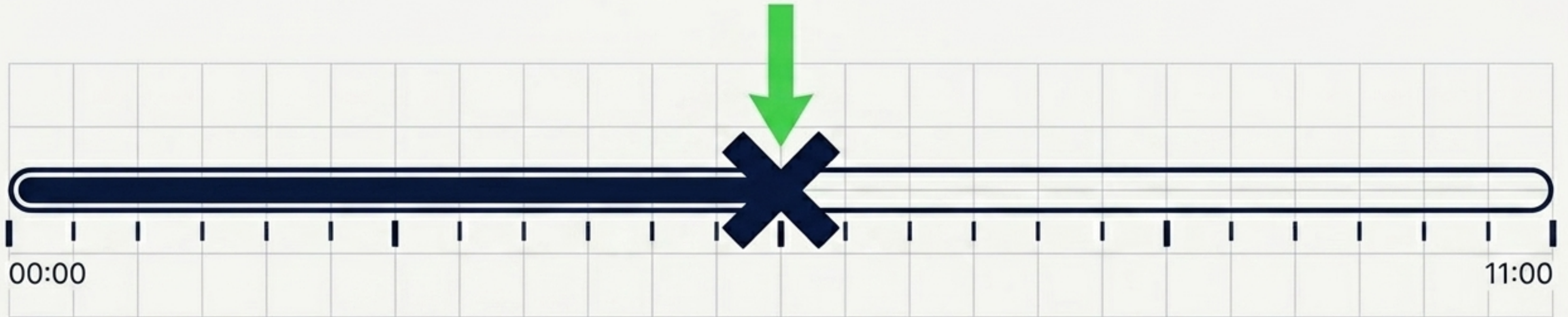


Le diagnostic : noter les émotions brutes (frustration, colère, doute).

L'impact : identifier les pensées toxiques générées (ex: 'Je ne suis pas assez bon', 'Je vais encore rater').

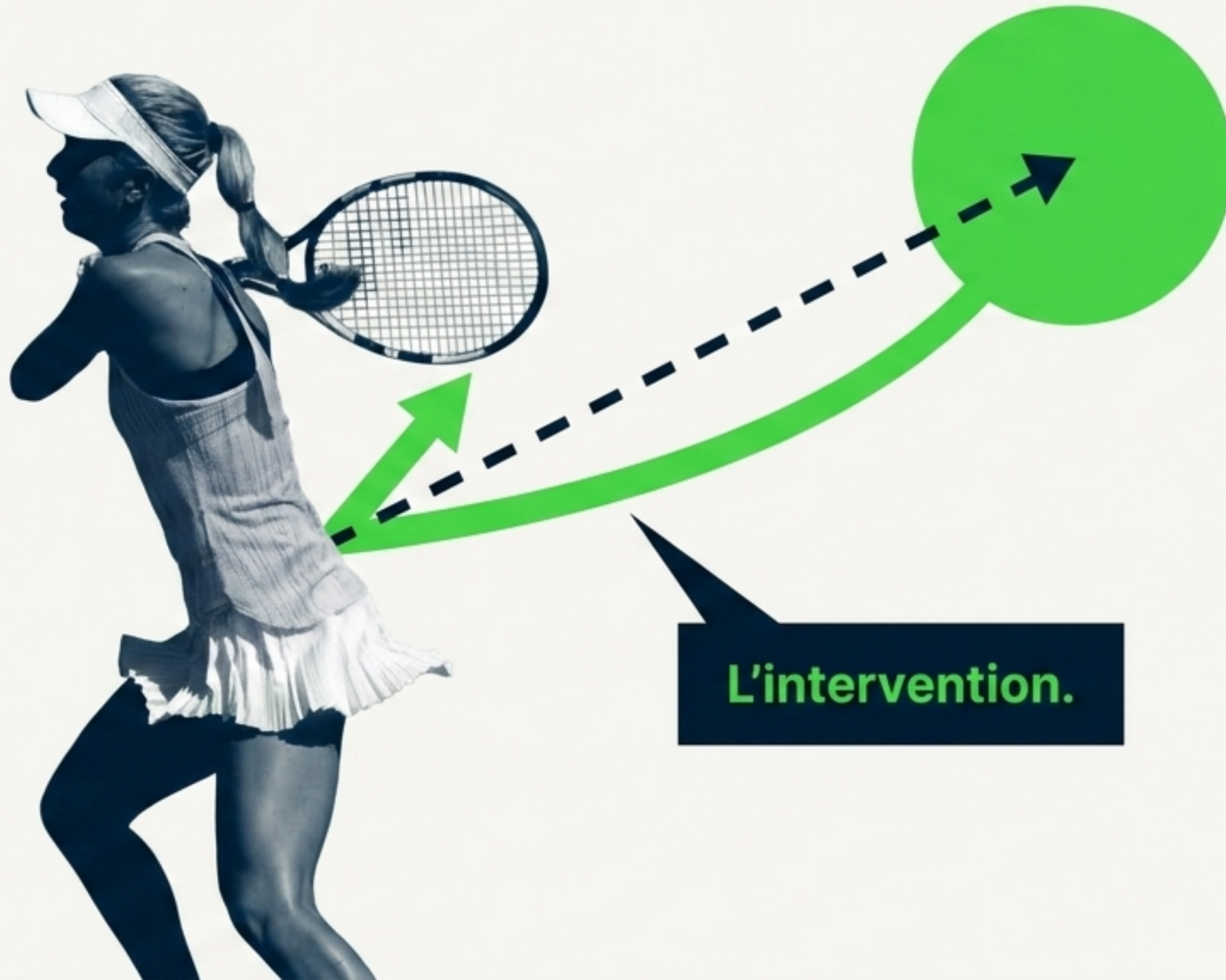
Étape 2 : analyser la mécanique de l'échec

Avant de corriger, il faut confronter. Revivez la scène les yeux fermés.



- ✓ **Se replacer** mentalement dans la situation exacte (lieu, actions).
- ✓ **Ressentir** à nouveau l'émotion d'origine.
- ✓ **Isoler** clairement le facteur d'erreur (technique, pression, fatigue).

Étape 3 : le pivot mental et la correction



- ✓ Rejouer la scène initiale jusqu'au point de bascule.
- ✓ Introduire l'ajustement (ex: respiration profonde, posture corrigée).
- ✓ Visualiser l'action parfaite jusqu'à la réussite finale.
- ✓ Ancrer les émotions positives liées à ce nouveau succès.

Étape 4 : ancrer le nouveau réflexe

La transformation neurologique exige de la discipline. L'objectif est de rendre le nouveau scénario automatique.



Diagnostic : l'impact de l'approche

	La réaction classique	La réaction curative
Attitude	Évitement et volonté d'oublier.	Confrontation directe et réécriture.
Émotionnel	Maintien de la frustration et de la crainte.	Remplacement par un ancrage positif.
Conséquence	Anxiété de performance accrue face à une situation similaire.	Création d'un réflexe de réussite automatique.

Déploiement tactique sur le terrain



Sports individuels

Exemple : tennis, golf, athlétisme.

Cible : corriger une erreur technique ou un mauvais choix de décision stratégique.



Sports collectifs

Exemple : football, basket, volley.

Cible : transformer une erreur de placement tactique ou un manque de communication en réussite collective.



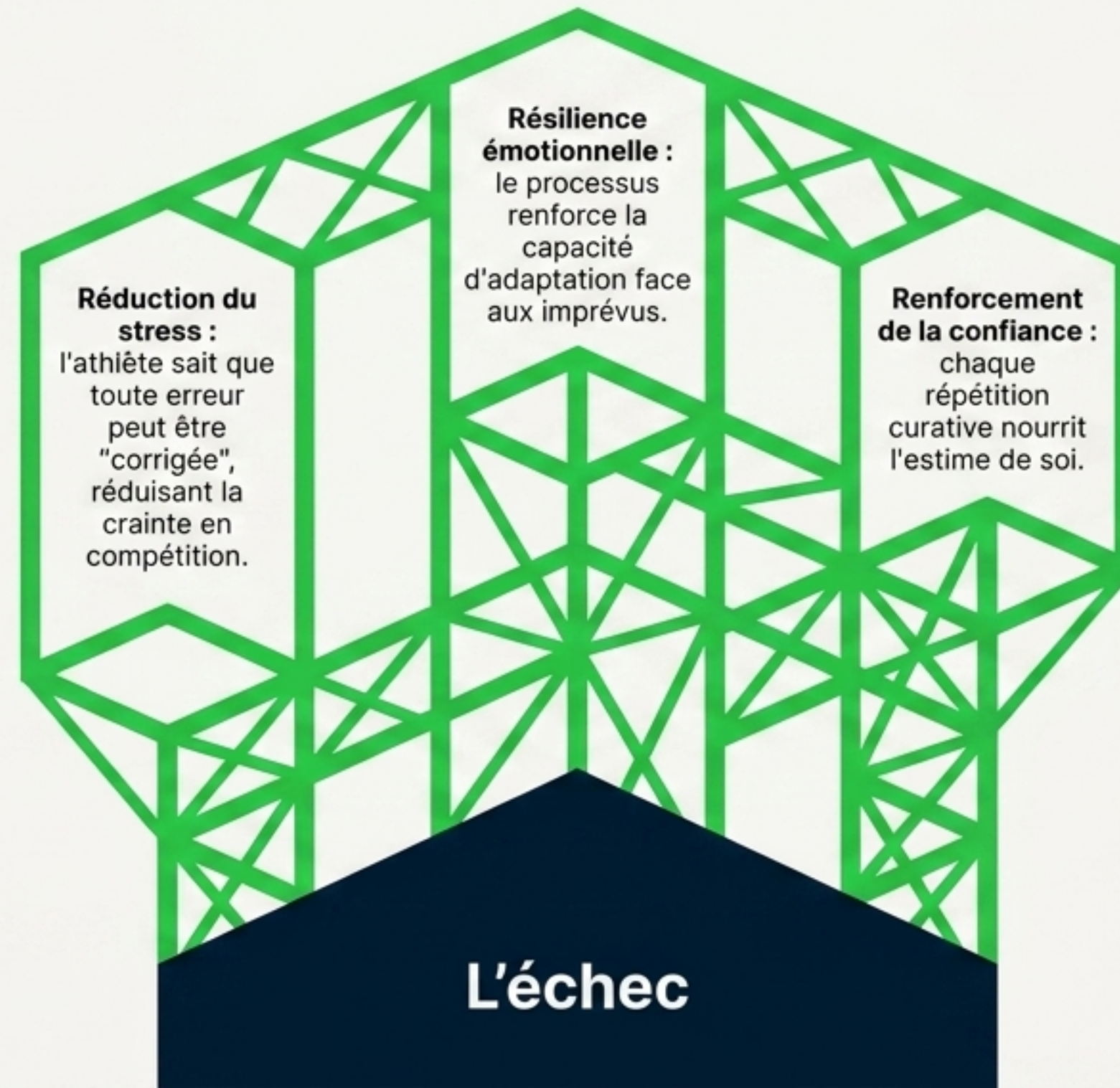
Sports de combat

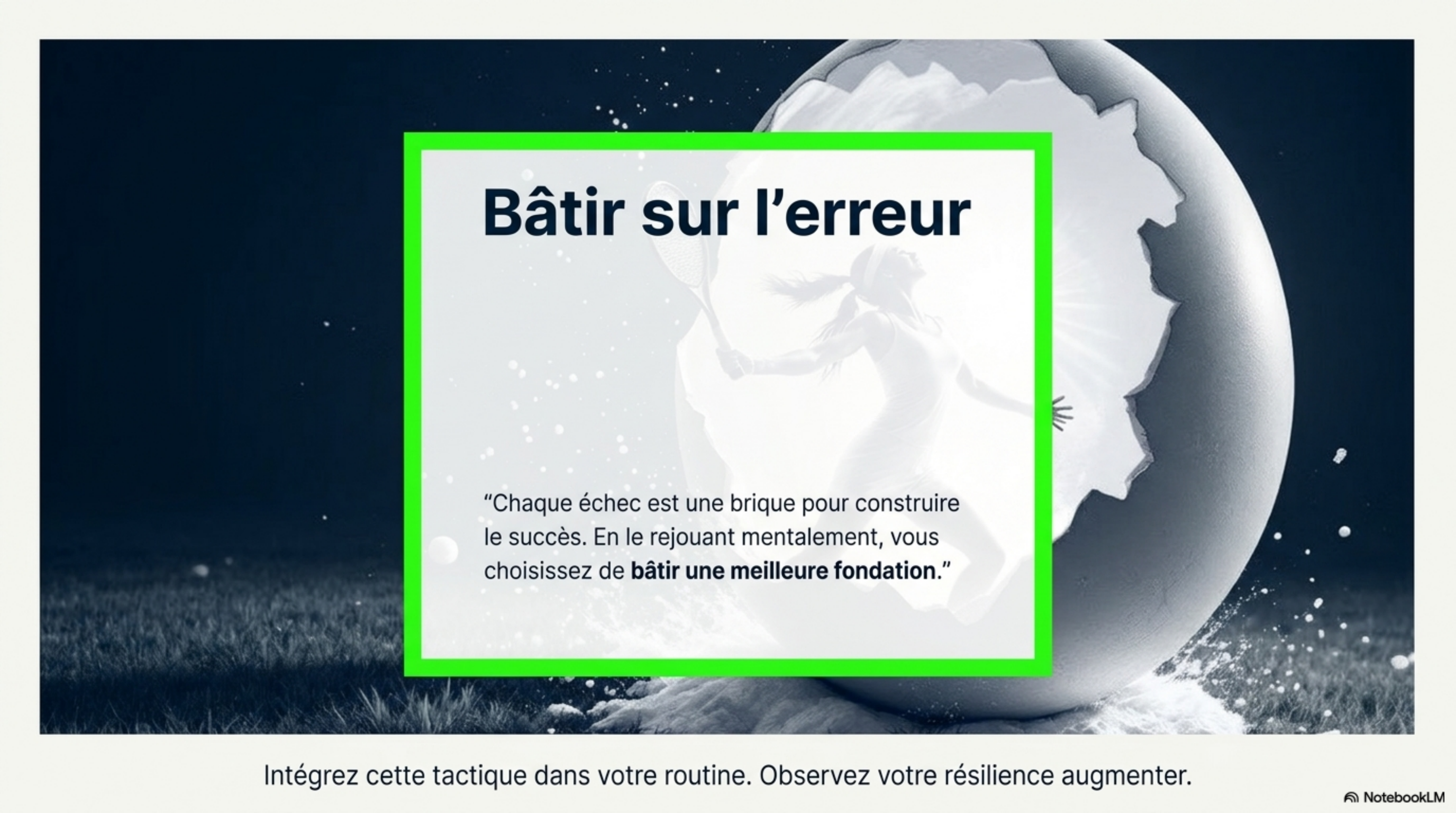
Exemple : boxe, judo, MMA.

Cible : rejouer une défense mal exécutée ou un coup raté pour le transformer en enchaînement gagnant.

La réécriture neurologique profonde

L'échec n'est plus un frein, mais un levier d'apprentissage.



The background of the slide is a composite image. It features a tennis player in mid-swing, a cracked globe, and a starry night sky. The player is in the foreground, swinging a racket. The globe is in the background, with a large crack running through it. The sky is dark with many small white stars.

Bâtir sur l'erreur

"Chaque échec est une brique pour construire le succès. En le rejouant mentalement, vous choisirez de **bâtir une meilleure fondation.**"

Intégrez cette tactique dans votre routine. Observez votre résilience augmenter.