Annexe : Exercices pratiques pour intégrer les principes de l'ACT

Objectif :

Cette annexe propose des exercices pratiques détaillés pour appliquer les principes de l'ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) dans vos routines sportives. Ces exercices renforcent la résilience, l'acceptation, et l'alignement de vos actions avec vos valeurs.

1. Exercice d'acceptation active

But : Apprendre à accueillir les pensées et émotions difficiles sans les juger ni les éviter.

Instructions :

1. **Identifiez une situation stressante récente :**
   - Exemple : Une compétition où vous avez ressenti de l'anxiété ou de la frustration.
2. **Écrivez trois émotions ou pensées ressenties :**
   - Exemple : *"Je ne suis pas à la hauteur,"* ou *"Je vais échouer."*
3. **Posez-vous les questions suivantes :**
   - *"Est-ce que cette pensée ou émotion m'empêche d'agir ?"*
   - *"Comment puis-je accepter cette émotion tout en avançant ?"*
4. **Formulez une phrase d'acceptation :**
   - Exemple : *"Je ressens de l'anxiété, mais cela ne m'empêchera pas de donner le meilleur de moi-même."*
5. Répétez cet exercice après chaque situation difficile pour renforcer votre capacité d'acceptation.

Astuce : Travaillez avec Nexoo pour analyser les pensées ou émotions récurrentes.

2. Exercice de distanciation cognitive

But : Créer une distance mentale avec vos pensées pour éviter qu'elles ne prennent le contrôle.

Instructions :

1. Imaginez une pensée négative récurrente, comme :
   - *"Je ne suis pas assez bon(ne)."*
2. Reformulez-la en :
   - *"Je remarque que je pense que je ne suis pas assez bon(ne)."*

3. Visualisez cette pensée comme un objet extérieur :
    - Exemple : Une feuille qui flotte sur une rivière, un ballon qui s'éloigne dans le ciel.
4. Observez cette pensée sans essayer de la changer, jusqu'à ce qu'elle perde de son intensité.

Astuce : Utilisez cette technique pendant vos compétitions lorsque des pensées négatives surgissent.

3. Exercice de valeurs et actions

But : Identifier vos valeurs sportives fondamentales et les traduire en actions concrètes.

Instructions :

1. Listez trois valeurs personnelles importantes dans votre pratique sportive :
    - Exemple : *Dépassement de soi, discipline, esprit d'équipe*.
2. Pour chaque valeur, définissez une action concrète que vous pouvez réaliser :
    - *Dépassement de soi → Donner mon maximum à chaque entraînement.*
    - *Discipline → Suivre ma routine d'échauffement sans distraction.*
3. Avant chaque compétition ou entraînement, rappelez-vous une valeur et une action associée.
4. Pendant une situation difficile, posez-vous la question :
    - *"Quelle action reflète mes valeurs dans ce moment précis ?"*

Astuce : Notez vos actions alignées sur vos valeurs dans un journal pour suivre votre progression.

4. Exercice de présence guidée

But : Revenir dans l'instant présent pour éviter la rumination mentale et se concentrer sur la tâche en cours.

Instructions :

1. Pendant un entraînement ou une compétition, concentrez-vous sur une sensation physique :
    - Exemple : Le contact de vos pieds avec le sol, le rythme de votre respiration.
2. Décrivez cette sensation dans votre esprit avec des mots simples :
    - *"Je ressens la pression de mes pieds à chaque pas."*
3. Si votre esprit divague, ramenez-le doucement à la sensation choisie.
4. Répétez cet exercice pendant 1 à 2 minutes chaque jour pour entraîner votre concentration.

Astuce : Combinez cet exercice avec une technique de respiration pour en maximiser les bienfaits.

5. Exercice d’introspection hebdomadaire

But : Réfléchir sur vos expériences pour mieux intégrer les principes de l’ACT dans votre vie sportive.

Instructions :

1. À la fin de chaque semaine, répondez aux questions suivantes dans un carnet :
   - *"Quelles pensées ou émotions difficiles ai-je rencontré cette semaine ?"*
   - *"Comment les ai-je acceptées ?"*
   - *"Quelle action ai-je entreprise pour rester aligné(e) avec mes valeurs ?"*
   - *"Quels sont les progrès que j’ai réalisés ?"*
2. Identifiez un point fort et une zone à améliorer pour la semaine suivante.

Astuce : Partagez vos réflexions avec un mentor ou un coach pour bénéficier de leurs retours et conseils.

Conseils pour maximiser ces exercices

1. **Pratiquez régulièrement :** Ces techniques sont plus efficaces lorsqu’elles sont intégrées à votre routine quotidienne.
2. **Soyez patient(e) :** La résilience se développe progressivement avec la répétition et l’engagement.
3. **Adaptez vos méthodes :** Ajustez chaque exercice à vos besoins spécifiques et à votre discipline sportive.
4. **Demandez un accompagnement :** Les experts de Nexoo peuvent vous aider à personnaliser ces exercices pour en maximiser les bénéfices.

Utilisation :

Ces exercices pratiques permettent aux athlètes de tous niveaux de renforcer leur résilience et leur capacité à gérer les pensées et émotions difficiles. Intégrez-les dans vos entraînements et compétitions pour développer une mentalité forte et souple.

Copie ou reproduction interdite.