



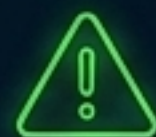
Technique d'exposition mentale gradée.

Désensibilisez votre mental aux situations stressantes pour performer sous pression.

L'ennemi invisible de la performance.



NODE 1



Perte d'attention sur les actions clés de la compétition.

NODE 2



Réactions impulsives et décisions mal réfléchies.

NODE 3



Perte de confiance et gel mental au moment décisif.

Qu'est-ce que l'exposition mentale gradée ?

Exposer progressivement le mental à la menace pour développer une tolérance absolue au stress.

Issu des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), utilisé pour traiter les phobies et l'anxiété.

Inspiré des entraînements des forces spéciales et des athlètes de haut niveau face à l'extrême pression.

L'impact de l'entraînement mental.

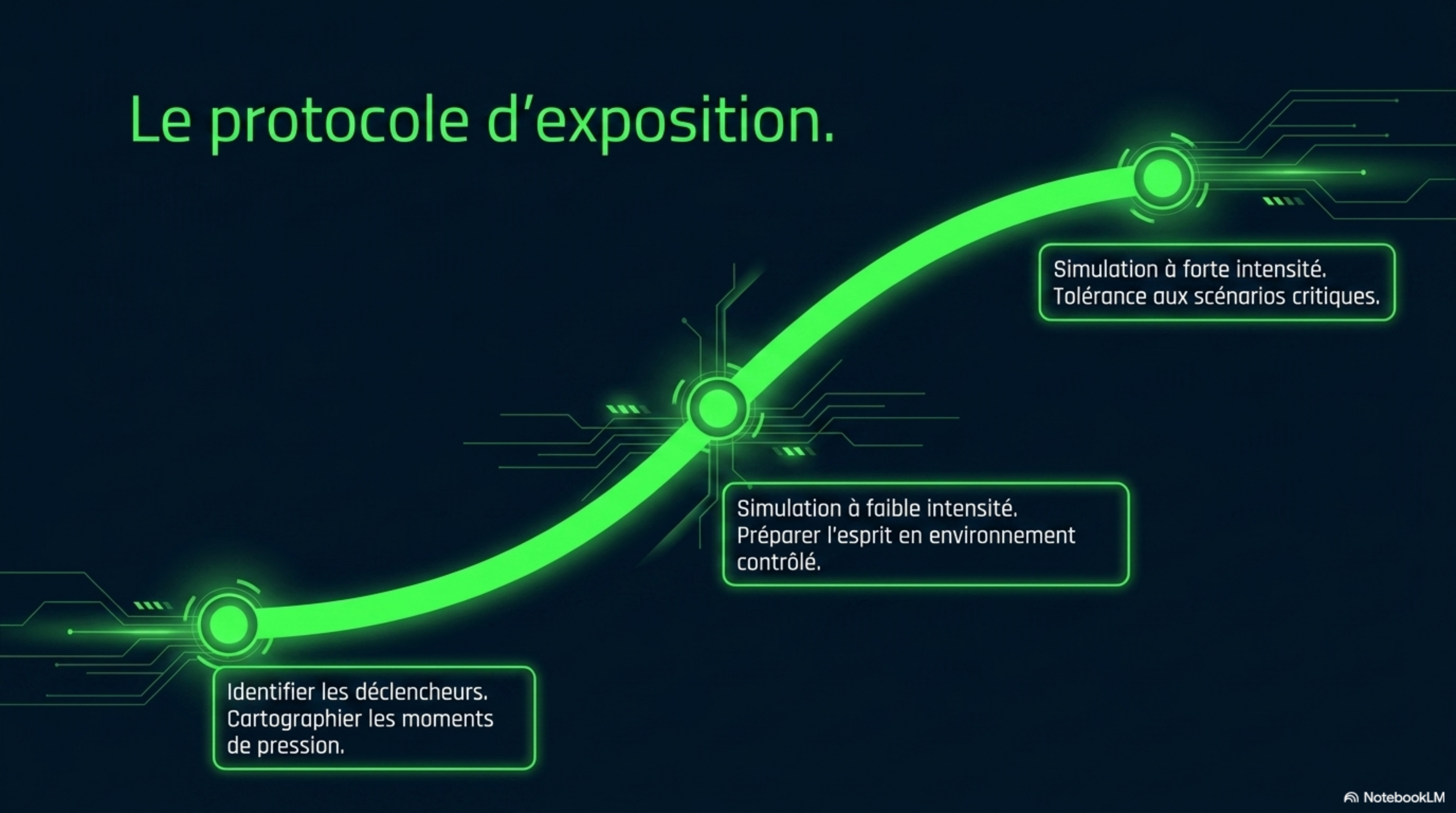
Le cerveau sous pression.

- ⚠ Perception de la situation comme une menace imminente.
- ⚠ Forte réactivité émotionnelle et panique.
- ⚠ Prise de décision altérée et précipitée.

Le cerveau entraîné.

- ✓ Désensibilisation complète face aux déclencheurs.
- ✓ Réduction drastique de la réactivité émotionnelle.
- ✓ Prise de décision calme, réfléchie et chirurgicale.

Le protocole d'exposition.



Identifier les déclencheurs.
Cartographier les moments
de pression.

Simulation à faible intensité.
Préparer l'esprit en environnement
contrôlé.

Simulation à forte intensité.
Tolérance aux scénarios critiques.

Étape 1 : identifier les situations stressantes.

Cibler : lister les moments clés (ex: tirs décisifs, confrontations).

Analyser : noter les réactions physiques cardiaques et les pensées négatives.

Classer : hiérarchiser ces situations de légèrement à très stressantes.

Étape 2 : visualisation à faible intensité.

Préparer le mental avec des scénarios gérables.

Fermer les yeux et imaginer une situation de stress léger (ex: échauffement devant le public).

Ressentir les émotions tout en maintenant un état de calme absolu.

Recommencer jusqu'à ce que la situation ne génère plus aucune réaction.





Étape 3 : augmenter graduellement l'intensité.

- Forger une tolérance aux scénarios les plus extrêmes.
- Visualiser des moments critiques (ex: dernier tir décisif du match).
- Utiliser la respiration profonde pour dominer la charge émotionnelle.
- Poursuivre jusqu'à l'absence totale de réactivité sous la pression virtuelle.

Trois exercices pratiques pour le quotidien.



Journal de bord.

Noter chaque situation rencontrée et évaluer la réaction émotionnelle sur une échelle de 1 à 10.



Simulation légère.


S'isoler, fermer les yeux et visualiser un environnement légèrement stressant en contrôlant sa respiration.



Simulation extrême.

Imaginer l'action décisive finale et forcer le calme mental par des techniques de relaxation.

Intégration à la routine d'entraînement.









Avant les séances : identifier et cibler précisément les situations stressantes à travailler le jour même.

Pendant l'entraînement : pratiquer la visualisation progressive entre les exercices physiques.

Avant la compétition : utiliser l'exposition mentale pour désamorcer et réduire le stress anticipé.

Surmonter les obstacles fréquents.

Obstacles	Solutions
 Difficulté à visualiser clairement les situations.	 Rétrograder vers des scénarios beaucoup plus légers avant d'augmenter l'intensité.
 Réactions émotionnelles beaucoup trop intenses.	 Interrompre la visualisation et activer des techniques de respiration profonde.
 Le stress persiste malgré la pratique.	 Augmenter le volume de répétition jusqu'à la banalisation de la menace.

La maîtrise de la pression.

**“ Ce n'est pas la situation
qui crée le stress, mais
votre réaction face à elle. ”**

Transformez les menaces perçues en opportunités d'excellence. Pratiquez cette technique régulièrement pour développer une résilience mentale inébranlable.