

DÉSENSIBILISATION AUX ERREURS

Transformer l'échec en levier
de performance.



DÉFINITION

La **Désensibilisation aux Erreurs** est une technique mentale qui consiste à simuler intentionnellement des erreurs répétées pour réduire leur impact psychologique.



RÉALITÉ

L'erreur est inévitable. Sa gestion fait la différence.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL



L'erreur peut entraîner une baisse de confiance et un 'effet domino'. La peur de l'erreur génère une anxiété paralysante.



Renforcez votre résilience mentale. Transformez l'échec en simple information neutre pour vous recentrer immédiatement.

**UNE OPPORTUNITÉ
D'APPRENTISSAGE**

LA MÉTHODOLOGIE EN 3 PILIERS

• DATA



• 0,030

01. COMPRÉHENSION INITIALE

Adopter une nouvelle perspective.

• DATA

1. Prenez conscience de vos réactions émotionnelles typiques.
2. Identifiez les pensées négatives récurrentes (ex: "Je ne suis pas assez bon").



SHIFT MENTAL : Remplacez le jugement par l'observation.

• 0:00

02. TECHNIQUES DE SIMULATION

Simulation d'erreurs contrôlées.

• DATA

Dans un environnement d'entraînement, simulez intentionnellement des erreurs fréquentes (rater un tir, un service, ou un geste technique).

OBJECTIF : Notez vos émotions et vos pensées après chaque simulation pour habituer votre cerveau à ce stimulus.

• 11,050



03. LA ROUTINE DE RECENTRAGE

• DATA



RESPIRATION

Une respiration profonde et consciente.



MANTRA

Une phrase motivante courte.



GESTE D'ANCRAGE

Un geste symbolique pour 'effacer' l'erreur.

• 1 090

EXERCICE 01 : SIMULATION CONTRÔLÉE

WOD 01

DATA STATUS: ACTIVE

OBJECTIF

Habituer votre esprit à vivre des erreurs sans paniquer.

LE DRILL

1. Fixez-vous un objectif (ex : réaliser 10 tirs).
2. Simulez volontairement 3 à 5 erreurs dans la série.
3. Prenez une grande inspiration après chaque erreur.

ACTION CLÉ

Repartez IMMÉDIATEMENT sur l'action suivante.

DATA STATUS: ACTIVE

TIME ELAPSED: 0:00

1.090

EXERCICE 02 : VISUALISATION IMMERSIVE

WOD 01

DATA STATUS: ACTIVE

DATA

Répétition Mentale

- Fermez les yeux. Imaginez une situation de match où vous commettez une erreur importante.
- Visualisez une réaction idéale : calme, sourire, repositionnement mental.

RÉPÉTEZ LA SÉQUENCE 3 FOIS.

DATA STATUS: ACTIVE

TIME ELAPSED: 0:00

1 060

EXERCICE 03 : ROUTINE POST-ERREUR

1. RESPIRATION

Inspirez profondément en comptant jusqu'à 4.

2. MANTRA

Répétez : 'Je me reconcentre immédiatement'.

3. GESTE

Effectuez votre geste d'ancrage (taper sur la jambe / ajuster l'équipement).



EXERCICE 04 : ANALYSE EN 3 ÉTAPES

10 minutes après l'entraînement.



NATURE

Identifiez le type d'erreur (technique, stratégique, émotionnelle).



AMÉLIORATION

Déterminez ce que vous pourriez changer.



FUTUR

Fixez-vous un petit objectif immédiat pour éviter cette erreur à l'avenir.

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE

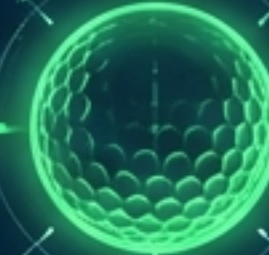
AVANT



Préparation.

Pratiquez la désensibilisation et la visualisation.

PENDANT



Action.

Appliquez la routine post-erreur (Respiration + Geste).

APRÈS



Débrief.

Analysez vos erreurs avec détachement.

CONSEILS POUR MAXIMISER LA PRATIQUE

PATIENCE

Processus progressif. La régularité est la clé.

BIENVEILLANCE

Ne jugez pas.
Voyez l'erreur comme une donnée brute.

COMBINAISON

Associez simulation et visualisation pour un résultat optimal.

CONCLUSION

En apprenant à réagir rapidement et avec calme, vous renforcez votre résilience mentale.

“ CHAQUE ERREUR EST UN PAS DE PLUS VERS L'EXCELLENCE. ”

À VOUS DE JOUER

Transformez vos erreurs en force.