

## **Annexe : Guide Pratique pour l'Exercice de Re-cadrage**

### **Objectif :**

Apprendre à transformer une peur paralysante en un défi motivant, en re-cadrant vos pensées de manière positive et proactive.

### **Étape 1 : Identifier une Peur Spécifique**

#### **Instructions :**

Prenez quelques instants pour réfléchir à une peur qui vous empêche d'être pleinement performant dans votre sport à risque.

- Posez-vous ces questions :
  - Quelle est la situation qui me met le plus mal à l'aise ou me fait hésiter ?
  - De quoi ai-je peur exactement (échec, blessure, jugement, danger) ?
  - Quels sont les signes physiques ou émotionnels de cette peur ?

#### **Exemple :**

- Peur identifiée : *"J'ai peur de tomber et de me blesser gravement lors de cette descente en VTT."*

### **Étape 2 : Re-cadrer la Peur**

#### **Instructions :**

Transformez cette peur en une déclaration positive et motivante. Cela implique de changer votre perception de la peur en un défi ou une opportunité de croissance.

- Utilisez ces clés :
  - Mettez l'accent sur ce que vous contrôlez.
  - Reformulez la peur comme une étape d'apprentissage.
  - Ajoutez des mots-clés qui évoquent la confiance et le courage.

#### **Exemple :**

- Phrase de re-cadrage : *"Cette descente en VTT est une occasion de renforcer mon contrôle et ma maîtrise technique. Chaque virage est une chance de prouver ma résilience."*

## Étape 3 : Mettre en Pratique le Re-cadrage

### Instructions :

Répétez cette phrase avant et pendant l'activité risquée pour intégrer ce nouvel état d'esprit. Associez-la à une action ou une routine qui vous recentre (respiration, visualisation, geste clé).

- Exemple : Avant de commencer, prenez 3 grandes respirations et répétez votre phrase.

### Modèle :

1. **Ma peur :** (Décrivez votre peur ici)
2. **Mon re-cadrage :** (Rédigez votre nouvelle phrase motivante ici)

## Étape 4 : Évaluer l'Efficacité

### Instructions :

Après avoir mis en pratique l'exercice, prenez un moment pour évaluer son impact.

- Posez-vous ces questions :
  - Ai-je ressenti une différence dans ma perception de la peur ?
  - Mon niveau de confiance s'est-il amélioré ?
  - Quelles améliorations puis-je apporter à mon re-cadrage ?

### Exemple :

- *"Après avoir utilisé cette phrase, j'ai ressenti moins de tension au début de la descente. Mon focus était plus sur le contrôle que sur la peur. Je vais essayer d'ajouter une visualisation la prochaine fois."*

### Modèle à remplir

| Ma Peur                     | Phrase de Re-cadrage                 | Impact Observé             |
|-----------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| Exemple : "Peur de tomber." | "Chaque virage est une opportunité." | "Plus calme, moins tendu." |

### Rappel :

Le re-cadrage est une compétence qui se développe avec la pratique. Plus vous l'utilisez, plus il deviendra naturel de transformer vos pensées limitantes en opportunités

motivantes.

Copie ou reproduction interdite.