



# Le programme de fin de performance

Créer un rituel mental post-compétition pour optimiser sa récupération.



satisfaction  
**frustration**  
fatigue mentale  
déception

## Le chaos émotionnel post-compétition

Après l'effort, le cerveau affronte un violent mélange d'émotions contradictoires. Si elles sont ignorées, elles ralentissent la récupération physique et polluent les performances futures.

# Pourquoi structurer sa récupération mentale ?



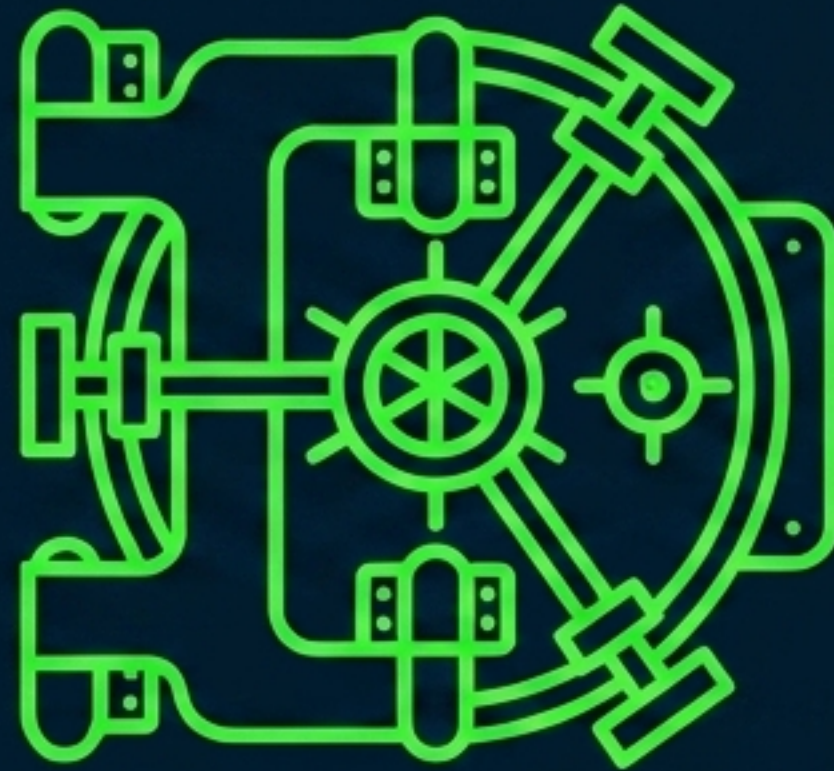
## Récupération non maîtrisée

- Accumulation de fatigue mentale.
- Persistance des émotions négatives.
- Risque élevé d'épuisement (burnout).



## Rituel structuré

- Libération rapide des tensions.
- Analyse constructive sans ruminantion.
- Préparation immédiate à l'objectif suivant.



## L'art de clôturer la performance

Inspiré des sportifs de haut niveau, le principe fondamental consiste à fermer intentionnellement le chapitre de la compétition. L'objectif n'est pas d'oublier, mais de revenir à un état mental neutre et disponible.

# La méthode de récupération en 4 étapes



Décompression  
immédiate



Évaluation  
émotionnelle



Analyse  
constructive



Visualisation  
de clôture



# Étape 1 : la décompression immédiate

Temps estimé : 3 à 5 minutes

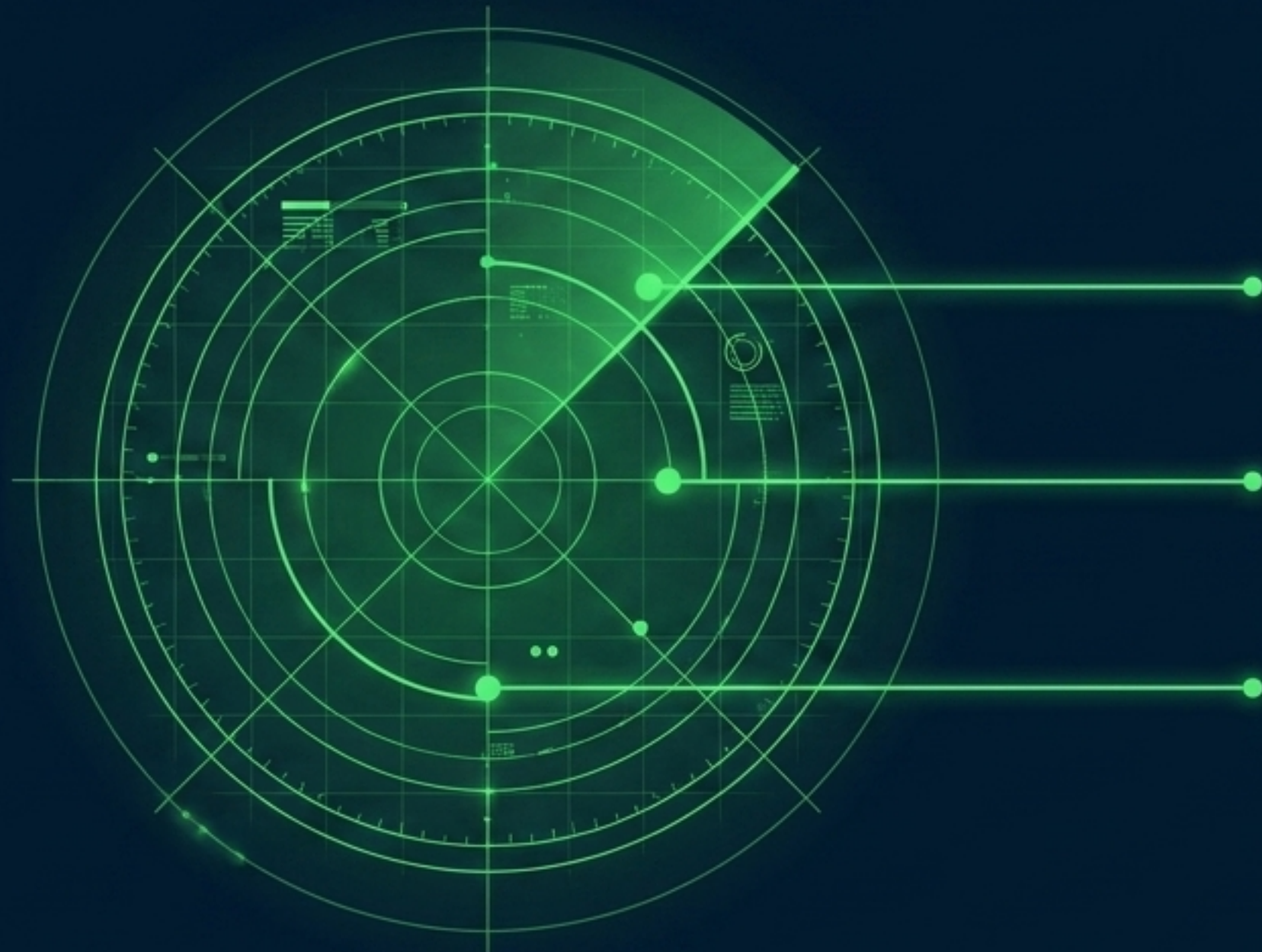
**Objectif :** Relâcher instantanément la tension nerveuse accumulée.

**Action :** S'isoler au calme, respirer profondément, et prononcer une phrase d'ancrage.

*« Je laisse cette performance derrière moi. »*

# Étape 2 : l'évaluation émotionnelle

Objectif : Identifier et traiter ce que l'on ressent sans porter de jugement.



**Reconnaître** : Accueillir l'émotion dominante, qu'elle soit positive ou négative.

**Interroger** : Se poser la question stricte : « Qu'est-ce que je ressens précisément maintenant ? »

**Extraire** : Noter ces ressentis bruts dans un journal pour les sortir de l'esprit.

# Étape 3 : l'analyse constructive de la performance

**Objectif :** Extraire des données objectives sans se laisser submerger par le résultat.

**Qu'est-ce qui a  
parfaitement  
fonctionné ?**

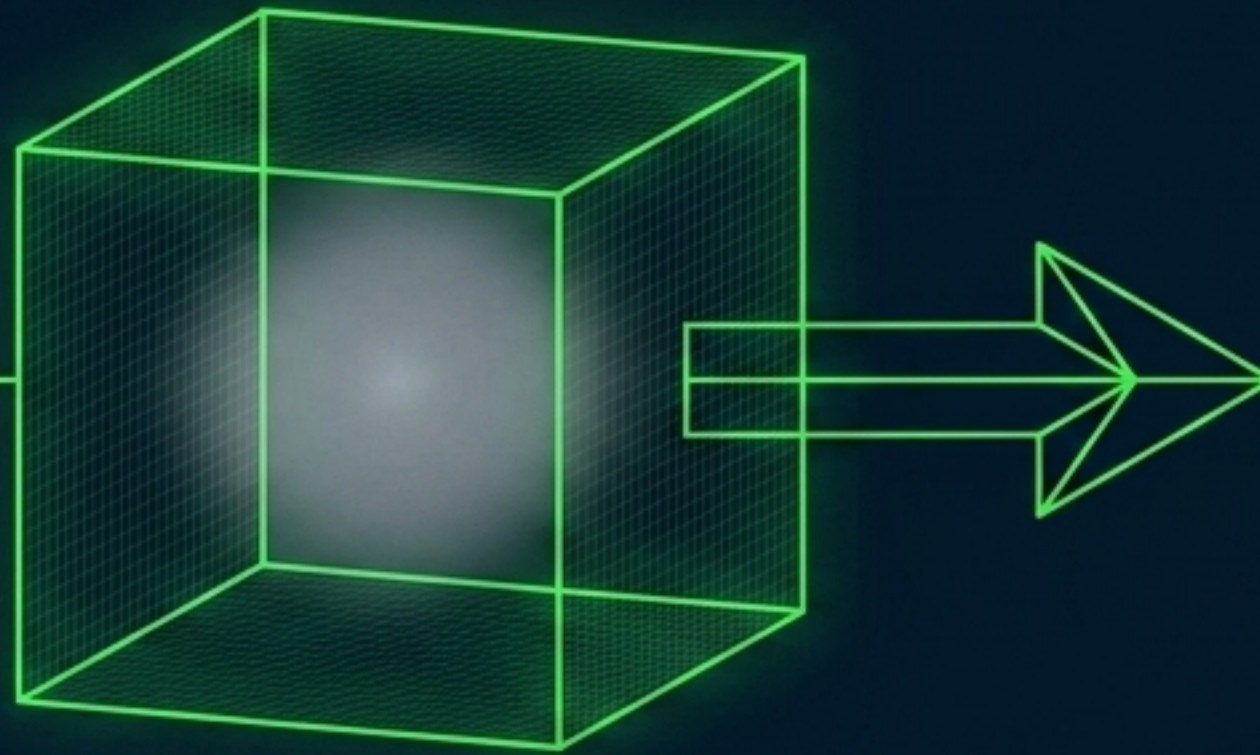
**Quelles sont les  
pistes concrètes  
d'amélioration ?**

**Quelle leçon  
unique en tirer  
pour le prochain  
objectif ?**


## Étape 4 : la visualisation de clôture

Objectif : Mettre un point final symbolique pour libérer totalement l'esprit.

Action : Visualiser la compétition terminée. L'enfermer dans une boîte imaginaire placée sur une étagère mentale. Enfin, projeter fermement son regard vers le prochain défi.

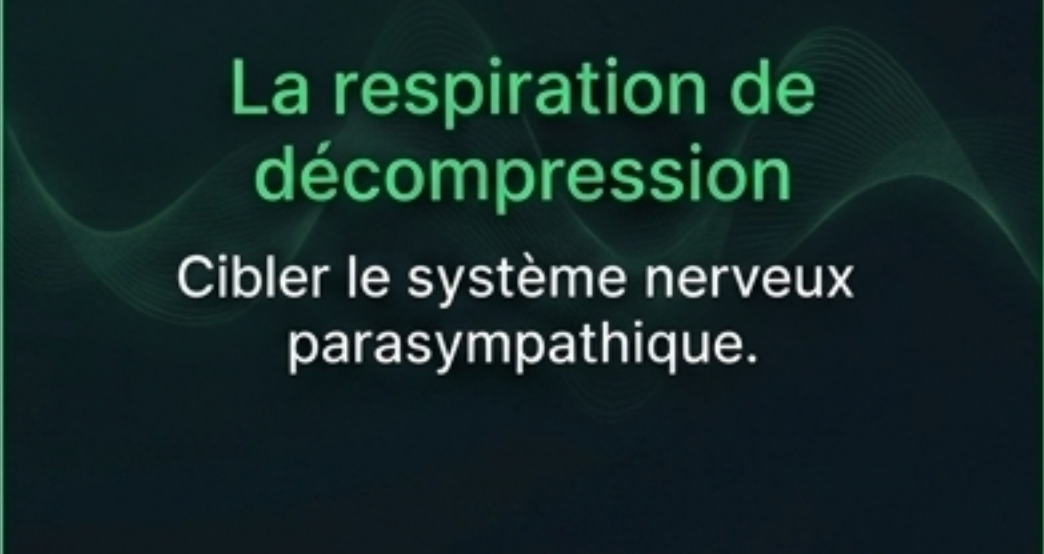


# Trois exercices pour maîtriser son rituel




## Le journal post-compétition

Développer une pratique réflexive structurée.



## La respiration de décompression

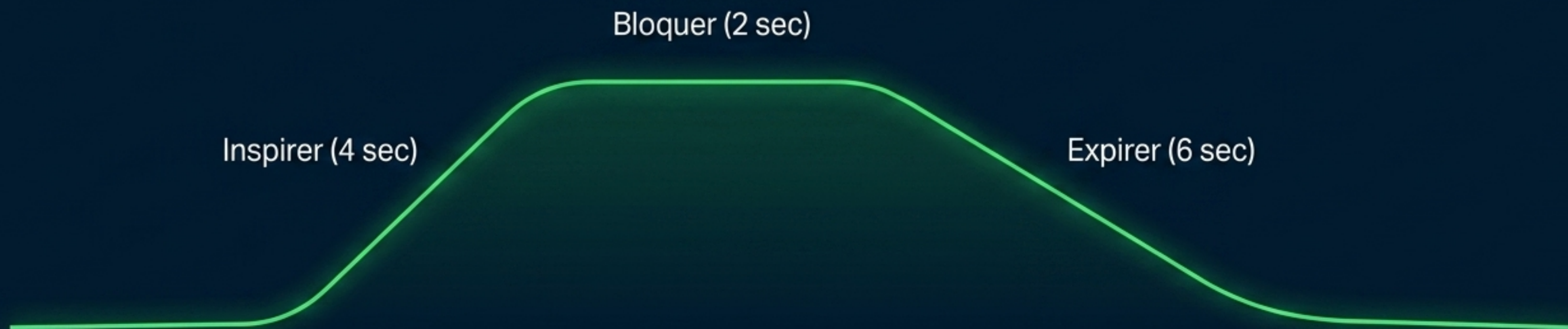
Cibler le système nerveux parasympathique.



## La visualisation de clôture

Créer la rupture symbolique.

# Focus technique : la respiration de décompression



**Instruction clé :** Répéter ce cycle pendant 3 à 5 minutes pour un apaisement nerveux total et immédiat.

# L'intégration à la routine sportive

## Après l'entraînement

Décompression simple.  
Utilisation rapide de la  
respiration et de la visualisation.



## Avant l'échéance suivante

Reconnexion. Relecture du  
journal pour réactiver les leçons  
appries et mesurer les progrès.

## Après la compétition

Déploiement complet. Application  
stricte du rituel des 4 étapes.

# Résolution des obstacles fréquents

---



Rumination excessive d'une mauvaise performance.



Forcer l'exercice de visualisation de clôture pour couper court à la pensée.



Difficulté à identifier le moindre aspect positif.



Se concentrer de manière clinique sur l'effort fourni et les apprentissages bruts.



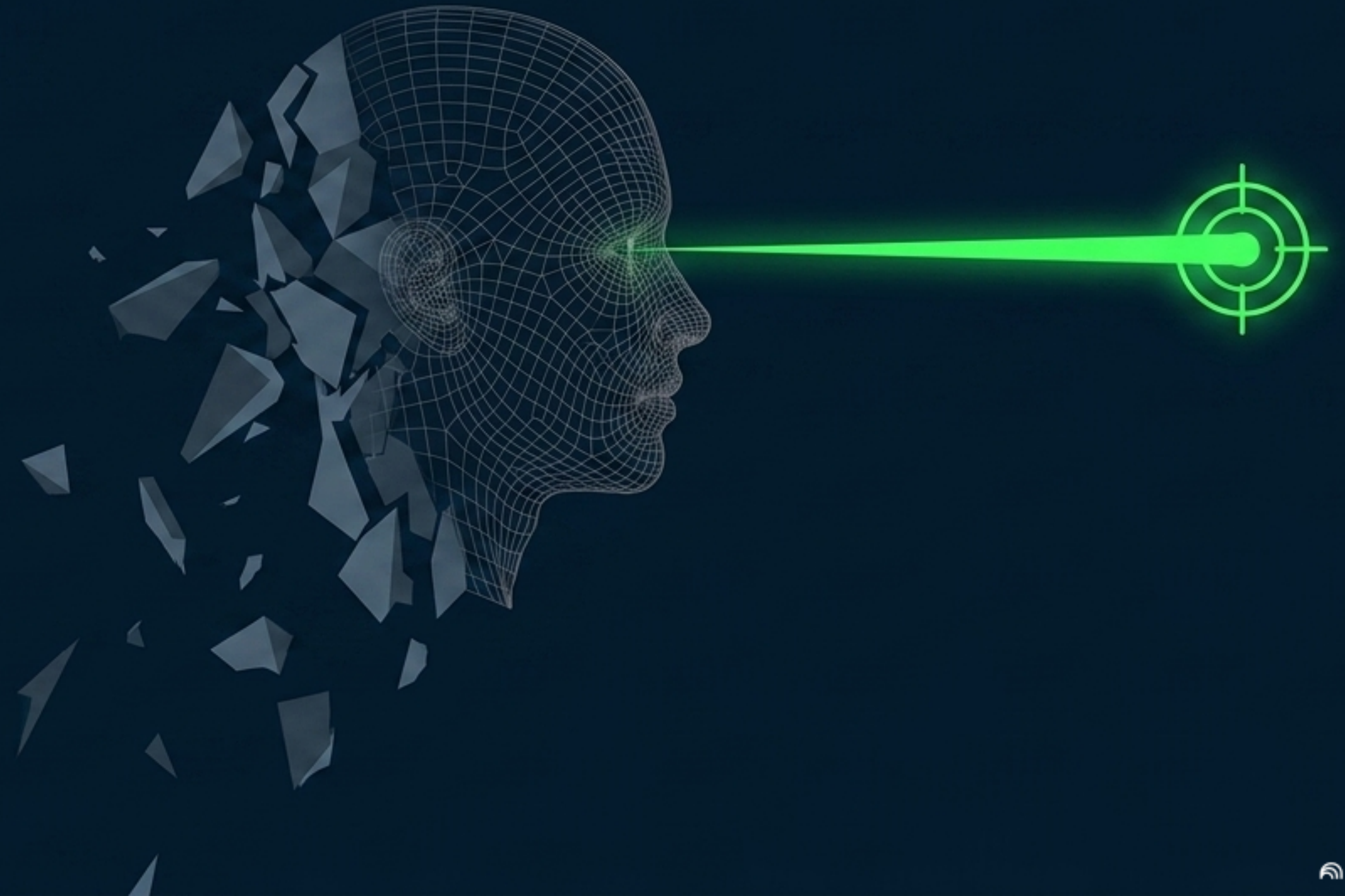
Manque de temps ou d'espace.



Se limiter au strict minimum : 3 minutes de respiration de décompression ciblée.

# L'entraînement invisible

La performance de demain se construit dans la récupération d'aujourd'hui. Ce rituel permet de clôturer l'événement, de purger l'émotion et de recharger le système nerveux. L'entraînement mental est le prolongement absolu de l'entraînement physique.



“ « Clôturez chaque performance avec un esprit apaisé pour préparer la victoire suivante. » ”

PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE RÉCUPÉRATION.