

## **Annexe : Approfondissement de la méthode de redéfinition des enjeux**

La méthode de redéfinition des enjeux est un outil puissant pour changer la perception des athlètes face à leurs défis. Elle permet de transformer des pressions limitantes en opportunités constructives, créant ainsi un état mental propice à la performance. Ce document propose un guide détaillé pour intégrer cette méthodologie dans votre routine mentale.

### **Transformer la pression en opportunité**

#### **Étape 1 : Identifier les enjeux perçus**

- **Description :** L'athlète note tous les enjeux qu'il associe à une compétition (ex. : "Je dois gagner pour prouver ma valeur").
- **Outil :** Utiliser un tableau divisé en trois colonnes :
  - **Colonne 1 :** Énoncé de l'enjeu perçu.
  - **Colonne 2 :** Emotion associée (peur, excitation, stress).
  - **Colonne 3 :** Impact sur la performance (positif ou négatif).

#### **Étape 2 : Analyse des origines des enjeux**

- **Description :** Explorer les origines des pressions ressenties. Proviennent-elles d'attentes personnelles, sociales ou de l'équipe ?
- **Exercice d'introspection guidée :** Se poser les questions suivantes :
  - Pourquoi cet enjeu est-il si important pour moi ?
  - Que représente cet enjeu dans mon parcours sportif ?
  - Est-ce une pression externe ou interne ?

#### **Étape 3 : Re-cadrer les enjeux en opportunités**

- **Description :** Transformer chaque enjeu en une opportunité constructive. Par exemple :
  - **"Je dois prouver ma valeur"** devient **"Je vais montrer ce dont je suis capable aujourd'hui."**
- **Outil :** Construire des phrases de recadrage positif et réaliste.
  - Exemple : "Un échec ne définit pas ma carrière, il alimente ma progression."

## Étape 4 : Renforcer la nouvelle perception par la visualisation

- **Description :** Visualiser la compétition avec la perception re-cadrée. Intégrer des sensations positives et une narration interne apaisante.
- **Exemple de narration mentale :**
  - "Cette compétition est une étape de mon apprentissage. Chaque action me rapproche de mon plein potentiel."

## Étape 5 : Créer une liste d'ancrages positifs

- **Description :** Établir une liste d'ancrages mentaux pour rappeler les nouvelles perceptions.
- **Exemple :**
  - "Je suis ici pour progresser."
  - "Chaque expérience est une victoire."

## Exercices pratiques pour redéfinir les enjeux

### Exercice de déconstruction des enjeux

- **Objectif :** Identifier et déconstruire les enjeux perçus comme stressants.
- **Étapes :**
  - Lister les enjeux perçus.
  - Pour chaque enjeu, écrire une affirmation négative associée (ex. : "Si je perds, je suis un échec").
  - Reformuler chaque affirmation en une vision constructive et neutre.
  - Répéter cette reformulation deux fois par jour jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

### Exercice de narration positive

- **Objectif :** Construire une narration mentale qui diminue les pressions.
- **Étapes :**
  - Écrire un script narratif décrivant la compétition comme une opportunité d'apprentissage.
  - Inclure des phrases comme : "Je suis ici pour apprendre, pas pour être parfait."
  - Répéter ce script avant chaque séance d'entraînement ou compétition.

### Exercice de visualisation multi-scénarios

- **Objectif :** Préparer l'athlète à diverses perceptions des enjeux.
- **Étapes :**

- Imaginer un scénario de compétition où un enjeu élevé est redéfini positivement (ex. : "Je suis ici pour montrer mon évolution, pas pour être parfait").
- Pratiquer une respiration profonde pendant la visualisation pour ancrer une sensation de calme.

### **Exercice de retour sur expérience**

- **Objectif :** Analyser la perception des enjeux après une compétition.
- **Étapes :**
  - Après une compétition, répondre aux questions suivantes :
    - Ai-je ressenti une pression inutile ? Pourquoi ?
    - Ai-je utilisé mes recadrages mentaux avec succès ?
    - Quelles nouvelles perceptions puis-je appliquer à la prochaine compétition ?
  - Noter les réponses dans un journal pour suivre l'évolution.

### **Exercice d'affirmations positives en situation réelle**

- **Objectif :** Tester les recadrages en conditions réelles.
- **Étapes :**
  - Lors de l'entraînement, choisir un exercice difficile.
  - Utiliser une affirmation re-cadrée pendant l'effort (ex. : "Cet exercice est une opportunité de renforcer ma résilience").
  - Observer l'effet sur la performance et l'état mental.

La redéfinition des enjeux n'est pas seulement une technique mentale, c'est une philosophie d'approche compétitive. Elle permet aux athlètes de s'épanouir dans des environnements exigeants tout en restant connectés à leur progression.