

La technique du mentor mental

Créer un soutien intérieur constant
pour la performance sportive.



La solitude face à la pression

Manque de soutien immédiat :

L'athlète se retrouve souvent seul face aux défis lors des compétitions.

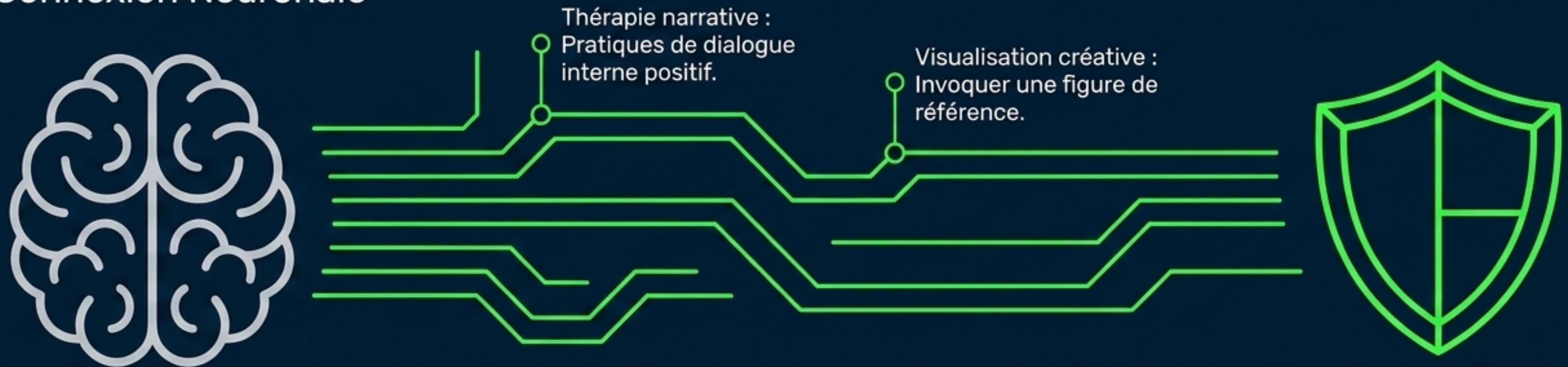
Doutes et pensées négatives :

Sans feedback extérieur, un cycle destructeur d'autocritique peut s'installer.

Stress accru : L'absence d'accompagnement direct décuple la charge mentale.

L'origine d'une voix intérieure

Connexion Neuronale



Le principe clé : imaginer un guide, réel ou fictif, qui incarne les qualités nécessaires à la réussite. Ce personnage devient un conseiller personnel dans les moments critiques.

La bascule psychologique

L'isolement

- Cycle de pensées autocritiques.
- Confusion dans l'urgence.
- Baisse d'énergie mentale.

L'accompagnement

Renforcement de la confiance :
L'athlète se sent soutenu, même seul.

Clarté mentale : Structuration des pensées pour des décisions éclairées.

Motivation accrue : Le dialogue intérieur stimule la résilience.

Étape 1 : Identifier son guide

Déterminer une figure idéale, réelle (entraîneur, sportif) ou fictive (personnage historique, héros).

Les qualités à cibler

- Le calme
- La persévérance
- Le courage



Exemple : un athlète choisit Michael Jordan pour incarner une détermination et une résilience absolues.

Étape 2 : Créer le dialogue

Visualiser le guide dans un lieu apaisant (ex: un vestiaire) et lui exposer les défis actuels.

Que ferais-tu à ma place ?

Comment rester concentré malgré la pression ?

Comment surmonter cet échec ?

Le principe de réponse : Imaginer les réponses du mentor basées strictement sur son expérience et ses qualités.

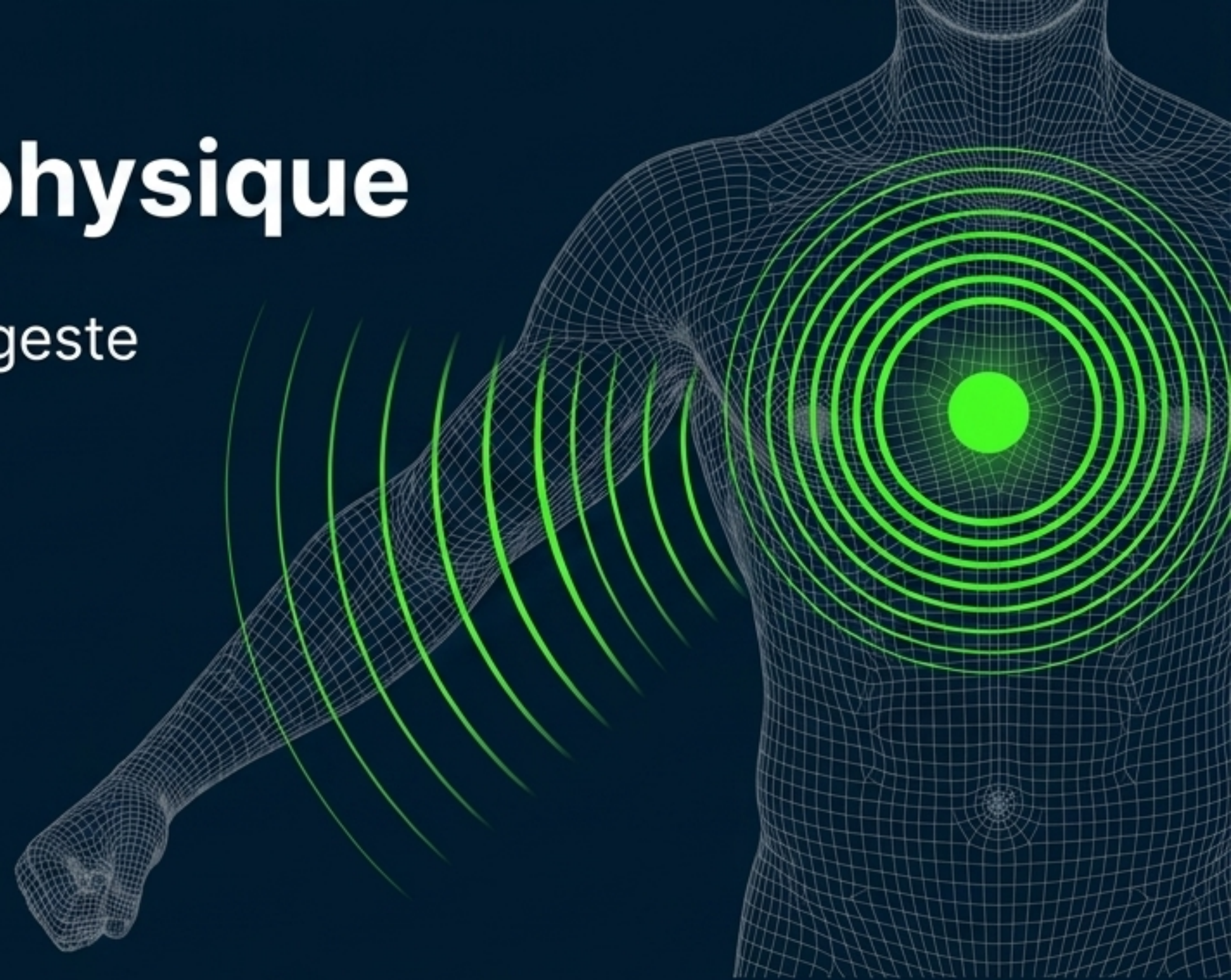
Étape 3 : L'ancrage physique

Associer la présence du guide à un geste physique précis pour rendre son invocation automatique dans les moments critiques.

Exemples d'ancrage :

- Toucher sa poitrine.
- Serrer un poing.
- Toucher un bracelet.

Objectif : utiliser cet ancrage mécanique dès que le doute ou le stress monte en compétition.



Les protocoles d'entraînement



Rencontre mentale

- Fermer les yeux et imaginer un lieu refuge.
- Visualiser l'arrivée du guide.
- Écouter activement ses réponses imaginaires.



Dialogue écrit

- Écrire une question ciblée sur papier.
- Rédiger la réponse en adoptant la voix du guide.
- Relire le texte avant une épreuve difficile.



Ancrage rapide

- Choisir un geste simple.
- Répéter ce geste en visualisant l'apparition du guide.

La chronologie de performance

Avant la séance (Préparation)

Action : Visualiser une rencontre détaillée.

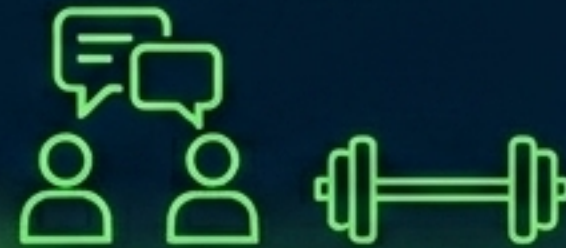
Objectif : Se motiver et fixer l'intention.



Pendant l'entraînement (Action)

Action : Activer le dialogue intérieur.

Objectif : Surmonter les moments de difficulté et la fatigue.



Avant la compétition (Moment critique)

Action : Déclencher l'ancrage rapide (geste).

Objectif : Sentir la présence du guide sous haute pression.



Diagnostic et ajustements

Diagnostic Dashboard	
Problème identifié	Ajustement tactique
Difficulté à imaginer ou visualiser un personnage précis.	Commencer par une figure réelle et familière, comme un ancien entraîneur.
Le dialogue intérieur devient une voix jugeante et critique.	Recadrer l'intention pour s'assurer que la figure n'incarne que des qualités constructives.
Perte totale de connexion avec le guide sous l'effet du stress.	Répéter et renforcer l'ancrage gestuel physique à l'entraînement.



**Un mentor n'est jamais loin. Il est en vous,
prêt à vous guider vers la réussite.**

Pratiquez ces exercices régulièrement pour intégrer votre guide mental
et devenir l'architecte de votre propre victoire.