

## **Exercices avancés en thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) pour les athlètes**

### **Objectif :**

Ces exercices avancés sont conçus pour les athlètes souhaitant approfondir leur maîtrise des principes de l'ACT. Ils visent à développer une résilience mentale durable, une plus grande flexibilité psychologique, et un alignement profond entre valeurs, actions et objectifs.

### **1. Exercice de fusion cognitive**

**But :** Reconnaître et désamorcer l'impact des pensées qui interfèrent avec votre performance.

#### **Instructions :**

- 1. Identifiez une pensée dominante :**
  - Exemple : *"Je ne suis pas à la hauteur."*
- 2. Répétez cette pensée plusieurs fois à voix haute ou dans votre esprit, mais avec une approche délibérément neutre :**
  - Changez de ton (chantonnez, dites-le avec une voix comique).
  - Ajoutez une phrase avant, comme : *"Je remarque que je pense que..."*
3. Observez comment cette pensée perd progressivement son intensité émotionnelle.

**Astuce :** Pratiquez cet exercice en visualisant des scénarios compétitifs pour renforcer son impact en situation réelle.

### **2. Exercice de diffusion métaphorique**

**But :** Utiliser des métaphores pour se distancer des pensées limitantes.

#### **Instructions :**

1. Imaginez vos pensées difficiles comme des feuilles flottant sur une rivière.
2. Visualisez chaque pensée apparaissant, se posant sur une feuille, puis s'éloignant avec le courant.
3. Continuez cet exercice pendant 5 à 10 minutes, en laissant vos pensées aller et venir sans essayer de les retenir ou de les changer.

**Astuce :** Adaptez la métaphore à une situation sportive : imaginez une rivière traversant un terrain de compétition.

### 3. Exercice de conscience des valeurs

**But :** Approfondir la connexion entre vos valeurs fondamentales et vos actions sportives.

**Instructions :**

1. **Identifiez une valeur centrale :**
  - Exemple : *Dépassement de soi.*
2. **Visualisez un moment où vous avez agi en alignement avec cette valeur :**
  - Qu'avez-vous fait ?
  - Quelle émotion positive avez-vous ressentie ?
3. **Identifiez une situation récente où cette valeur n'a pas été pleinement exprimée :**
  - Qu'auriez-vous pu faire différemment ?
4. **Planifiez une action pour aligner cette valeur à votre pratique sportive :**
  - Exemple : *"Lors de mon prochain entraînement, je m'engage à dépasser mes limites sur une série difficile."*

**Astuce :** Répétez cet exercice régulièrement pour garder vos valeurs au centre de vos décisions.

### 4. Exercice de présence dans la difficulté

**But :** Développer la capacité à rester pleinement présent(e), même dans des situations inconfortables.

**Instructions :**

1. Pensez à un moment de compétition particulièrement stressant ou difficile.
2. Fermez les yeux et revivez mentalement cette situation. Concentrez-vous sur :
  - Vos pensées (sans les juger).
  - Vos sensations physiques (respiration, tensions musculaires).
  - Vos émotions (anxiété, frustration, etc.).
3. Posez-vous les questions suivantes :
  - *"Comment puis-je accepter ces sensations telles qu'elles sont ?"*
  - *"Quelles actions alignées avec mes valeurs puis-je entreprendre malgré cette difficulté ?"*

**Astuce :** Utilisez cette technique après un échec pour apprendre à le gérer avec calme et résilience.

## 5. Exercice d'engagement actif avec obstacles

**But :** S'entraîner à agir selon ses valeurs, même en présence de pensées ou d'émotions difficiles.

### Instructions :

1. Identifiez un objectif sportif aligné sur vos valeurs :
  - Exemple : *Terminer un entraînement exigeant malgré la fatigue.*
2. Listez les obstacles internes (pensées ou émotions) qui pourraient interférer :
  - Exemple : *"Je n'en ai pas envie aujourd'hui,"* ou *"Je suis trop fatigué(e)."*
3. Posez-vous les questions suivantes :
  - *"Quelles sont mes valeurs dans cette situation ?"*
  - *"Quelle est la plus petite action que je peux entreprendre pour avancer malgré ces obstacles ?"*
4. Passez immédiatement à l'action, sans attendre que les émotions ou pensées changent.

**Astuce :** Notez vos réussites dans un journal pour renforcer votre engagement.

## 6. Exercice de flexibilité psychologique

**But :** Renforcer votre capacité à adapter vos pensées et comportements face à des défis imprévus.

### Instructions :

1. Simulez une situation imprévue pendant un entraînement (ex. : un retard, un équipement manquant).
2. Observez vos réactions initiales (pensées, émotions).
3. Répondez aux questions suivantes :
  - *"Est-ce que cette réaction m'aide ou me freine ?"*
  - *"Comment puis-je adapter mon comportement pour rester aligné(e) avec mes valeurs et objectifs ?"*
4. Appliquez immédiatement une solution flexible et observez l'impact sur votre performance.

**Astuce :** Entraînez-vous à cet exercice régulièrement pour le transformer en réflexe.

## 7. Exercice de réévaluation et alignement hebdomadaire

**But :** Réfléchir sur vos actions et ajuster vos comportements pour mieux incarner vos valeurs.

### Instructions :

1. À la fin de chaque semaine, répondez aux questions suivantes dans un carnet :
  - *"Quelles pensées ou émotions difficiles ai-je rencontrées cette semaine ?"*
  - *"Ai-je réussi à les accepter et à agir malgré elles ?"*
  - *"Quelles valeurs ai-je exprimées dans mes actions ?"*
  - *"Quelles améliorations puis-je apporter pour mieux aligner mes actions sur mes valeurs ?"*
2. Identifiez une action spécifique à mettre en œuvre la semaine suivante pour renforcer votre engagement.

**Astuce :** Partagez vos réflexions avec un mentor ou un coach pour bénéficier de leur retour.

## Conseils pour intégrer ces exercices

1. **Planifiez des sessions régulières :** Consacrez du temps chaque semaine pour pratiquer ces exercices.
2. **Pratiquez dans des contextes variés :** Intégrez-les dans vos entraînements, compétitions et moments de réflexion personnelle.
3. **Demandez un feedback :** Travaillez avec un coach ou un expert de Nexoo pour affiner vos techniques.
4. **Soyez patient(e) :** Les bénéfices des exercices ACT se développent avec la régularité et l'engagement.

Ces exercices avancés permettent de tirer le meilleur parti des principes de l'ACT pour développer une résilience mentale exceptionnelle et une meilleure maîtrise émotionnelle.