# TECHNIQUE DE “DÉSAMORÇAGE ÉMOTIONNEL”

## Apprendre à gérer les émotions en temps réel

NotebookLM

# La Double Nature des Émotions

## Le Carburant

Lorsqu'elles sont bien **maîtrisées**, les émotions deviennent un atout pour renforcer la motivation et l'engagement.

## Le Frein

Lorsqu'elles surgissent de manière incontrôlée, elles peuvent nuire à la concentration et aux performances.

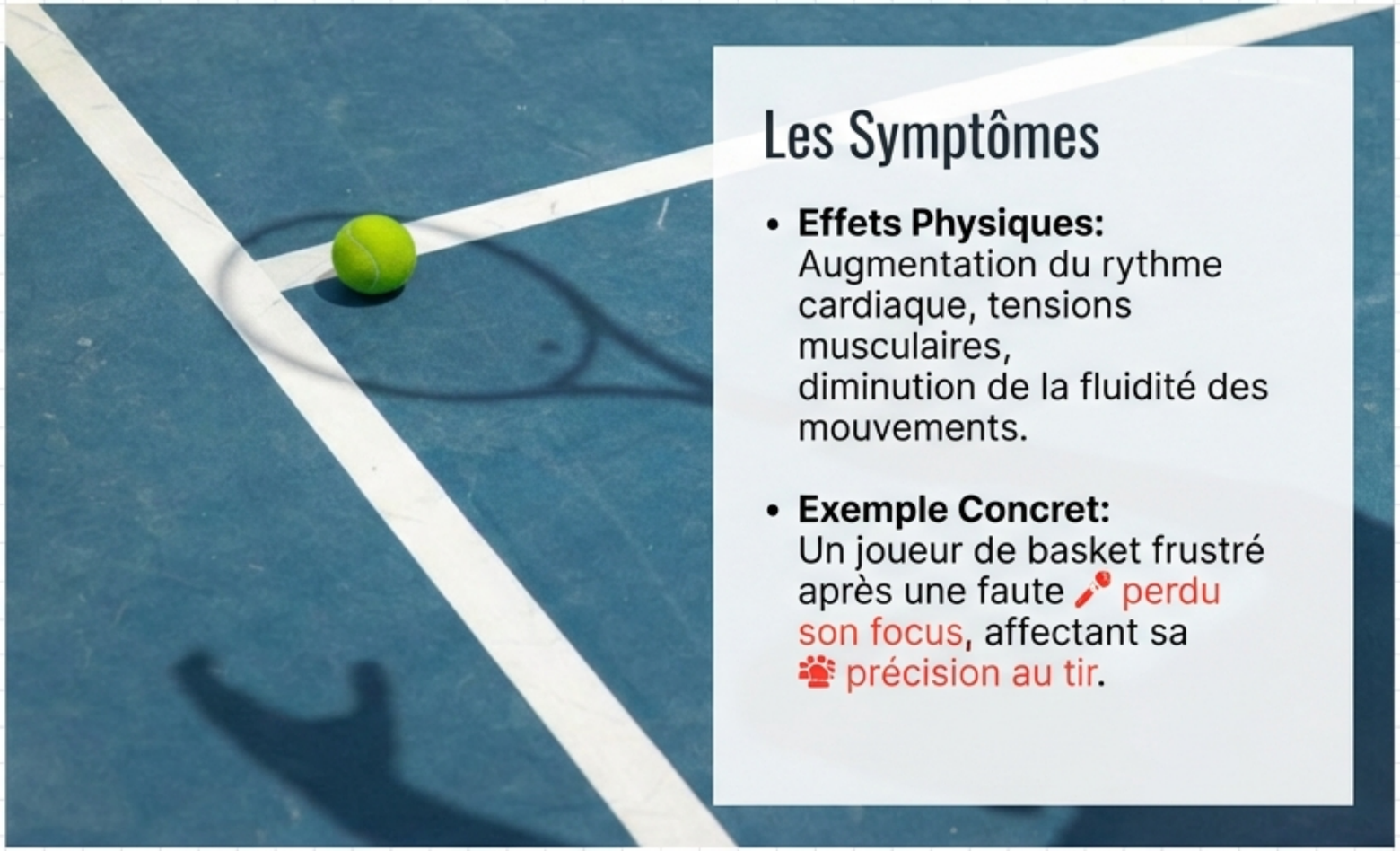
**Key Takeaway:** L'objectif n'est pas de ne rien ressentir, mais de neutraliser les émotions perturbatrices pour rester focalisé et productif.

NotebookLM

# L’Ennemi Invisible : L’Émotion Perturbatrice

Definition

Une réponse mentale et physique à un stimulus perçu comme négatif, déclenchant souvent un stress, une frustration ou une peur.



## Les Symptômes

- **Effets Physiques:** Augmentation du rythme cardiaque, tensions musculaires, diminution de la fluidité des mouvements.
- **Exemple Concret:** Un joueur de basket frustré après une faute 🎯 perdu son focus, affectant sa 🐾 précision au tir.

NotebookLM

# Les 3 Piliers de la Performance Menacée

## Concentration

Les émotions négatives détournent l'attention des objectifs immédiats.

## Prise de décision

Sous l'influence de la **colère** ou de la **peur**, les choix tactiques deviennent irrationnels et biaisés.

## Énergie mentale

Les émotions incontrôlées épuisent les ressources cognitives, rendant l'athlète moins performant sur la durée.

NotebookLM

# La Solution : La Technique de Désamorçage

## 1. Concept Central

Une méthode issue de la psychologie de la performance pour neutraliser les émotions (**colère**, **frustration**, **peur**) dès leur apparition.

## 2. Mécanisme

Repose sur des micro-interventions, comme le '**switch de pensée**', pour rediriger l'attention vers des actions productives.

## 3. Pourquoi ça marche

Offre une **solution** proactive pour maintenir un état d'esprit optimal au lieu de subir la pression.

NotebookLM

# Les Bénéfices Clés du Désamorçage

## Récupération rapide du focus

Revenir immédiatement à l'action après une perturbation.

## Amélioration de la résilience

Renforce la capacité à rebondir face aux difficultés.

## Productivité mentale

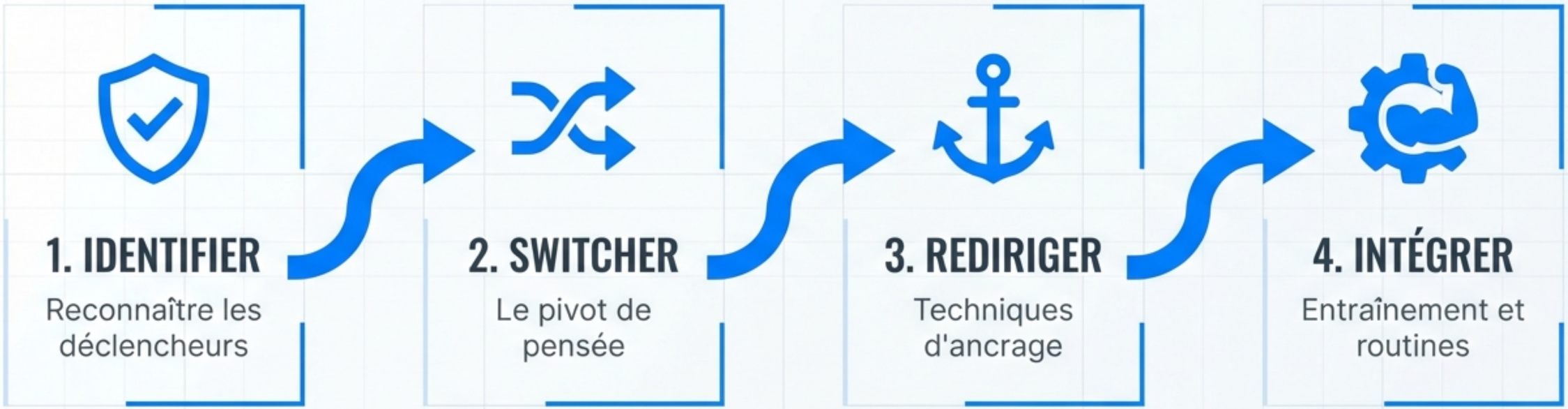
Optimise l'efficacité globale en redirigeant les pensées vers le concret.

### Cas Concret

Exemple : Un joueur de tennis utilise le switch de pensée après une erreur, se concentrant immédiatement sur sa stratégie pour le point suivant.

NotebookLM

# Méthodologie : Le Processus en 4 Étapes




Apprendre à désamorcer une émotion perturbatrice étape par étape.

NotebookLM

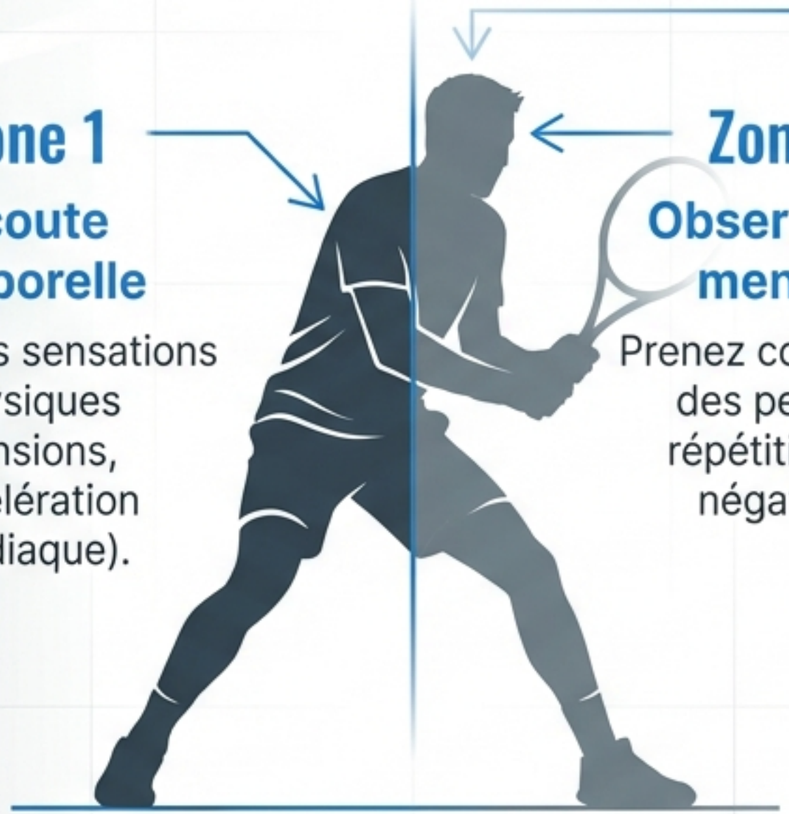
# Étape 1 : Identifier (Le Radar)

Reconnaître les signaux avant la perte de contrôle.

## Zone 1

### Écoute corporelle

Notez les sensations physiques (tensions, accélération cardiaque).



## Zone 2

### Observation mentale

Prenez conscience des pensées répétitives ou négatives.

## Objectif

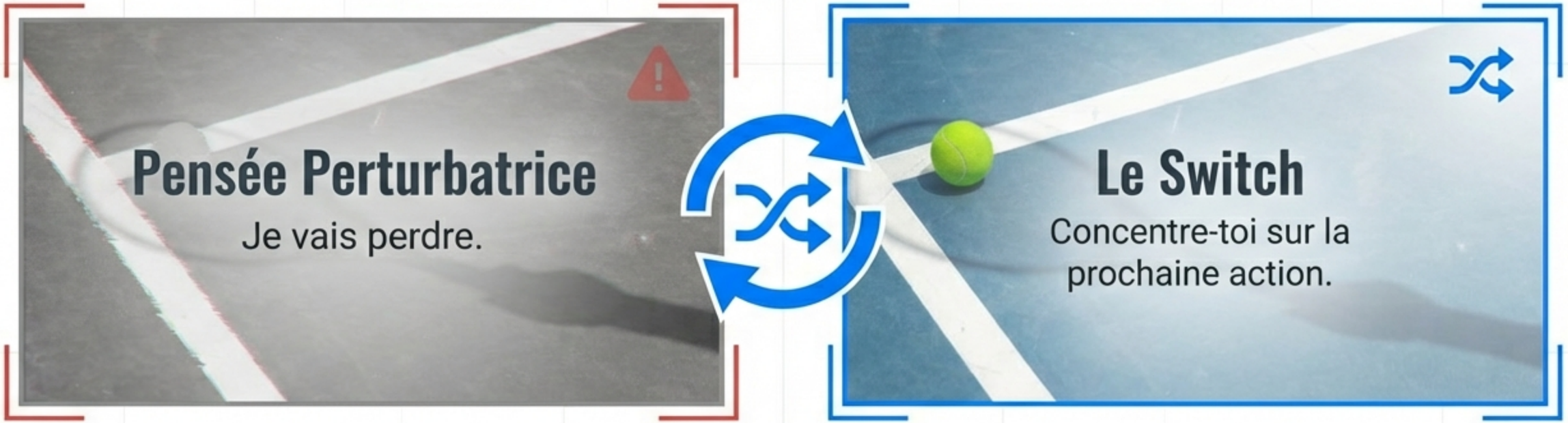
Intercepter l'émotion à la source avant qu'elle ne dicte le comportement.

NotebookLM

# Étape 2 : Le Switch de Pensée

Remplacer le négatif par le productif.

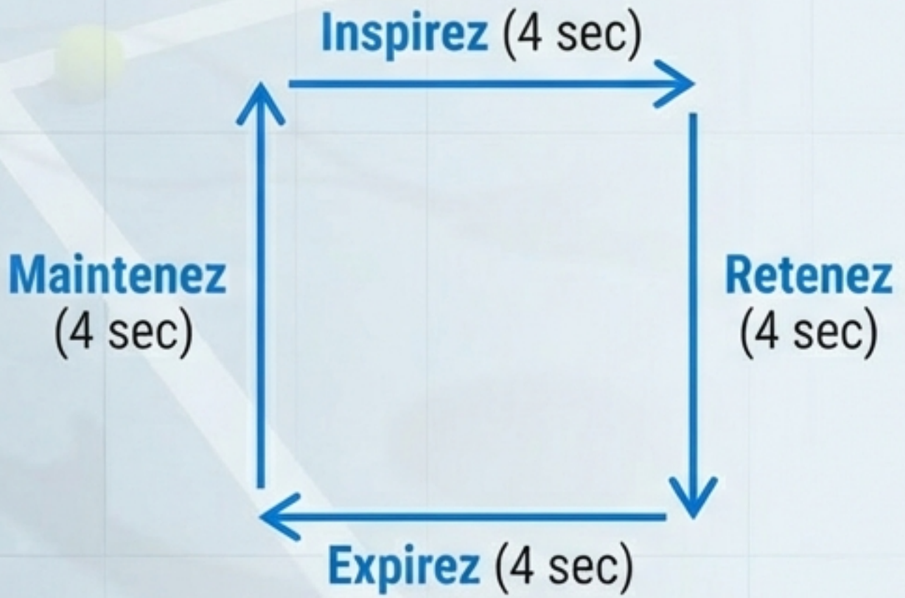
Dès qu'une émotion survient, identifiez une pensée ou un objectif positif sur lequel focaliser.




NotebookLM

# Étape 3 : Micro-Techniques de Redirection

## La Respiration en Carré



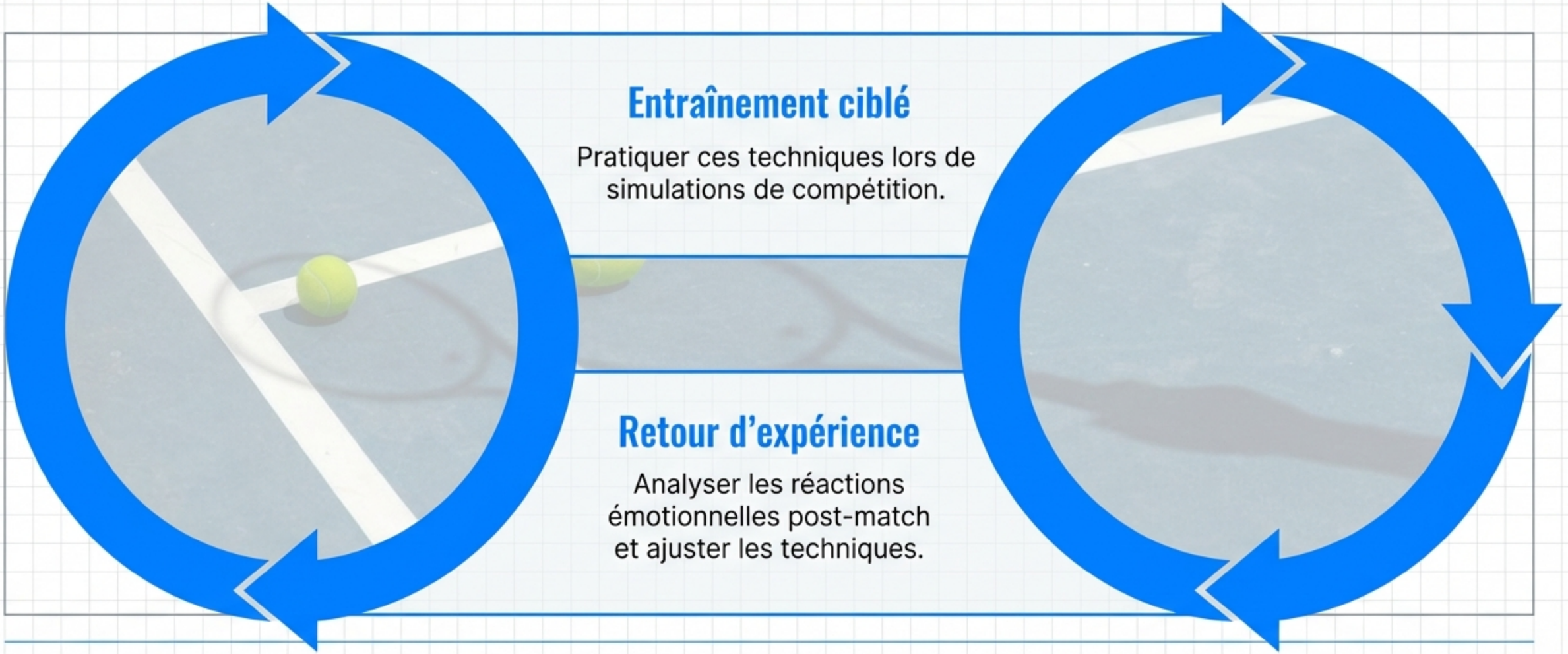
## Visualisation d'Ancrage

Imaginez une scène calme ou un moment de réussite passée pour recentrer instantanément l'esprit.

NotebookLM

# Étape 4 : Intégration et Routine

Objectif : Faire du désamorçage une compétence automatique.



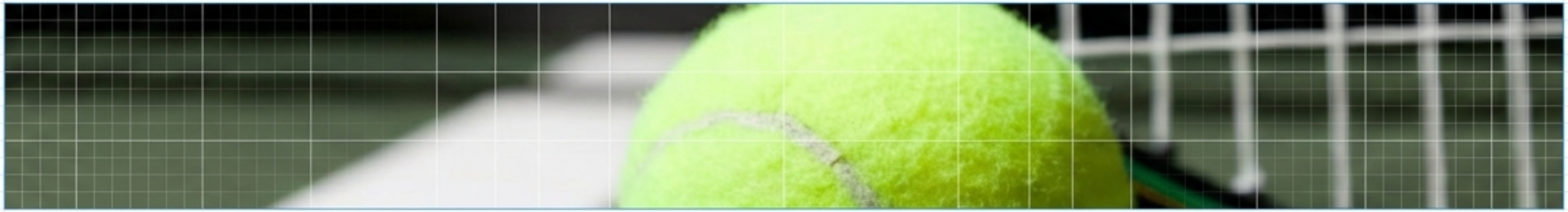
## Entraînement ciblé

Pratiquer ces techniques lors de simulations de compétition.

## Retour d'expérience

Analyser les réactions émotionnelles post-match et ajuster les techniques.

NotebookLM



# Applications Spécifiques par Discipline

## Sports Individuels

Pour neutraliser la frustration après une erreur technique immédiate.

## Sports Collectifs

Pour gérer la colère ou la frustration envers un coéquipier, un arbitre ou un adversaire.

## Sports à Haute Intensité

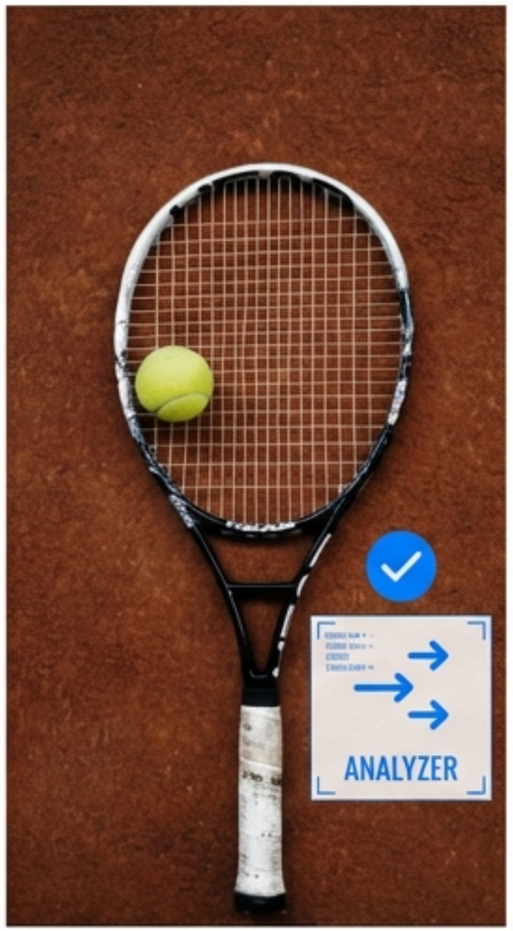
Pour maintenir le calme et la lucidité sous des niveaux de stress physiologiques élevés.

NotebookLM

# La Salle d’Entraînement : Exercices Pratiques

## Exercice 1 : Journal des émotions

Notez les moments de perturbation pendant l'entraînement. Analysez les pensées associées pour identifier vos déclencheurs récurrents.




## Exercice 2 : Simulation d’erreurs

Recréez volontairement des situations de frustration à l'entraînement. Pratiquez le 'switch' le 'switch' et la redirection en temps réel.

NotebookLM

# Renforcement et Maximisation

## Exercice 3 : Visualisation de moments critiques

Visualisez une situation de crise (ex: balle de match contre soi). Entraînez-vous mentalement à appliquer la micro-technique.

→ VISUALISER

## Conseils pour réussir

**Constance :**
Intégrer au quotidien.

**Personnalisation :**
Choisir la technique (souffle vs image) qui vous convient le mieux.

**Analyse :**
Noter les réussites pour bâtir la confiance.

NotebookLM

# Maîtrisez vos émotions pour exceller

La "Technique de Désamorçage Émotionnel" est l'outil indispensable pour garder son sang-froid dans les moments décisifs.

En intégrant ces micro-techniques, vous transformez les émotions perturbatrices en opportunités de croissance et de résilience.

NotebookLM