

Cartographie mentale des déclencheurs de motivation.

Identifiez et activez vos sources d'énergie en toute situation.



La motivation n'est jamais une ligne droite.



La différence entre subir et maîtriser

Sans cartographie	Avec cartographie
● Face au doute : Discours interne négatif.	✓ Face au doute : Activation immédiate d'un ancrage positif.
✗ Baisse de moral : Réaction lente, perte de focus.	✓ Baisse de moral : Réponse tactique et anticipée.
✗ Après un échec : Perte de confiance prolongée.	✓ Après un échec : Résilience mentale et rebond rapide.

La cartographie clarifie vos objectifs, améliore la gestion émotionnelle et maintient l'engagement sur le long terme.

Le cerveau réagit mieux aux images qu'aux mots.



Clarifier.

Identifie précisément ce qui vous motive personnellement.

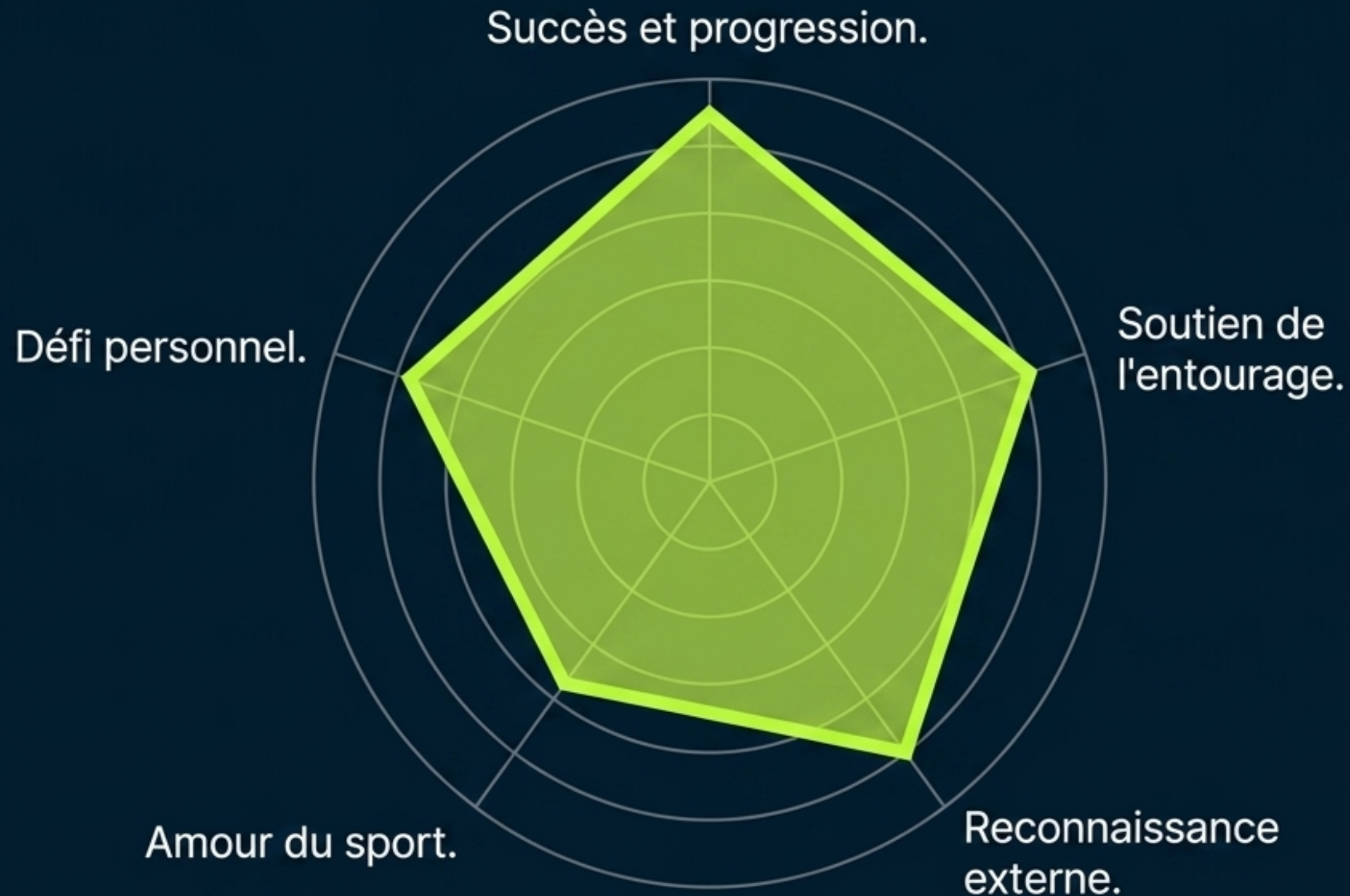
Anticiper.

Prépare le mental aux moments difficiles pour mieux les surmonter.

Renforcer.

Développe la capacité à rebondir face aux obstacles.

Étape 1 : Le radar des déclencheurs.



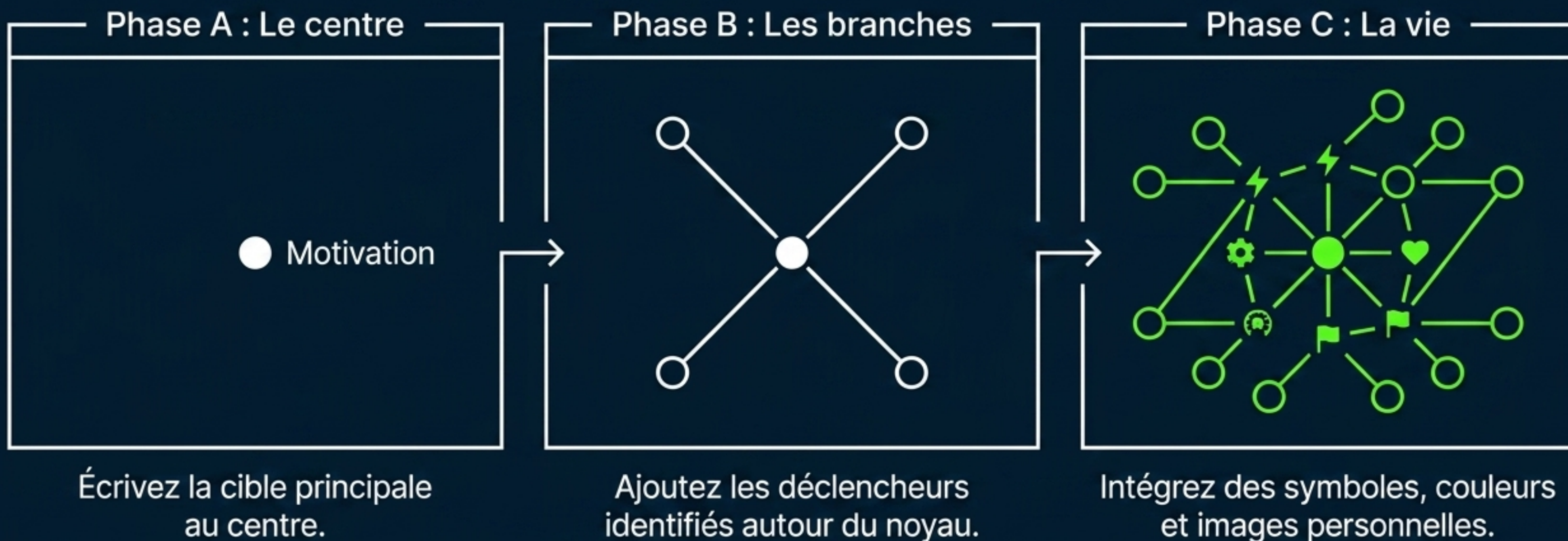
Questions d'activation

Pourquoi est-ce que je m'entraîne ?

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie en compétition ?

Quels moments me rendent fier de mes progrès ?

Étape 2 : L'architecture de votre carte visuelle.



Cette carte devient votre **référence visuelle absolue** en cas de baisse de régime.

Étape 3 : Le protocole d'activation d'urgence.



La matrice d'entraînement mental.

Exercice	Action	Effet
Journal des déclencheurs	Noter chaque jour une situation forte et analyser ses émotions.	Compréhension profonde des sources d'énergie.
Visualisation des déclencheurs	Fermer les yeux, imaginer une situation de succès, ressentir.	Ancrage profond dans l'esprit.
Création d'un mantra	Créer une phrase courte et la répéter (ex. : Je progresse chaque jour).	Ancrage vocal et réactivation instantanée.

Le déploiement en compétition.

Avant la compétition

- Consultez la carte mentale.
- Renforcez la motivation de base.

Pendant la compétition

- En cas de doute, rappelez-vous immédiatement un déclencheur.
- Utilisez le mantra.

Après la compétition

- Analysez les déclencheurs qui ont fonctionné.
- Ajustez et renforcez la carte pour la prochaine épreuve.

**La motivation vous
pousse à commencer.**

**La discipline vous aide
à continuer.**

La cartographie mentale est le pont entre les deux.
Un athlète préparé reste engagé, même face aux doutes.