

# LA TECHNIQUE DE MÉMORISATION DE LA RÉUSSITE

ANCREZ VOS SENSATIONS DE VICTOIRE  
POUR BOOSTER VOTRE PERFORMANCE.

Les sensations de réussite sont des  
leviers puissants. Apprenez à les  
transformer en atout mental  
durable.



# LE PARADOXE DE LA PERFORMANCE

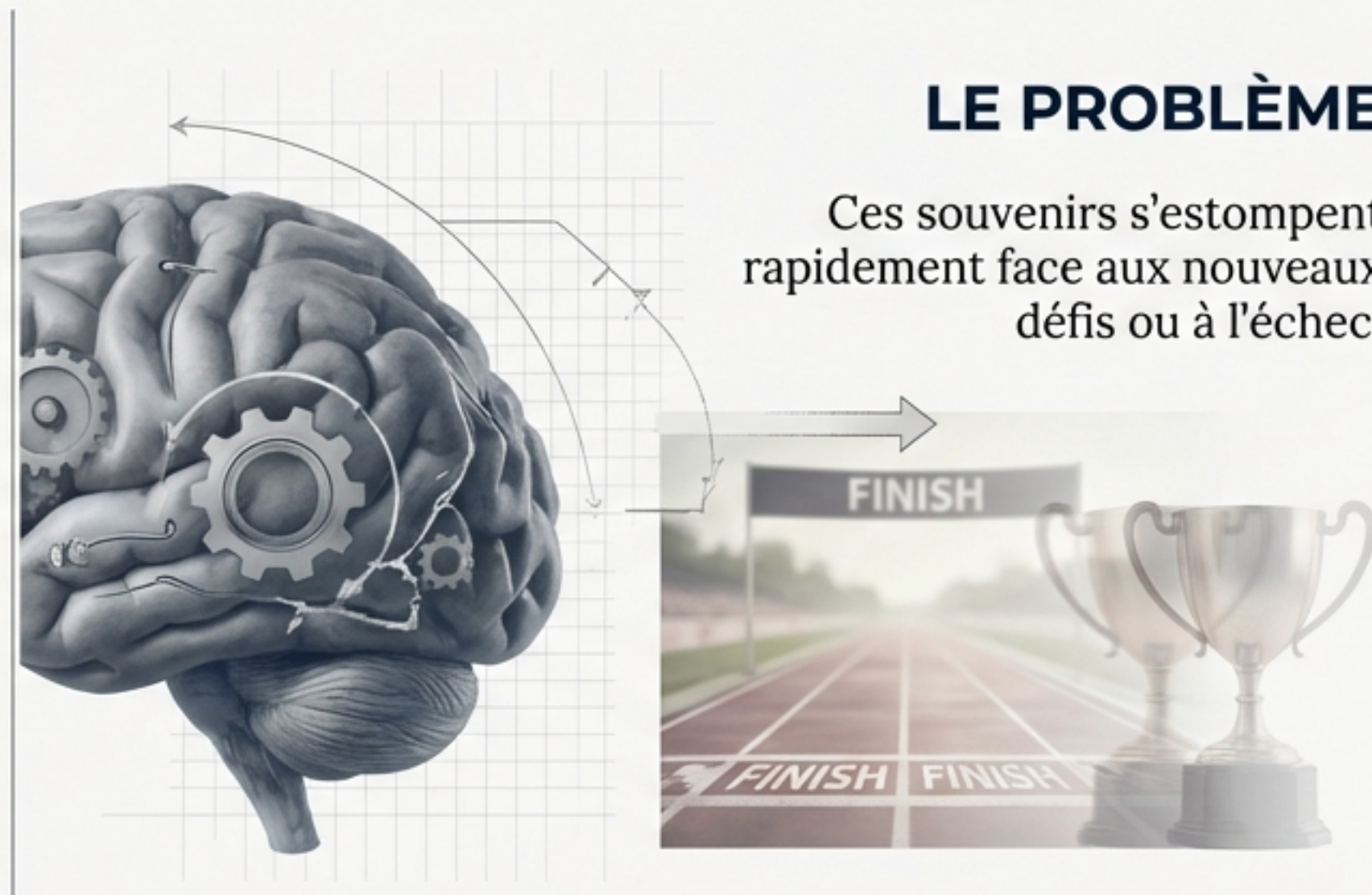
## LE FONCTIONNEMENT NATUREL

Après une réussite, le cerveau enregistre les émotions positives (joie, fierté, sérénité).



## LE PROBLÈME

Ces souvenirs s'estompent rapidement face aux nouveaux défis ou à l'échec.



## LES RISQUES DU MANQUE DE CONFIANCE

### Anxiété accrue

Le doute génère du stress avant l'action.



### Perte de motivation

La démobilisation face à la difficulté.



### Blocages

La peur de l'échec augmente le risque d'erreur.



# POURQUOI ÇA MARCHE : LA SCIENCE DE LA CONFIANCE



**Le cerveau ne fait pas de distinction entre une expérience vécue et une expérience visualisée avec intensité.**



## **Neuroplasticité**

Le cerveau renforce les connexions positives par la répétition mentale.



## **Psychologie Positive**

Se concentrer sur les succès augmente biologiquement la motivation.



## **Thérapie Cognitive**

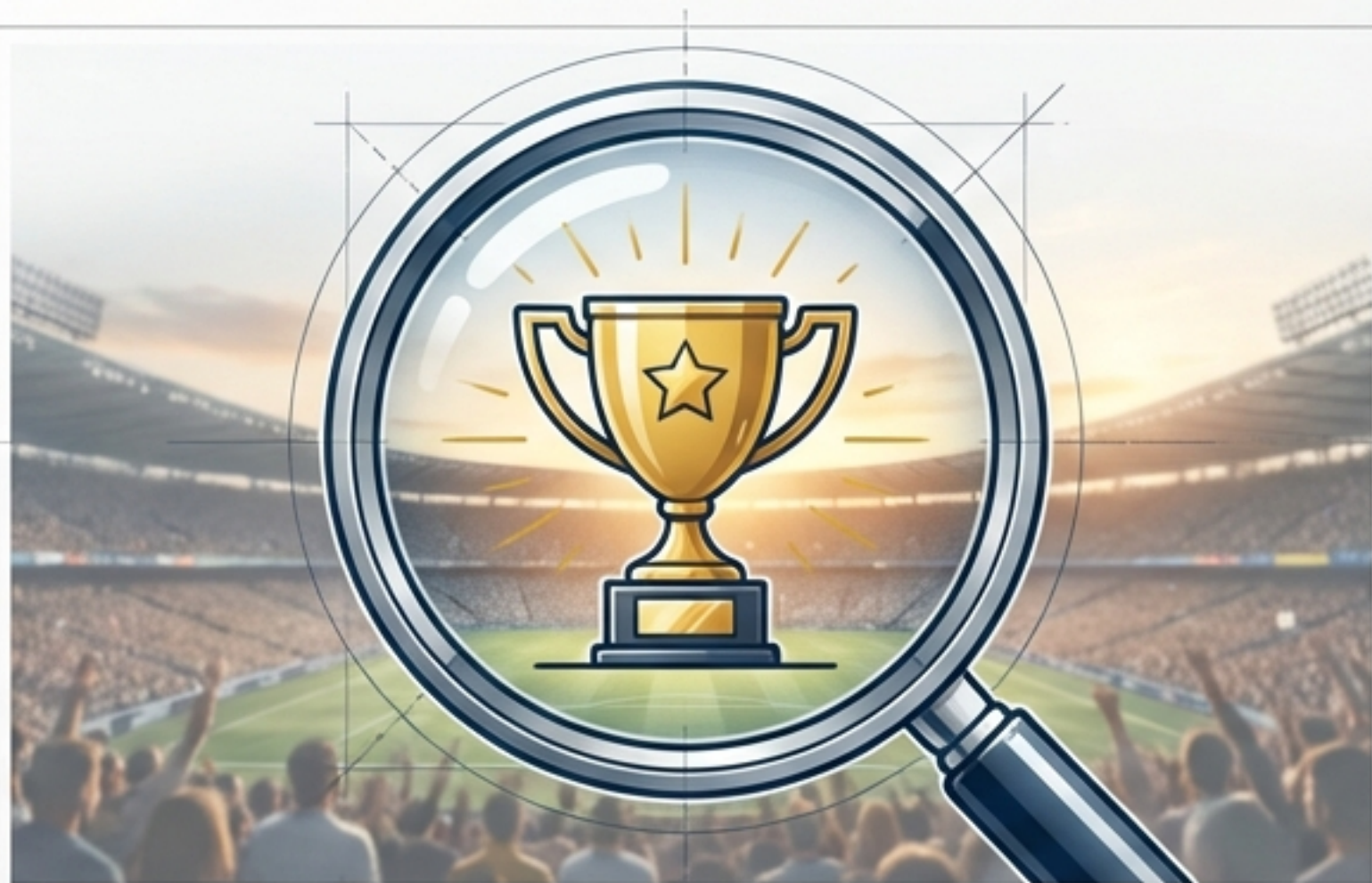
La réactivation volontaire des souvenirs change l'état émotionnel immédiat.

# LES 3 PILIERS DE LA MÉTHODE



# ÉTAPE 1 : IDENTIFIER LES MOMENTS SIGNIFICATIFS

*Objectif : Reconnaître les expériences positives marquantes de votre carrière.*



## 1

### RÉFLEXION

Ciblez une victoire importante ou une période d'entraînement intense réussie.

## 2

### ÉMOTIONS

Identifiez précisément le ressenti (Soulagement, Fierté, Confiance).

## 3

### DÉTAILS

Notez le contexte sensoriel (Public, météo, sensations corporelles).

### EXEMPLE

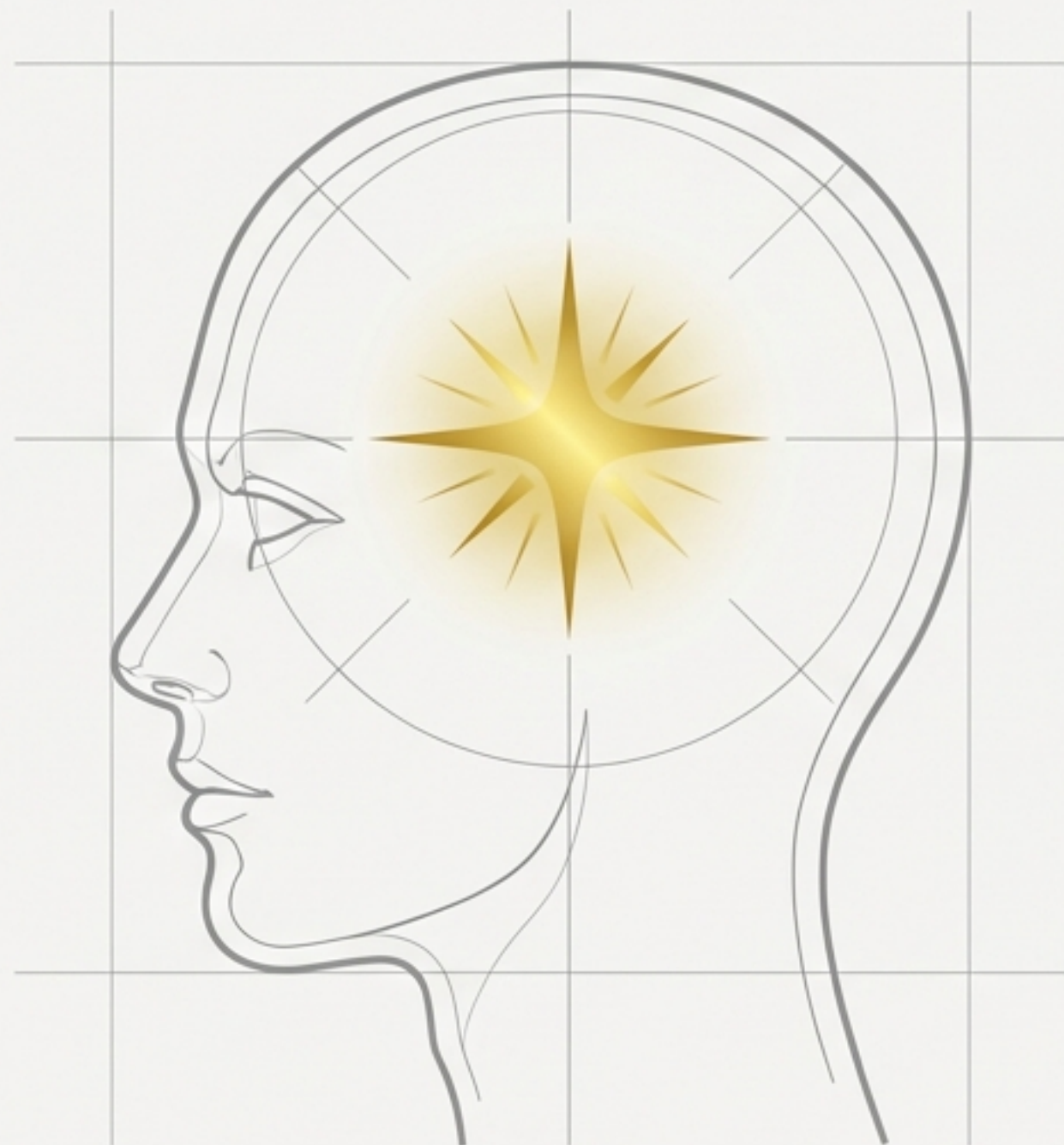
Victoire après une longue période d'effort.

Émotion : Fierté intense.

Détails : Le bruit de la foule, la chaleur du soleil.

# ÉTAPE 2 : L'ANCRAGE MÉMORIEL

Objectif : Transformer un souvenir en outil psychologique.



## 1. Immersion

Fermez les yeux et revisualisez la scène.

## 2. Sensations

Concentrez-vous sur le physique (respiration, battements de cœur, posture).

## 3. Verbalisation

Associez une "Phrase Mentale" positive au moment de l'intensité maximale.

*Je me souviens de ma victoire, je ressens la même confiance aujourd'hui.*

# ÉTAPE 3 : RÉACTIVATION STRATÉGIQUE



## CONTEXTE

À utiliser avant un départ, après une erreur, ou lors d'une montée de pression.

## L'ACTION

1. Pause mentale de quelques secondes.
2. Rejouer mentalement le souvenir ancré.
3. Focus sur les émotions positives et sensations corporelles.

## RÉSULTAT

Réduction immédiate du stress et retour à un état d'esprit gagnant.

# BOÎTE À OUTILS : LE JOURNAL DES RÉUSSITES



## Une archive physique contre l'oubli.

- Fréquence : Chaque soir.
- Contenu : Noter une réussite quotidienne, même minime.
- Profondeur : Décrire les émotions et les détails de la situation.
- Usage : À relire régulièrement avant les compétitions pour se "charger" en confiance.

# BOÎTE À OUTILS : VISUALISATION ET ANCRAGE PHYSIQUE

## Technique A : La Visualisation Active



Fermer les yeux, détendre le corps, et rejouer la scène de succès.

**Objectif :** Intégrer la réussite dans la routine mentale.

## Technique B : L'Ancrage Kinesthésique



**Principe :** Associer un geste simple (ex: toucher son poignet) ou un mot-clé à la sensation.

**Conditionnement :** Répéter ce geste chaque fois que vous revivez le souvenir.

**Résultat :** Le geste déclenche le réflexe de confiance.

# INTÉGRATION DANS LE QUOTIDIEN

**Avant  
l'Entraînement**

Visualiser une réussite passée pour démarrer la séance avec certitude.

**Pendant  
l'Entraînement**

Utiliser le mot-clé ou le geste d'ancrage dès l'apparition du doute.

**Avant la  
Compétition**

Prendre quelques minutes pour une "réactivation" complète d'une réussite significative.

# SURMONTER LES OBSTACLES

## Problème : Oubli

Je n'arrive pas à me souvenir de réussites précises.



Utilisez le **Journal des Réussites** pour capturer les petits moments.



## Problème : Négativité

J'ai des pensées négatives persistantes.



**Réorientation mentale** : forcez le focus sur le souvenir positif.



## Problème : Temps

Je manque de temps.



Intégrez des **micro-visualisations** de 30 secondes.



# CONSTRUIRE LA VICTOIRE

**CONFIANCE  
RENFORCÉE**



**STRESS  
MAÎTRISÉ**

**RÉSILIENCE ACCRUE**

*“Les victoires se construisent sur la mémoire des succès passés.”*

Pratiquez régulièrement pour transformer ces souvenirs en un véritable atout mental.