

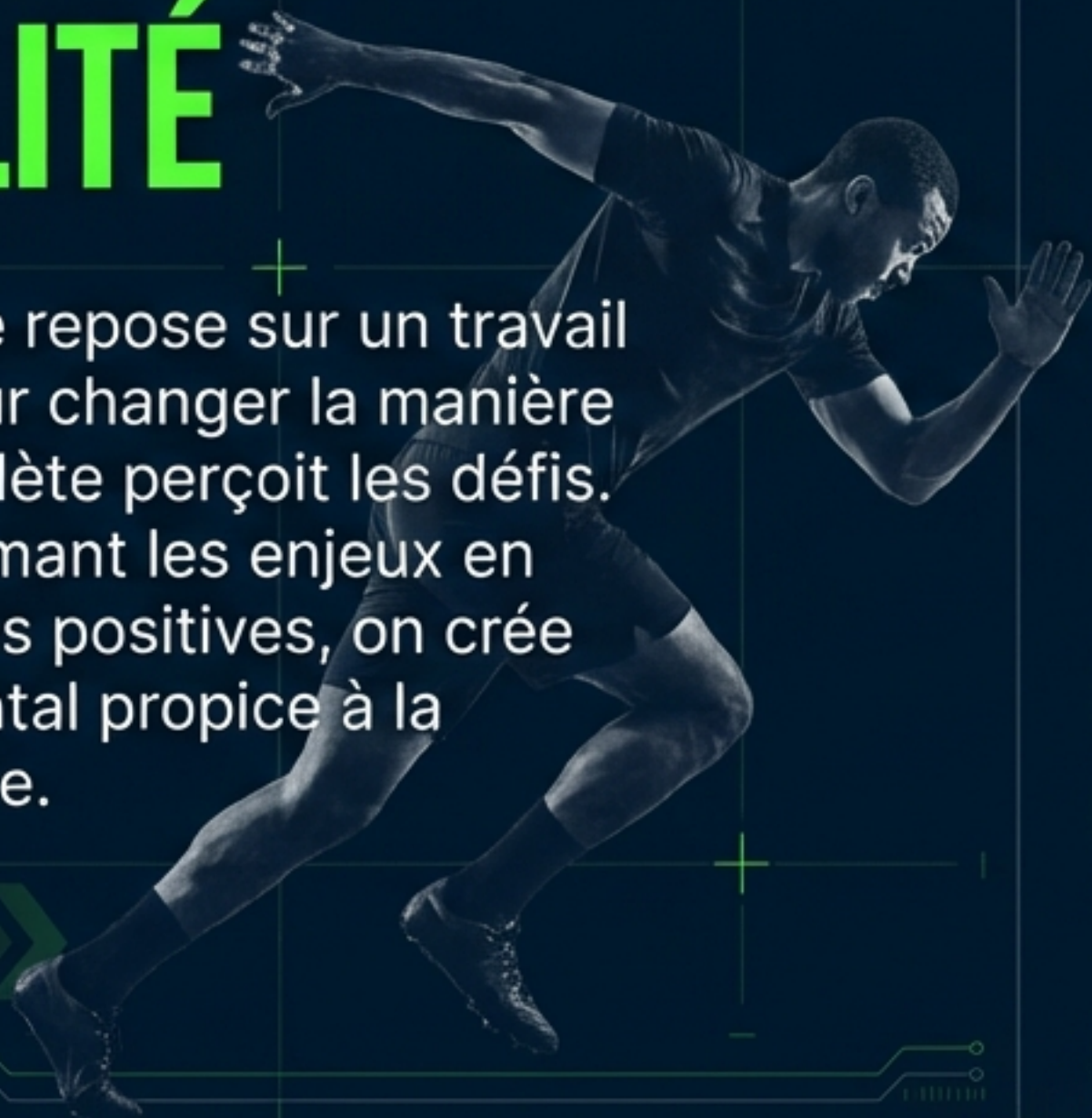


MÉTHODE DE REDÉFINITION DES ENJEUX

TRANSFORMER LA PRESSION
EN PERFORMANCE

LA PERCEPTION DÉFINIT LA RÉALITÉ

La méthode repose sur un travail cognitif pour changer la manière dont un athlète perçoit les défis. En transformant les enjeux en opportunités positives, on crée un état mental propice à la performance.



« Ce n'est pas l'enjeu qui vous définit, mais la manière dont vous l'abordez. »

LES 4 PILIERS DE L'IMPACT MENTAL



1. RÉDUCTION DU STRESS

Diminue la charge mentale associée à la compétition.



2. AMÉLIORATION DE LA CONFIANCE

Renforce l'idée que chaque défi est une occasion de progrès.



3. RENFORCEMENT DE LA RÉSILIENCE

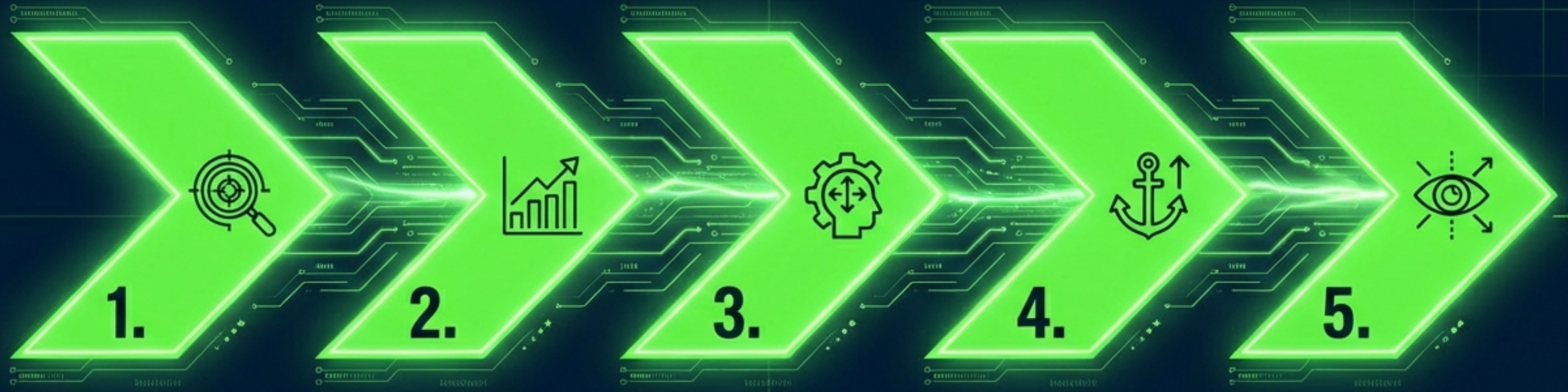
Favorise une adaptation rapide aux imprévus et échecs.



4. AUGMENTATION DE LA MOTIVATION

Inspire et dynamise l'engagement par une vision positive.

LE PROTOCOLE DE TRANSFORMATION : 5 ÉTAPES



1. IDENTIFIER

Les enjeux perçus

2. ANALYSER

Les origines

3. RECADRER

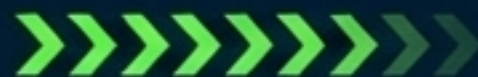
Le pivot cognitif

4. ANCRER

La fixation mentale

5. VISUALISER

L'expérience future



PHASE 1 : AUDIT DE LA PRESSION INTERNE

IDENTIFIER ET ANALYSER

ACTION 1 : DIAGNOSTIC

- Lister tous les enjeux associés à la compétition (peurs, attentes, "Je dois gagner").

ACTION 2 : ORIGINE

- Déterminer la source. Est-ce une pression externe (sociale, équipe) ou interne (attentes personnelles) ?

CHECKLIST D'INTROSPECTION

- Pourquoi cet enjeu est-il si important pour moi ?
- Que représente cet enjeu dans mon parcours sportif ?

PHASE 2 : LE PIVOT COGNITIF

RECADRAGE : DE LA MENACE À L'OPPORTUNITÉ



AVANT (LIMITANT)

- Je dois prouver ma valeur.
- Je dois absolument gagner.
- Si je perds, c'est un échec.



APRÈS (CONSTRUCTIF)

- Je vais montrer ce dont je suis capable.
- Je vais donner le meilleur de moi-même pour progresser.
- Un échec ne définit pas une carrière, il alimente la progression.

PHASE 3 : ANCRAGE ET IMMERSION

CONSOLIDER LE RECADRAGE ET L'INTÉGRER PHYSIQUEMENT

TECHNIQUE A : ANCRAGE POSITIF

- Créer une phrase clé (Mantra) pour rappeler la nouvelle perception.

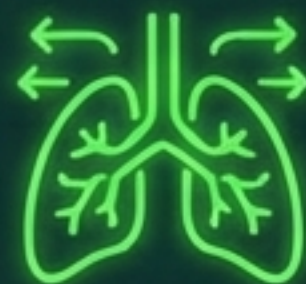
“

« Je suis ici pour progresser. Chaque expérience est une victoire. »

”

TECHNIQUE B : VISUALISATION

- Imaginer la compétition avec la perception recadrée. Intégrer des sensations positives et une narration interne apaisante.



PHYSIO-TIP

Pratiquer une respiration profonde pour ancrer le calme.

OUTIL TACTIQUE : LE TABLEAU DE DÉFINITION

Dissèquer les pensées limitantes

ENJEU PERÇU	ÉMOTION ASSOCIÉE	IMPACT SUR LA PERFORMANCE
Peur de décevoir le coach	Stress, Anxiété, Tensions	Hésitation, raideur musculaire
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

SUOBE 1

POST 30S2 DATA 013: 6.106



EXERCICES DE REPROGRAMMATION

MODULE 1 : DÉCONSTRUCTION DES ENJEUX

ACTION : Écrire une affirmation négative (ex : "Si je perds, je suis un échec").

RÉPONSE : Reformuler en vision neutre. Répéter 2x par jour.

MODULE 2 : NARRATION POSITIVE

ACTION : Écrire un script narratif décrivant la compétition comme une opportunité d'apprentissage.

SCRIPT EXEMPLE : "Je suis ici pour apprendre, pas pour être parfait."



MISE À L'ÉPREUVE : SIMULATION ET RÉALITÉ

VISUALISATION MULTI-SCÉNARIOS

- Imaginer un scénario de compétition difficile où l'enjeu élevé est redéfini.
- Simuler mentalement un échec et imaginer les leçons à en tirer.

AFFIRMATIONS EN SITUATION RÉELLE

- Lors d'un exercice difficile à l'entraînement, utiliser le mantra recadré pendant l'effort physique.
- Exemple : "Cet exercice est une opportunité de renforcer ma résilience."

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE SPORTIVE

AVANT (PRÉPARATION)



Intégrez la reformulation des enjeux à votre routine d'échauffement mental.

PENDANT (COMPÉTITION)



Utilisez votre mantra pour vous recentrer et chasser les pensées parasites (Auto-Supervision).

APRÈS (ANALYSE)



Analysez les résultats avec un focus sur les apprentissages (Retour d'Expérience).

MAXIMISER L'EFFICACITÉ

- » • **RÉGULARITÉ** : Faites de la reformulation une habitude quotidienne, pas juste le jour J.
- » • **PATIENCE** : Les changements cognitifs prennent du temps (Vision Long Terme).
- » • **MESURE** : Notez les changements dans votre état d'esprit et vos performances dans un journal.
- » • **FOCUS MICRO-OBJECTIFS** : Décomposez vos défis énormes en étapes gérables.

LE FEEDBACK : RÉCUPÉRATION MENTALE PARADOXALE

Transformez vos erreurs en sources de résilience.

LE JOURNAL DE RÉÉVALUATION

- Ai-je ressenti une pression inutile ? Pourquoi ?
- Ai-je utilisé mes recadrages mentaux avec succès ?
- Quelles nouvelles perceptions puis-je appliquer à la prochaine compétition ?

CHANGEZ DE PERSPECTIVE

« Chaque défi est une chance de grandir. Changez votre perspective, et vous changerez vos résultats. »



Souvenez-vous que ce n'est pas l'enjeu lui-même qui vous définit,
mais la manière dont vous choisissez de l'aborder.

À VOUS DE JOUER

1. Commencez votre Journal de Réévaluation ce soir.
2. Identifiez votre prochain grand défi.
3. Reformulez votre premier enjeu.

