



LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

Puisez dans vos réussites pour forger votre avenir.



SE CONNECTER AUX SOUVENIRS DE SUCCÈS POUR RENFORCER LA PERFORMANCE.

L'objectif est d'apprendre à identifier, revivre et intégrer vos souvenirs émotionnels.

La mémoire émotionnelle est une méthode qui vous permet de vous reconnecter à des souvenirs positifs marquants pour revivre les émotions associées (joie, confiance, fierté) et les utiliser comme levier pour renforcer votre état d'esprit avant une compétition.

LA FORCE DES SOUVENIRS POUR BOOSTER VOTRE PERFORMANCE.



Renforcement de la Confiance en Soi: Se rappeler des réussites passées renforce la conviction de pouvoir surmonter les défis actuels.



Réduction de l'Anxiété: Les émotions positives apaisent les pensées stressantes et préparent l'esprit à performer.



Création d'un Ancrage Mental: Les souvenirs positifs peuvent être utilisés comme un déclencheur mental pour retrouver un état optimal en compétition.



Stimulation de la Motivation: Revivre un moment de succès rappelle pourquoi vous pratiquez votre sport et ce que vous êtes capable d'accomplir.

TRANSFORMER LES SOUVENIRS EN LEVIERS DE PERFORMANCE.

Une méthodologie en 5 étapes pour activer votre mémoire émotionnelle.

- 1.** Identifier les souvenirs positifs
- 2.** Revivre les émotions associées
- 3.** Ancrer le souvenir
- 4.** Intégrer dans la préparation
- 5.** Créer une bibliothèque de souvenirs

ÉTAPE 1 & 2 : IDENTIFIER ET REVIVRE

Étape 1 : Identifier les Souvenirs Positifs

Réfléchissez aux moments où vous avez ressenti une grande fierté, un sentiment de maîtrise, ou un profond calme. Notez les détails : ce que vous ressentiez, les circonstances du moment, les résultats obtenus.

Étape 2 : Revivre les Émotions Associées

Fermez les yeux et concentrez-vous sur ce souvenir. Revivez chaque détail : l'environnement, les sons, les sensations physiques, et les émotions dominantes (joie, fierté, accomplissement).



ÉTAPE 3, 4 & 5 : ANCRER, INTÉGRER ET CONSTRUIRE

ÉTAPE 3 : ANCRER LE SOUVENIR

Associez le souvenir à un mot-clé ("Je peux", "Je maîtrise") ou un geste simple et discret (serrer le poing, toucher un bracelet).

ÉTAPE 4 : INTÉGRER DANS LA PRÉPARATION

Avant une compétition, revisitez ce souvenir et activez votre ancrage pour stimuler vos émotions positives.

ÉTAPE 5 : CRÉER UNE BIBLIOTHÈQUE DE SOUVENIRS

Identifiez plusieurs moments positifs pour disposer de multiples sources d'inspiration. Classez-les par type d'émotion : confiance, motivation, calme.





DÉVELOPPER VOTRE MÉTHODE DE CONNEXION ÉMOTIONNELLE.

Des exercices pratiques pour maîtriser la mémoire
émotionnelle et en faire un réflexe de performance.

EXERCICES FONDAMENTAUX : CIBLAGE ET ANCRAGE

EXERCICE DE SOUVENIR CIBLÉ : Choisissez un moment précis où vous vous êtes surpassé(e). Revivez chaque détail et associez-le à une affirmation positive (ex. : "Je suis capable de grandes choses.").

EXERCICE D'ANCRAGE GESTUEL : Pendant que vous revivez un souvenir positif, effectuez un geste simple (ex. : serrer le poing). Répétez cet ancrage jusqu'à ce que le geste déclenche automatiquement l'émotion associée.



EXERCICES AVANCÉS : IMMERSION ET COLLECTION

Le Souvenir en 5 Sens:

Pour une expérience immersive, revivez un souvenir en y intégrant toutes les sensations (visuelles, auditives, kinesthésiques). Maintenez cette image mentale pendant 2 à 3 minutes.

Le Journal de Souvenirs:

Chaque soir, notez un moment positif de votre journée sportive. Relisez régulièrement ce journal pour enrichir et garder vivante votre bibliothèque de souvenirs.



FAIRE DE LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE UN ATOUT QUOTIDIEN.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Activez un souvenir pour stimuler votre motivation et votre engagement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Utilisez un ancrage pour renforcer votre confiance après un défi réussi.

AVANT LA COMPÉTITION

Prenez quelques minutes pour revisiter un souvenir marquant et ancrer les émotions positives.

APRÈS LA COMPÉTITION

Analysez les moments réussis pour enrichir votre bibliothèque de souvenirs.



CONSEILS POUR MAXIMISER L'EFFICACITÉ DE LA MÉTHODE.

- **Adaptez les Souvenirs:** Choisissez des souvenirs correspondant aux émotions précises dont vous avez besoin (calme, énergie, concentration).
- **Soyez Précis(e):** Les souvenirs les plus détaillés génèrent les émotions les plus fortes.
- **Pratiquez Régulièrement:** Intégrez la mémoire émotionnelle dans votre routine pour en faire un réflexe.
- **Associez à des Techniques Complémentaires:** Combinez cette approche avec des visualisations ou le recadrage des pensées.



PUISEZ DANS VOS RÉUSSITES POUR ALIMENTER VOTRE PRÉSENT.

La mémoire émotionnelle est une ressource puissante que vous possédez déjà. En apprenant à identifier et activer vos souvenirs de succès, vous développez un outil mental précieux pour aborder chaque compétition avec un état d'esprit optimal.



**FAITES DE VOS SOUVENIRS POSITIFS UN MOTEUR DE RÉUSSITE
ET UN PILIER DE VOTRE PRÉPARATION MENTALE.**