



AUTO-ÉVALUATION ET AUTO-EVALUATION ET AJUSTEMENT MENTAL EN TEMPS REEL

Pilotez votre performance de l'intérieur.



Le véritable obstacle à la performance est souvent invisible.

Fluctuations de concentration, pics de stress, baisses d'énergie... Votre **état mental** est la variable la plus critique.

Apprendre à le **gérer en temps réel** est la clé pour **réduire les impacts négatifs** et **libérer votre plein potentiel.**

Le principe : Évaluer pour mieux ajuster.

Définition

Un ensemble de techniques permettant d'évaluer rapidement son état mental pendant l'effort et de moduler ses stratégies en fonction des besoins (activation ou relaxation).

Objectif

Rester parfaitement aligné avec vos objectifs de performance, en toutes circonstances.



Les 3 indicateurs vitaux à surveiller



FOCUS

Suis-je concentré
ou distrait ?



ÉNERGIE

Suis-je sous-activé
ou sur-activé ?



ÉMOTIONS

Est-ce que je ressens
de la peur, de la
frustration ou de la
confiance ?

Ce sont les signaux internes clés qui vous permettent de détecter les fluctuations avant qu'elles n'impactent la performance.

Comment s'auto-évaluer pendant l'effort

Échelle Mentale (1-5)

Notez rapidement votre état d'activation (1 = sous-activé, 5 = sur-activé).



Scan Corporel

Identifiez les tensions ou relâchements physiques dans votre corps.



Journal Mental Flash

Posez-vous une question clé :
"De quoi ai-je besoin maintenant ?"



Stop Mental

Prenez 5 secondes pour observer vos pensées sans jugement.



Votre premier outil : La Fiche d'Évaluation Express

Utilisez cette fiche simple pour observer et structurer votre analyse avant, pendant et après l'effort. C'est votre carnet de vol pour identifier des schémas récurrents et affiner vos stratégies d'ajustement.



Pour chaque état, une manœuvre précise.

SI SUR-ACTIVATION → Relaxation

Techniques : Respiration profonde, visualisation d'un lieu calme.

Effet : Réduit le stress et restaure la concentration.

SI SOUS-ACTIVATION → Activation

Techniques : Respiration rapide, auto-persuasion dynamique.

Effet : Booste l'énergie mentale et l'engagement.

SI DISTRACTION → Recentrage

Techniques : Utilisation de mots-clés ('Focus', 'Ici', 'Maintenant').

Effet : Restaure une attention pleine sur l'objectif.

SI ÉMOTIONS NÉGATIVES → Régulation

Techniques : Reformulation positive des pensées.

Effet : Renforce la confiance en soi.





Votre deuxième outil : La Boîte à Outils Mentale

Chaque pilote a ses outils préférés. Utilisez le guide fourni pour sélectionner, tester et valider les techniques de relaxation, d'activation et de recentrage qui fonctionnent le mieux pour **vous** et pour chaque situation.



L'outil ultime : le reset mental en 5 secondes

La Pause Mentale Flash

- 1**  **1. STOPPEZ.**
Prenez une grande inspiration profonde.
- 2**  **2. OBSERVEZ.**
Identifiez la pensée ou l'émotion sans jugement.
("Je remarque que je suis tendu...")
- 3**  **3. REFORMULEZ.**
Utilisez un mot-clé ou une affirmation positive.
("Je suis calme et concentré.")
- 4**  **4. RECENTREZ.**
Revenez à l'instant présent et à votre objectif.

Intégrer les outils à chaque étape du cycle de performance

À l'entraînement: Testez vos outils dans des situations de pression simulées.



Avant la compétition: Évaluez votre état et utilisez les techniques pour atteindre un niveau d'activation optimal.

Après l'effort: Analysez vos fiches d'évaluation pour affiner vos futures stratégies.

Pendant la compétition: Utilisez les ajustements flash (mots-clés, pause mentale) pour rester dans la zone.

4 clés pour maîtriser l'ajustement mental

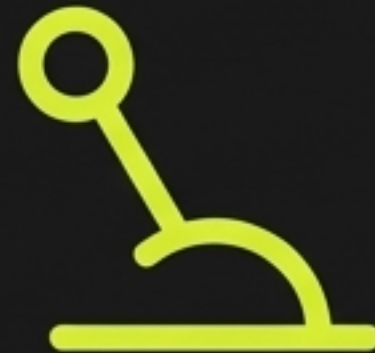
1. **RÉPÉTITION** : Pratiquez dans des contextes variés pour en faire un réflexe.
2. **PERSONNALISATION** : Préparez et faites évoluer votre boîte à outils unique et adaptée.
3. **HONNÊTÉTÉ** : Soyez bienveillant mais lucide dans vos auto-évaluations.
4. **EXPLORATION** : Testez constamment de nouvelles stratégies pour trouver celles qui fonctionnent le mieux pour vous.



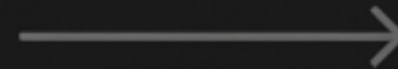
Vous avez les commandes.



Évaluer



Ajuster



Pratiquer

L'auto-évaluation et l'ajustement mental sont les compétences qui séparent les bons des excellents. Vous avez maintenant la méthode pour :

- ✓ Détecter vos fluctuations mentales en temps réel.
- ✓ Agir rapidement et précisément pour corriger le cap.
- ✓ Rester aligné avec vos objectifs de performance.

Vos outils à emporter



La Fiche d'Évaluation Express

Pour un suivi structuré et l'identification de schémas.



Le Guide de la Boîte à Outils

Pour construire et personnaliser votre arsenal de techniques.



Le Script de la Pause Flash

Pour maîtriser le recentrage en 5 secondes.

À VOUS DE JOUER

La théorie est terminée. La pratique commence maintenant.
Intégrez une première technique dès votre prochaine session d'entraînement.



MAÎTRISE