

# Activation Mentale Progressive Progressive

Le guide pour atteindre votre état de performance optimale.

# Le Principe Fondamental : Qu'est-ce que l'Activation Mentale ?



## Définition

Technique visant à ajuster progressivement le niveau d'excitation mentale pour atteindre un état optimal de performance.



## Importance Clé

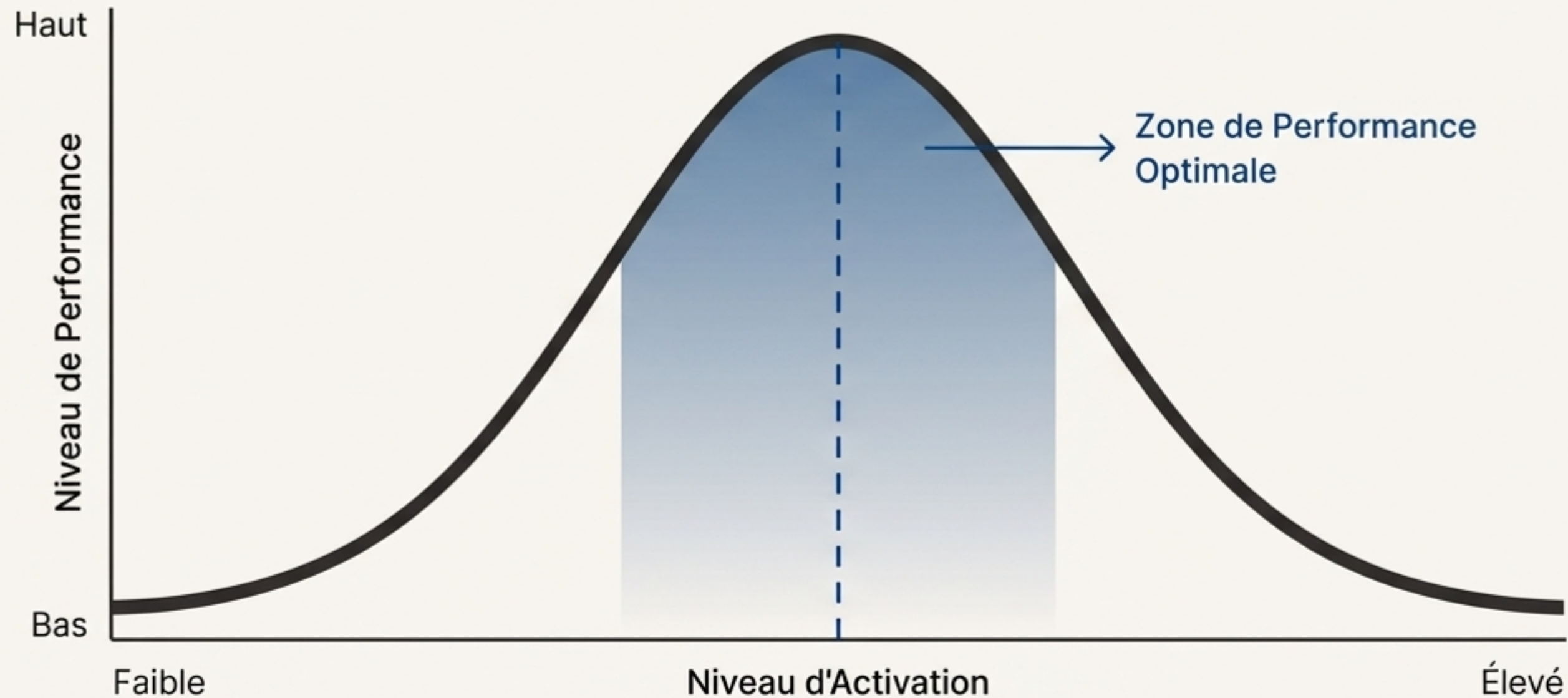
Un niveau d'activation inadapté peut nuire à la performance.



## Objectif Final

Trouver le juste équilibre pour maximiser la concentration et l'efficacité.

# La Courbe de Performance : Comprendre la Loi de Yerkes-Dodson



La performance s'améliore avec l'activation jusqu'à un certain point, puis décline si l'activation est trop élevée. L'excellence se trouve au sommet.

# L'Échelle d'Activation : Où vous situez-vous ?



## **Faible Activation**

Somnolence, manque de  
vigilance.



## **Activation Optimale**

Concentration, énergie  
maîtrisée.



## **Haute Activation**

Agitation, stress excessif.

# Diagnostiquez Votre État : Les Signes à Reconnaître

## Signes d'une Activation Trop Basse

- Manque de motivation.
- Difficulté à se concentrer.
- Lenteur dans les réactions.

## Signes d'une Activation Trop Élevée

- Tension musculaire.
- Pensées confuses ou accélérées.
- Irritabilité, anxiété.

*Lequel de ces états vous semble le plus familier avant une épreuve ?*

# La Méthode : Votre Protocole en 3 Étapes Clés



## 1. Relaxation Contrôlée

Calmer le corps et l'esprit.



## 2. Visualisation Stratégique

Se préparer mentalement à la performance.



## 3. Stimulation Graduelle

Augmenter progressivement l'énergie mentale.



# ÉTAPE

# 1:

# RELAXATION

# CONTRÔLÉE

## Principe

La fondation de la performance est un état de calme. Il faut d'abord réduire le "bruit" mental et physique avant de pouvoir construire l'état optimal.

## Techniques Fondamentales

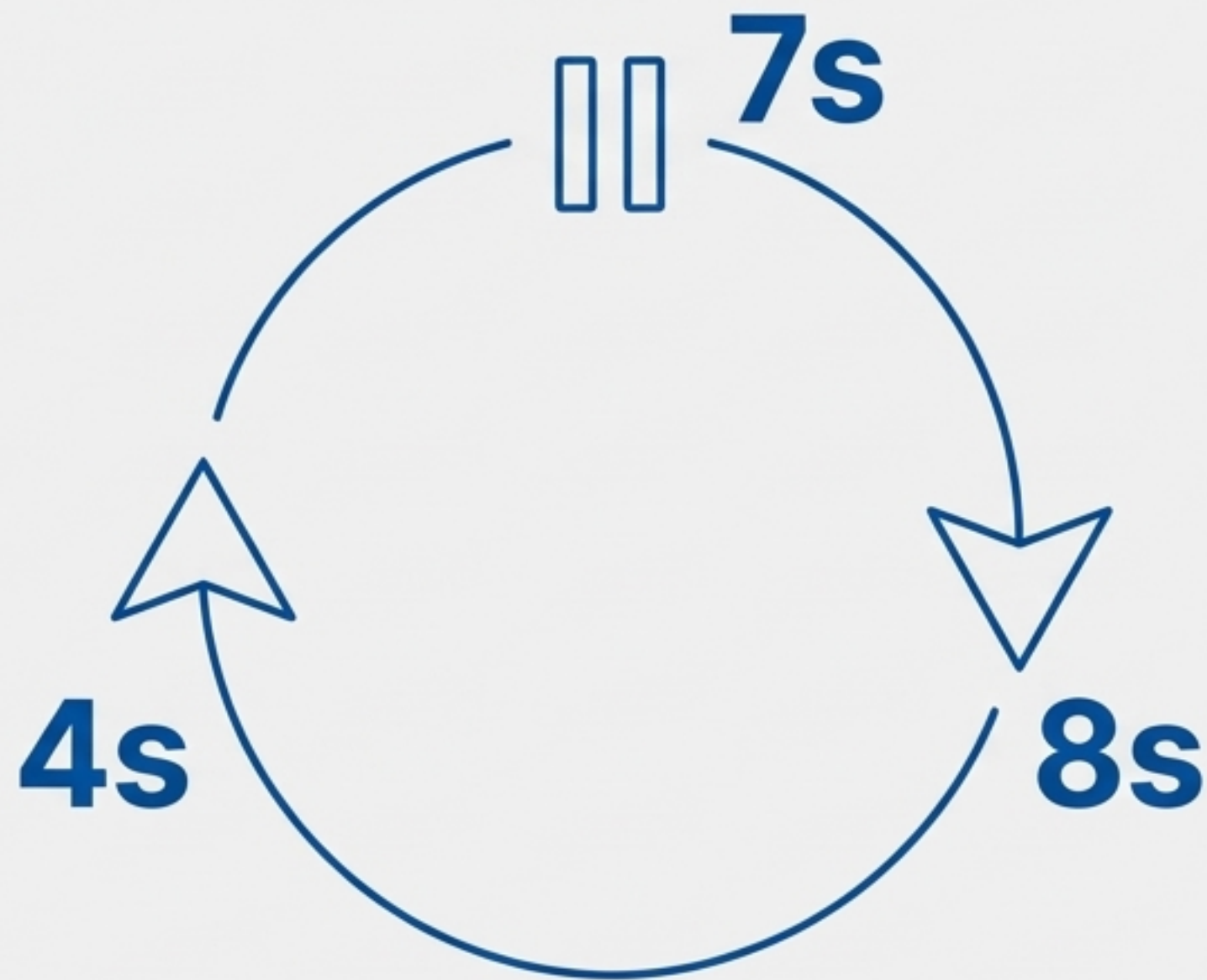
- **Respiration Profonde**

Utiliser le souffle comme un ancre pour réguler le système nerveux.

- \* **Détente Musculaire Progressive**

Libérer les tensions physiques en contractant puis relâchant chaque groupe musculaire.

# Exercice Pratique : La Respiration 4-7-8



1. **Inspirez** par le nez pendant **4 secondes**.
2. **Retenez** votre souffle pendant **7 secondes**.
3. **Expirez** lentement par la bouche pendant **8 secondes**.

Répétez ce cycle **3 fois** ou jusqu'à sentir un calme s'installer.



# ÉTAPE 2 : VISUALISATION STRATÉGIQUE

## Principe

Votre cerveau ne fait pas la différence entre une expérience intensément imaginée et une expérience réelle. Nous allons utiliser ce principe pour programmer le succès.

## Technique Fondamentale

- **Immersion Sensorielle Complète**  
Ne vous contentez pas de 'voir' le succès. Utilisez tous vos sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, et même le goût pour rendre la scène la plus réelle possible.

# Exercice Pratique : Créer Votre Scénario de Succès



**1. Fermez les yeux** et imaginez-vous en pleine action, au moment clé de votre performance.



**2. Concentrez-vous** sur 3 détails sensoriels précis : Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que ressentez-vous au contact de votre équipement ?



**3. Ressentez** les émotions positives associées à la réussite parfaite de cette action. Ancrez ce sentiment de compétence et de confiance.



# ÉTAPE 3 : STIMULATION GRADUELLE GRADUELLE

## Principe

Maintenant que la base est stable, nous augmentons l'énergie de manière contrôlée pour atteindre le pic de performance, sans jamais basculer dans l'anxiété.

## Techniques Fondamentales

- **Mots-Clés ou Mantras**  
Des mots simples et puissants ("Force", "Confiance", "Énergie") pour ancrer l'état mental désiré.
- **Activation Physique Légère**  
Des mouvements dynamiques et des étirements pour réveiller le corps.
- **Augmentation du Rythme Respiratoire**  
Des respirations plus rapides et profondes pour augmenter le niveau d'oxygène et d'énergie.

# Exercice Pratique : Activer l'Énergie avec un Mot-Clé



**ÉNERGIE**

1. **Choisissez** votre mot-clé personnel. Il doit être court, puissant et positif.
2. **Commencez un mouvement léger** (ex: sauter sur place, faire des rotations de bras).
3. **Répétez** votre mot-clé mentalement ou à voix basse, en synchronisation avec vos mouvements.
4. **Sentez** votre énergie et votre concentration monter progressivement à chaque répétition.

# Intégration : Construire Votre Routine Personnalisée



**1. Relaxation** (2-3 minutes) :  
Pour établir le calme.

**2. Visualisation** (2-3  
minutes) : Pour  
programmer le succès.

**3. Stimulation** (2-3  
minutes) : Pour monter en  
énergie.

## Conseils d'expert

- **Pratiquez** cette routine régulièrement pour l'automatiser.
- **Adaptez** la durée de chaque étape selon vos besoins du jour et le contexte de l'épreuve.

# Pièges à Éviter : Les Erreurs Courantes



## **Négliger la relaxation**

Passer directement à la stimulation peut augmenter le stress au lieu de le maîtriser. La base est non-négociable.



## **Visualisation négative**

Le cerveau ne filtre pas. Évitez d'imaginer des scénarios d'échec ; concentrez-vous uniquement sur l'exécution parfaite.



## **Surstimulation**

N'augmentez pas l'énergie trop rapidement. Le but est un contrôle graduel pour éviter la surcharge et l'anxiété.

# À Vous de Jouer : De la Théorie à la Maîtrise

## Récapitulatif des 3 Piliers



**Calmez** votre esprit.



**Visualisez** votre succès.



**Activez** votre énergie.

## Prochaines Étapes pour la Maîtrise

- **Journal de bord:** Notez vos sensations pour ajuster votre routine.
- **Flexibilité:** Adaptez l'intensité selon le contexte.
- **Partagez:** Discutez de vos expériences avec votre coach ou votre équipe.

**La performance commence dans votre esprit.  
Prenez-en le contrôle.**