

## Annexe : Script de Pauses Mentales Flash

### Objectif :

Cette annexe vous guide pour intégrer des pauses mentales rapides et efficaces dans vos routines, afin de recentrer votre attention, calmer vos émotions ou retrouver votre énergie en seulement 5 secondes. Ces pauses peuvent être utilisées en compétition, à l'entraînement ou dans tout moment critique.

### 1. Principe de la Pause Mentale Flash

- **Définition :** Une méthode rapide et ciblée pour interrompre un schéma de pensées négatives ou de distractions et revenir à un état mental optimal.
- **Durée :** 5 à 10 secondes maximum.
- **Utilité :**
  - Réinitialiser votre concentration.
  - Réduire les tensions mentales ou physiques.
  - Rétablir une émotion positive.

### 2. Script de la Pause Mentale Flash

#### Étape 1 : Stoppez l'action et respirez profondément.

- Prenez une grande inspiration par le nez, retenez 2 secondes, puis expirez lentement par la bouche.
- Concentrez-vous uniquement sur cette respiration.

**Exemple :** *"Je prends une grande inspiration... Je retiens... J'expire lentement... Et je relâche les tensions."*

#### Étape 2 : Observez vos pensées sans jugement.

- Identifiez rapidement ce qui vous perturbe ou ce dont vous avez besoin.
- Posez-vous la question : *"Qu'est-ce qui m'empêche de rester performant ?"*

**Exemple :** *"Je remarque que je suis tendu... ou distrait... Cela arrive, et c'est normal. Je vais maintenant ajuster mon état."*

#### Étape 3 : Reformulez positivement.

- Transformez votre pensée en une affirmation motivante ou apaisante.
- Utilisez des mots-clés comme "Focus", "Confiance", "Énergie".

**Exemple :** *"Je suis calme et concentré. Je contrôle la situation. Je peux y arriver."*

#### **Étape 4 : Recentrez-vous sur l'instant présent.**

- Regardez un point fixe ou revenez à votre respiration pour ancrer cette nouvelle pensée.
- Revenez à votre tâche avec une intention claire.

**Exemple :** *"Je respire, je suis ici et maintenant. Je retourne à mon objectif avec calme."*

### **3. Exemples d'Utilisation en Compétition et Entraînement**

- **Avant un geste décisif (ex. : tir au but, lancer) :**  
Utilisez la pause pour calmer votre rythme cardiaque et visualiser un résultat positif.
- **Pendant un moment de confusion ou de distraction :**  
Activez une pause flash pour reformuler votre objectif et recentrer votre attention.
- **Après une erreur ou un échec :**  
Prenez une pause pour relâcher la frustration et reprogrammer votre état mental.

### **4. Conseils pour une Utilisation Efficace**

1. **Pratiquez régulièrement :** Intégrez ces pauses mentales dans vos entraînements pour en faire un réflexe naturel.
2. **Simplifiez le processus :** Choisissez une étape clé (respiration ou reformulation) si vous manquez de temps.
3. **Soyez cohérent :** Utilisez toujours les mêmes mots-clés ou gestes pour ancrer la pause dans votre routine.
4. **Analysez après coup :** Notez l'efficacité de chaque pause pour l'améliorer au fil du temps.

### **5. Modèle à Mémoriser pour la Pause Mentale Flash**

1. Stoppez. Respirez profondément.
2. Observez vos pensées ou émotions sans jugement.
3. Reformulez positivement avec des mots-clés ou affirmations.
4. Recentrez votre attention sur l'instant présent.

## **Utilisation :**

1. Imprimez ou mémorisez ce script pour l'avoir à portée de main lors des compétitions et entraînements.
2. Adaptez les étapes à vos besoins spécifiques et aux situations rencontrées.
3. Entraînez-vous régulièrement pour en faire un outil puissant et automatique.

Copie ou reproduction interdite.