606 : PRÉPARATION MENTALE

Licence 3 : Entrainement Sportif

Cours Magistral

CHAUMETON Valentine

UE 606 : PRÉPARATION MENTALE

- 4h de CM
- 10h de TD

EVALUATION

- 50% CT = écrit
  50% CC = oral

- **Objectif du cours :**

- Comprendre les notions théoriques de l'imagerie mentale et de la visualisation
- Savoir créer / réaliser une imagerie mentale
- Connaître les différentes techniques psychocorporelles

EVALUATION

- 50% CT = écrit
  50% CC = oral
- Par groupe de 2- 3 pendant **10 minutes**.
  Vous présentez brièvement une thématique (estime de soi, gestion des émotions, gestion du stress, cohésion, motivation, concentration, relaxation, imagerie..) environ 4 minutes avec des données scientifiques, modèles, définitions…).
  Créer une « problématique » autour de la technique présentée et expliquez **comment** vous faites pour accompagner la personne sur cette problématique. 6minutes
- L'oral se passera lors des 4 dernières heures de TD UE 606
- **Objectif du CC :**
  - Savoir expliquer les notions importantes d'une thématique de préparation mentale
  - Mettre du sens entre la théorie et la pratique
  - Développer son esprit créatif tout en restant cohérent sur une situation

INTRODUCTION – PREPARATION MENTALE DEFINITION

- Selon J. Fournier (1998)
- la préparation mentale : « ***préparation à la compétition*** *par un* ***apprentissage d'habiletés mentales*** *et* ***d'habiletés cognitives****, et dont le but principal est* **d'optimiser la performance personnelle de l'athlète** *tout en* ***promouvant le plaisir*** *de la pratique et en* ***favorisant l'atteinte de l'autonomie*** **».**

CADRE DÉONTOLOGIQUE

CONFIDENTIALITÉ

NON JUGEMENT

OUVERTURE D'ESPRIT

ADAPTABILITÉ / FLEXIBILITÉ

CONFIANCE / À L'ÉCOUTE

BIENVEILLANCE/ PROTECTION

LE BUT DE LA PRÉPARATION MENTALE

- **Habiletés mentales : « compétences régulant les pensées, les émotions, les comportements »**

LES HABILETES MENTALES

- **Les habiletés de base**
- **Les habiletés psychosomatiques** :
- **Les habiletés cognitives** :

(*Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001*)

CHRISTIAN TARGET

Méthode Target ®

- Modèle de performance mentale (et ses 4 étages)

4ème étage
Communication

3ème étage
Concentration

2ème étage
Le couple confiance - motivation

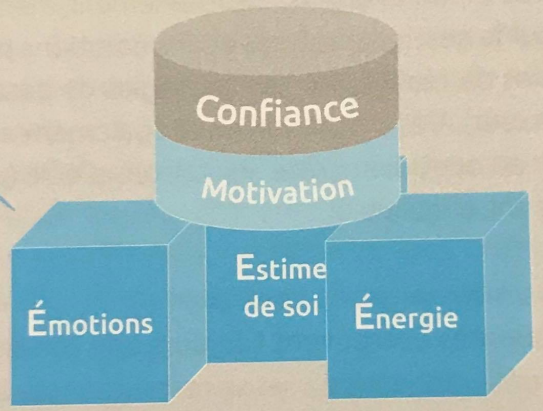
1er étage
Le triangle d'appui

Notre vie est un réajustement permanent de nos actions

Étage 1 : le triangle d'appui.

ÉMOTIONS - ESTIME - ÉNERGIE (les 3 E)

Ces trois piliers sont interdépendants.
Ils peuvent se "contaminer"
positivement et négativement.
Ils sont déterminants dans la force
de la motivation et l'équilibre de la confiance.



Pour gérer ses ÉMOTIONS et être disponible émotionnellement :

: Identifier, reconnaître et
MAÎTRISER ses ÉMOTIONS
tre capable de SWITCHER
et de LÂCHER PRISE.

B : Maîtriser le STRESS
de SURPRESSION
et ses manifestations
de panique.

C : Maîtriser le STRESS
de SOUS-PRESSION
et ses manifestations
de démotivation.

Pour gérer son ÉNERGIE et être disponible physiquement :

A : Se RELÂCHER
pour être disponible.

B : Se RELAXER
pour récupérer
de la fatigue.

Pour gérer son ESTIME DE SOI s'aimer et avoir une vision positive de soi :

A : RÉOXYGÉNER L'ESTIME DE SOI.
Détecter ses raisons d'être.

B : RECONSTRUIRE SES CROYANCES négatives.

LES OUTILS – TECHNIQUES – INTERVENTIONS

- 1er outil **: Les questions**

A QUEL MOMENT FAIRE APPEL À UN PM ?

- « ***Il faut surtout des qualités mentales***. *Les qualités techniques jouent mais à un degré moindre. [...] des joueurs avec des qualités techniques, il y en avait des wagons, et de meilleurs que moi ; par contre, il leur manquait le mental. Sans ce mental, et seulement avec mes qualités physiques, je pense que je n'y serais jamais arrivé* »
(Alain Boghossian, 2012)

UTILISER LES TECHNIQUES PSYCHOCORPORELLES

- **Les techniques psychocorporelles :**

- Relaxation
- Respiration
- Activation (imagerie mentale – visualisation)

L'IMAGERIE MENTALE

- L'imagerie est « le fait d'utiliser tous les sens pour créer ou reproduire une expérience dans son esprit » (*Vealey & Greenleaf, 2010*).

On peut en déduire:
- qu'il est possible de créer une image dans son esprit en l'absence de stimuli externes
- qu'une image peut mobiliser un ou plusieurs sens (visuel, kinesthésique, tactile, olfactif et gustatif)
- qu'une image est créée à partir des informations stockées dans le registre sensoriel, la mémoire de travail ou la mémoire à long terme.

- La technique d'imagerie part du constat que le cerveau ne peut pas faire la différence entre un événement physique réel et l'image mentale de ce même événement.
  (*Szameitat, Shen, & Sterr, 2007*)

L'IMAGERIE MENTALE

Pratique cognitivo-comportementale, qui consiste à évoquer les caractéristiques d'un objet, événement ou processus absent de notre champ perceptif actuel.

C'est réaliser mentalement des reproductions ou des anticipations ; elles se réfèrent à des processus mentaux, qui peuvent renvoyer à n'importe quel registre sensoriel (VAKOG).

Le sujet ressent, alors, musculairement (mais pas que), le mouvement qu'il imagine.

Murphy, Jowdy, 1992

DIFFERENTES ACTIONS POSSIBLES DE L'IMAGERIE (WEINBERG, 1995)

- **Perfectionnement technique** :
- **Préparation à l'activité, à la performance** :
- **Amélioration de la confiance, de la motivation**
- **L'analyse de la performance** :
- **Amélioration de la récupération et gestion de la blessure** :

D'APRES GUILLOT (2012)

D'après Guillot (2012), l'imagerie mentale est utilisée pour :

- L'apprentissage, la correction, l'automatisation de gestes techniques (Feltz D.L & Landers D.M, 1983)
- L'optimisation de la réathlétisation après une blessure (Evans, Hare & Mullen, 2006)
- L'augmentation de la confiance en soi et de la motivation (Cumming & Ste-Marie 2001)

- Tous les sportifs utilisent l'imagerie mentale, parfois sans véritablement le savoir ou sans le faire de manière formalisée pour parfaire l'exécution d'une technique, maîtriser l'anxiété d'une confrontation... ils construisent donc les prémices d'un entraînement spécifique par visualisation (Guillot, 2012).

Chris Evert au tennis (1982) : « *Avant de jouer un match je répète avec attention ce qui est susceptible de se passer et comment je réagirais dans certaines situations. Je me vois en train de jouer des points typiquement adaptés au style de mon adversaire, ceci m'aide à me préparer mentalement pour le match et avant même d'être allé sur le court j'ai l'impression d'avoir déjà joué* ».

QUESTIONNEMENT

- Où effectuer une seéance d'imagerie?
- Quand se déroule une séance ?
- Que visualise l'athlète, que se produit-il en terme de contenu ?
- Pourquoi visualiser, dans quel but?

QUAND ET OÙ EFFECTUER LA SEANCE D'IMAGERIE ?

- A l'entrainement, à la maison, en dehors de sa pratique

- En compétition (avant, pendant ou après) : sous la forme de répétition mentale

LES DIFFERENTES FORMES DE VISUALISATION (VAKOG)

- Imagerie visuelle : représentation visuelle d'un objet, d'une scène, d'une personne ou d'un déplacement (interne ou externe)
- Imagerie auditive : informations sonores du mouvement : bruit des appuis, ballon au sol, du matériel
- Imagerie kinesthésique : perceptions des informations corporelles, déplacements, tensions, amplitude articulaire, modification des postures..
- Imagerie olfactive : informations liées aux odeurs et senteurs dans la pratique en sport
- Imagerie gustative : imagerie liée au goût et à la saveur

LES ROUTINES DE PRÉ-PERFORMANCES

- Le but de ces routines est d'amener le sportif à l'état de **performance optimale**
- Par un mécanisme d'auto-régulation et de focalisation
- Cela doit permettre de contrôler et diriger ses émotions, ses pensées et son attention juste avant la performance
- Et finalement basculer sur un mode automatique

LES ROUTINES DE PRÉ- PERFORMANCES

- **Singer (1988, 2000)** propose 5 étapes :

1. l'étape de la préparation implique une position optimale du corps, une mise en confiance, des attentes/objectifs, et des émotions
2. L'étape d'imagerie permet de se constituer une représentation et sensation de la meilleure performance
3. La focalisation de l'attention est une étape durant laquelle le sportif va se concentrer sur un indice externe approprié ou des pensées appropriées
4. Etape d'exécution « avec l'esprit tranquille »
5. Etape d'évaluation de la qualité d'exécution du geste, du résultat, mais aussi de l'exécution de la routine

QUE VISUALISE L'ATHLETE ?

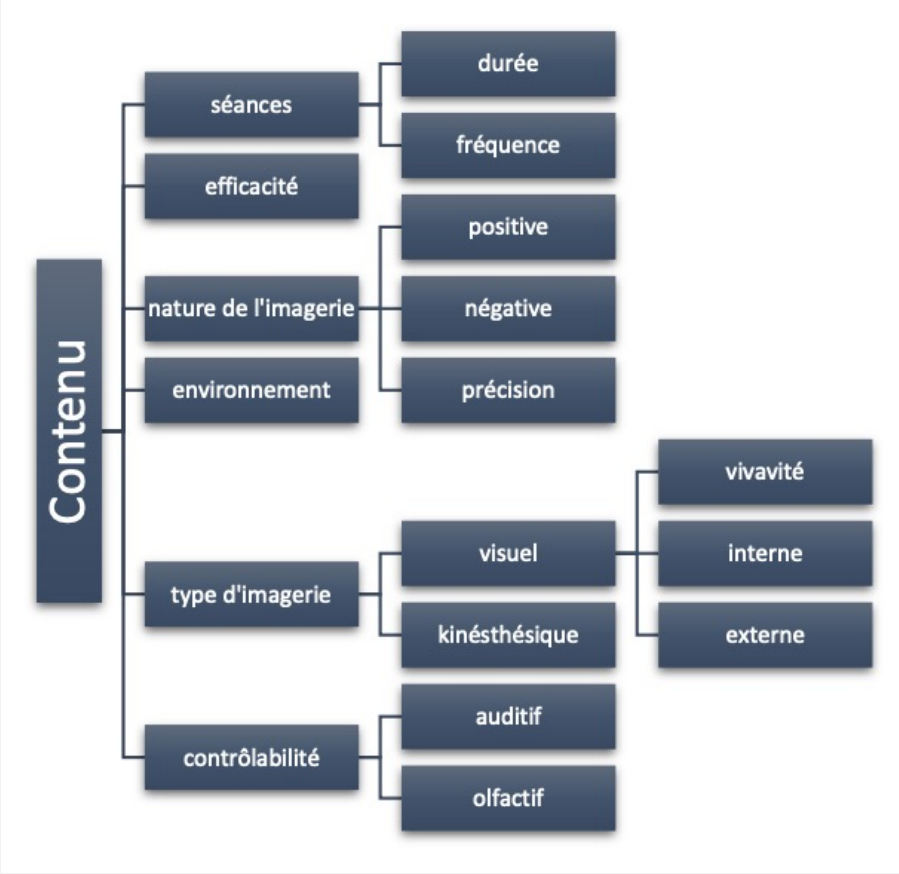


Illustration du contenu de l'imagerie (la dimension « quoi »)
Hall et Weinberg (2000)

IMAGERIE INTERNE / IMAGERIE EXTERNE

IMAGERIE INTERNE	IMAGERIE EXTERNE
L'athlète s'imagine en train d'effectuer une tâche sportive avec sa propre vision. Très utilisé pour l'apprentissage ou la correction d'un geste.	L'acteur est spectateur de son mouvement. Le sujet perçoit, de l'extérieur, l'action dans son ensemble, comme sur un film vidéo. Visualiser les détails, vision d'ensemble de la situation
L'imagerie interne est très naturelle pour nous car elle correspond à la façon dont nous voyons notre environnement lorsque nous exécutons la tâche.	- L'imagerie externe offre une excellente perspective pour observer la technique du geste.

LA MANIPULATION DES TEMPS DE VISUALISATION

- 2 études portant sur l'utilisation et l'efficacité des tâches motrices visualisées au ralenti, en temps réel et en accéléré ont observé que:
- L'imagerie en temps réel est en régle générale plus souvent utilisée par les athlétes de haut niveau, tandis que les visualisations au ralenti et en accéléré sont surtout employées respectivement par les débutants et les athlétes confirmés (O & Hall, 2009).
- Aucune amélioration de la performance n'a été identifiée entre la visualisation en temps réel et la visualisation au ralenti (O & Munroe-Chandler, 2008).

VISUALISATION POSITIVES & NÉGATIVES

- MacIntyre et Moran (2007) se sont intéréssé aux visualisations positives et négatives.

Ils ont interrogé 7 athlètes sur leurs compétences et expériences en matière d'imagerie. Ils ont raconté utiliser l'imagerie positive et négative.

Ils ont dit être capables de restructurer une imagerie négative afin qu'elle profite à une future performance. Quelques athlètes ont dit avoir délibérément visualisé des erreurs afin d'exploiter l'imagerie négative pour se préparer aux « pires scenarios ».

- **Autrement dit, l'imagerie négative leur a servi d'outils d'entraînement pour se préparer aux situations difficiles susceptibles de survenir en compétition.**

FONCTION COGNITIVE & MOTIVATIONNELLE

- Paivio (1985) met en lumière une fonction cognitive et une fonction motivationnelle de l'imagerie

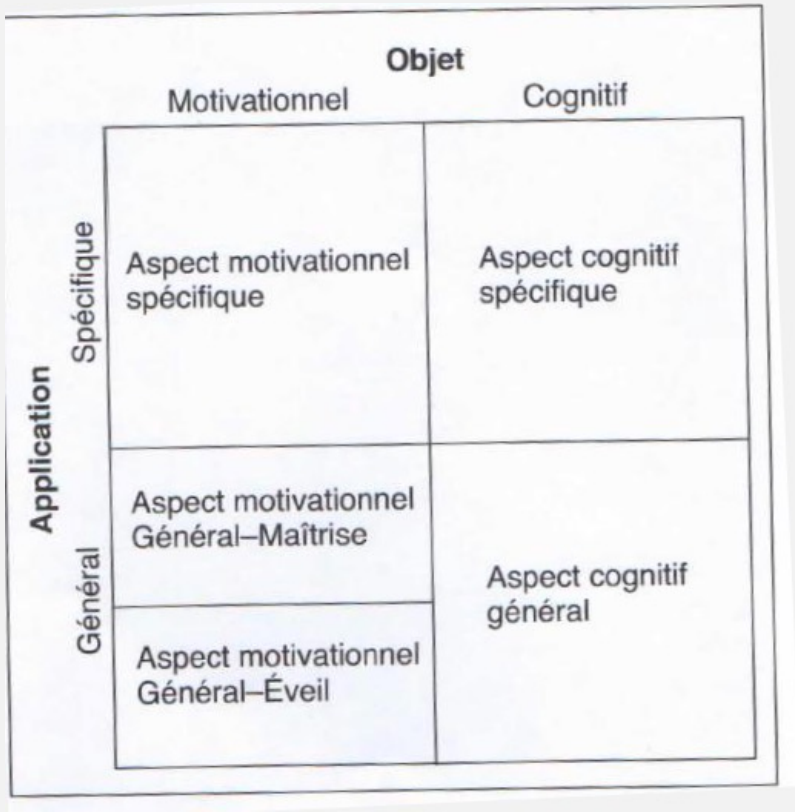
- **La fonction cognitive** : utilisation de l'imagerie mentale pour **l'exécution de gestes techniques** spécifiques et la mise en place de stratégies avant la compétition = mettre en place une stratégie gagnante pour la compétition

- **La fonction motivationnelle :** utilisation de l'imagerie pour **atteindre un des buts**, faire face à des situations et gérer le niveau d'éveil. = se mettre en condition pour la compétition

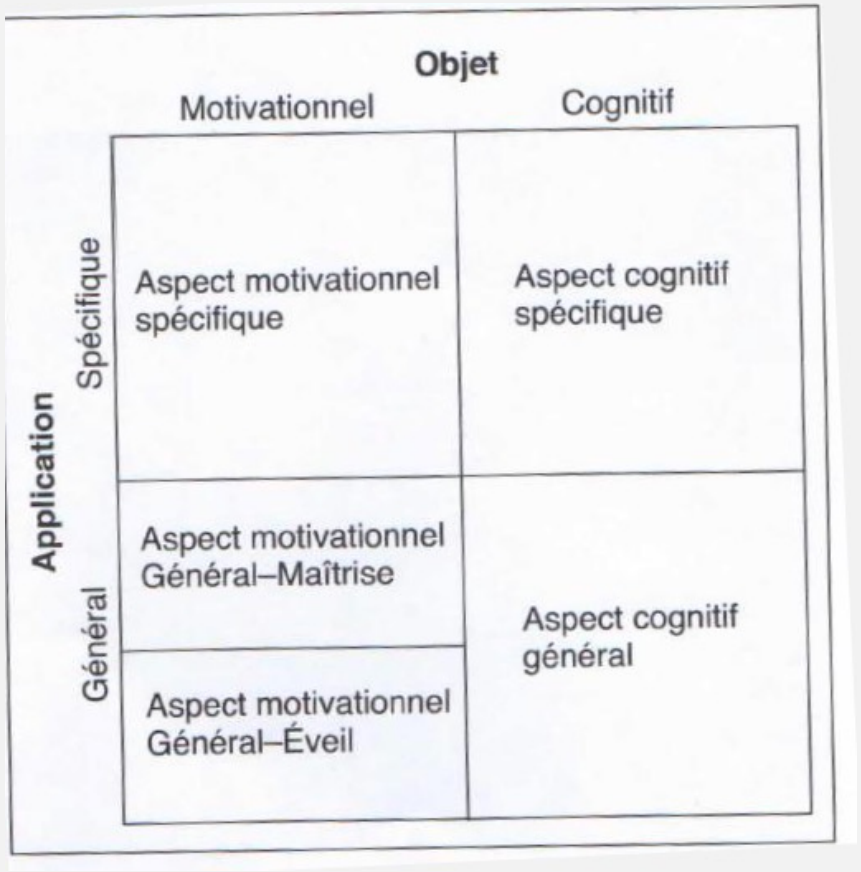
LA DIMENSION POURQUOI

- Modèle conceptuel de l'imagerie (Paivio, 1998)
- Modèle bi-dimensionnel par nature (général & spécifique)

- Développement du Sport Imagery Questionnaire (SIQ), permet d'évaluer l'utilisation de l'imagerie par les athlètes.



MODELE CONCEPTUEL DE L'IMAGERIE (PAIVIO, 1998)



CRITÈRES D'EVALUATION DES CAPACITÉS D'IMAGERIE

- **Vivacité**
- **Exactitude**
- **Contrôle**
- **Temporalité**

MESURER L'IMAGERIE

- De nombreux questionnaires sont proposés pour mesurer les différents aspects de l'imagerie

Aspect de l'imagerie	Nom du questionnaire	Source
Contrôlabilité (faculté d'un individu de modifier les images)	- Gordon's Test of Imagery Control (GTIC – test de contrôle de l'imagerie de Gordon) - Group Test of Mental Rotations (GMRT – test de rotations mentales)	Richardson (1969) Vandenburg & Kruse (1978)
Style préféré (reflète l'approche de l'individu en matière d'imagerie)	- Individual Differences Questionnaire (IDQ- questionnaire sur les différences individuelles) - Preterred Imagic Cognitive Style (PICS – style cognitif préféré lié à l'imagerie)	Paivio (1971) Isaacs (1982)

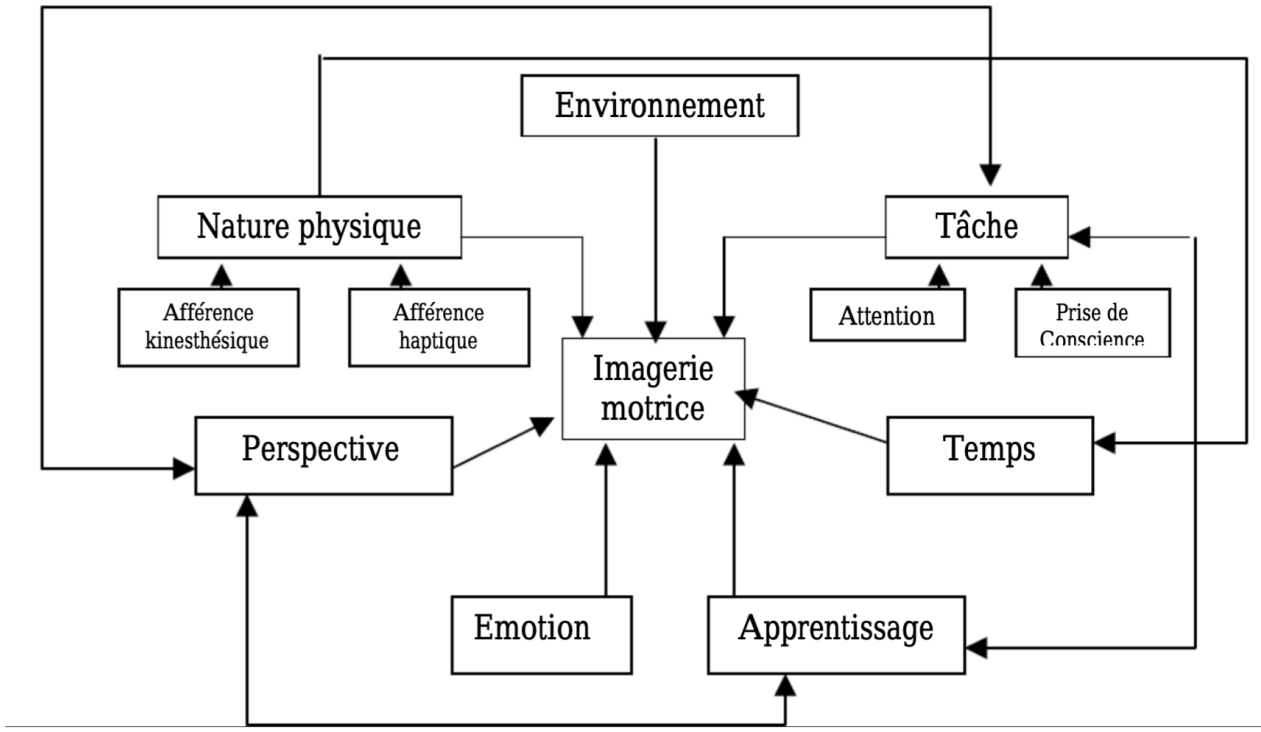
MESURER L'IMAGERIE

Aspect de l'imagerie	Nom du questionnaire	Source
Utilisation de l'imagerie (fréquence + but)	- Imagery Use Questionnaire (IUQ – questionnaire sur l'utilisation) - Imagery Use Questionnaire for Soccer Players (IUQ-SP utilisation de l'imagerie à l'intention des joueurs de football) - Sport Imagery Questionnaire (SIQ – sur imagerie sportive) - Athletic Injury Questionnaire – 2 (AIIQ-2 – questionnaire sur l'imagerie pour les blessures sportives) - Revised Exercice Imagery Inventory (EII-R – révision du questionnaire sur l'imagerie de l'activité physique)	Hall, Rodgers & Barr (1990) Salmon, Hall & Haslam (1994) Hall, Mack et al (1998) Sordoni,Hall & Forwell (2000) Giacobbi, Tuccitto, Buman & Munroe-Chandler (2010)

MESURER L'IMAGERIE

Aspect de l'imagerie	Nom du questionnaire	Source
Netteté de l'imagerie (vivacité, clarté)	- Questionnaire on Mental Imagery (QMI – sur l'imagerie mentale) - Shortened form of Questionnaire on Mental Imagery (SQMI – netteté de l'imagerie mental) - Vividness of Movement Imagery Questionnaire (VMIQ – questionnaire sur la netteté de l'imagerie du mouvement) - Movement Imagery Questionnaire (MIQ – imagerie du mouvement) - Vividness of Movement Imagery Questionnaire (VMIQ – questionnaire sur la netteté de l'imagerie du mouvement) - Revised Movement Imagery Questionnaire (MIQ-R – version révisée du questionnaire sur l'imagerie du mouvement) - Vividness of Movement Imagery Questionnaire – 2 (VMIQ- 2 – questionnaire sur la netteté de l'imagerie de mouvements)	Betts (1909) Sheehan (1967) Marks (1973) Hall & Pongrac (1983) Isaac, Marks & Russell (1986) Hall & Martin (1997) Roberts, Callow, Hardy, Markland et Bringer (2008)

LE MODELE PETTLEP



(Holmes & Collins, 2001)

LE MODELE PETTLEP

- **Le physique** (« *Physical* ») : Les sujets doivent s'imaginer l'activité à réaliser le plus précisément possible. En effet, cela inclut toutes les sensations physiques ressenties pendant l'exécution du geste, la position du corps.

- **L'environnement** (« *Environmental* ») : Les sujets doivent visualiser le même environnement dans lequel l'action va se dérouler.

- **La tâche** (« *Task* ») : Ce qui est imaginé doit être similaire à la tâche visée, l'imagerie doit s'accompagner des mêmes pensées, sentiments, même gestuelle lors de l'exécution du geste.

- **Le timing** (« *Timing* ») : La vitesse avec laquelle l'image est visualisée dans l'esprit, elle doit être la même que la tâche réelle. Le respect du temps permet une meilleure efficacité. Selon le niveau de pratique, l'athlète aura un temps d'imagerie spécifique propre à lui en fonction de la réalisation de son geste.

LE MODELE PETTLEP

- **L'apprentissage** (« *Learning* ») : L'imagerie doit suivre l'évolution du niveau de l'athlète dans sa pratique. En effet, la perception motrice et les réponses associées changent, plus les sujets sont experts, plus ils ont des détails précis de la tâche

- **L'émotion** (« *Emotion* ») : Le sujet doit imaginer les émotions ressenties lors de la tâche réelle (calme, intention) et les transposer. Il est décrit que les émotions doivent être présentés afin d'être rattachées à l'acte pour l'ancrer dans la mémoire ainsi que pour stimuler la confiance en soi et la motivation. (Smith et al., 2007).

- **La perspective** (« *Perspective* ») : C'est la manière dont le sujet imagine une action. Imagerie externe ou interne

ETUDE PETTLEP

- Une étude sur les gymnastes comparant le modèle PETTLEP à l'imagerie traditionnelle (Smith et al., 2007).

- Les différentes études confirment que des scripts d'imagerie PETTLEP peuvent être plus efficaces qu'un script traditionnel.

LES TECHNIQUES DE RELAXATION

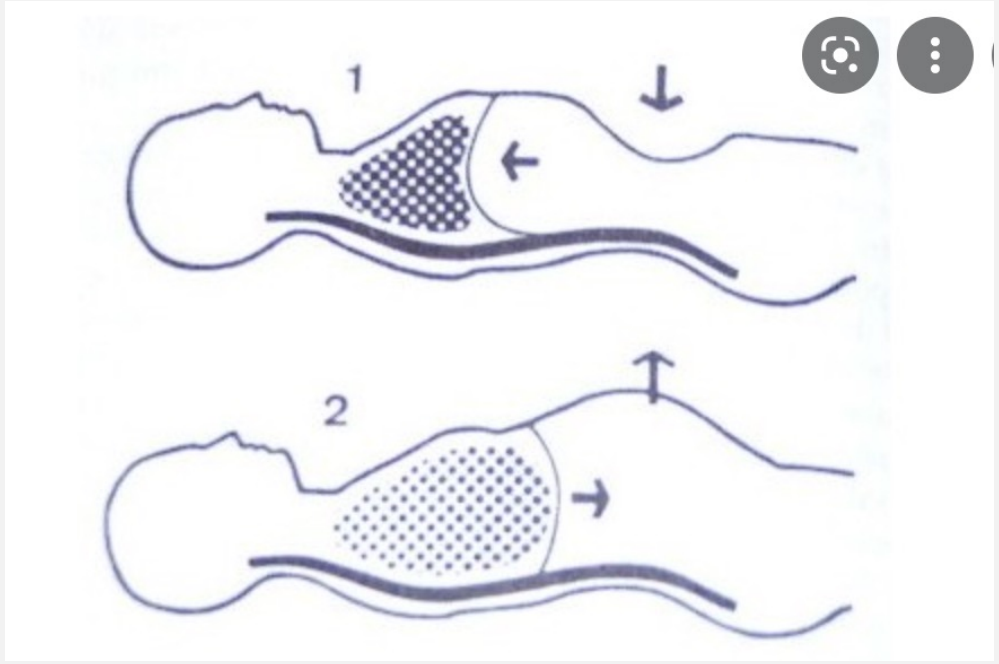
- Les différentes respirations
- Relaxation progressive de Jacobson
- Training autogène de Schultz
- Les programmes cognitivo-comportementaux utilisant l'imagerie et la relaxation

LA RESPIRATION, POURQUOI LA TRAVAILLER ?

- Modifie les sensations de stress
- Lien avec l'énergie –> ventilation → oxygène
- Respiration → présent → se recentrer
- Sans matériel → on peut le faire tout le temps
- Favoriser le relâchement ou l'activation corporelle = effet sur la régulation des émotions

RESPIRATION RELAXANTE

- Inspiration par le nez en gonflant son ventre et expiration longue par la bouche, jusqu'à rentrer complètement le ventre.
- Expiration + longue que l'inspiration

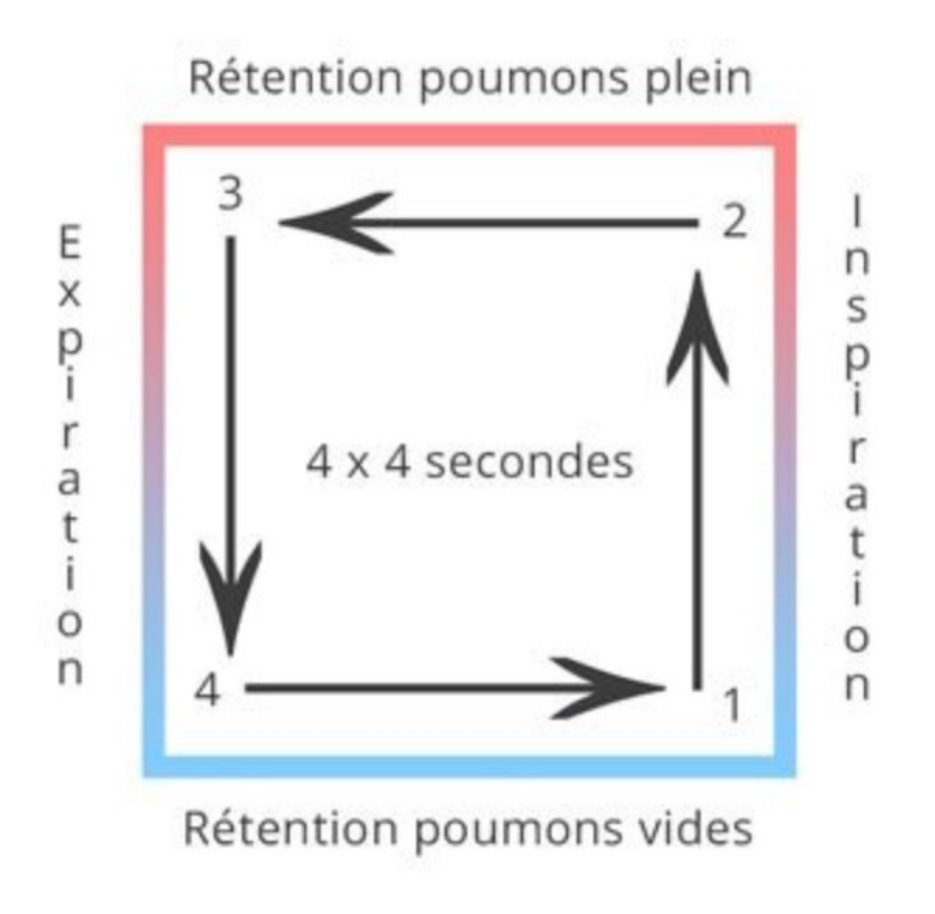


RESPIRATION DYNAMIQUE

- Inspirer par le nez et gonfler le thorax + expulser violemment l'air par la bouche de façon sonore et explosive

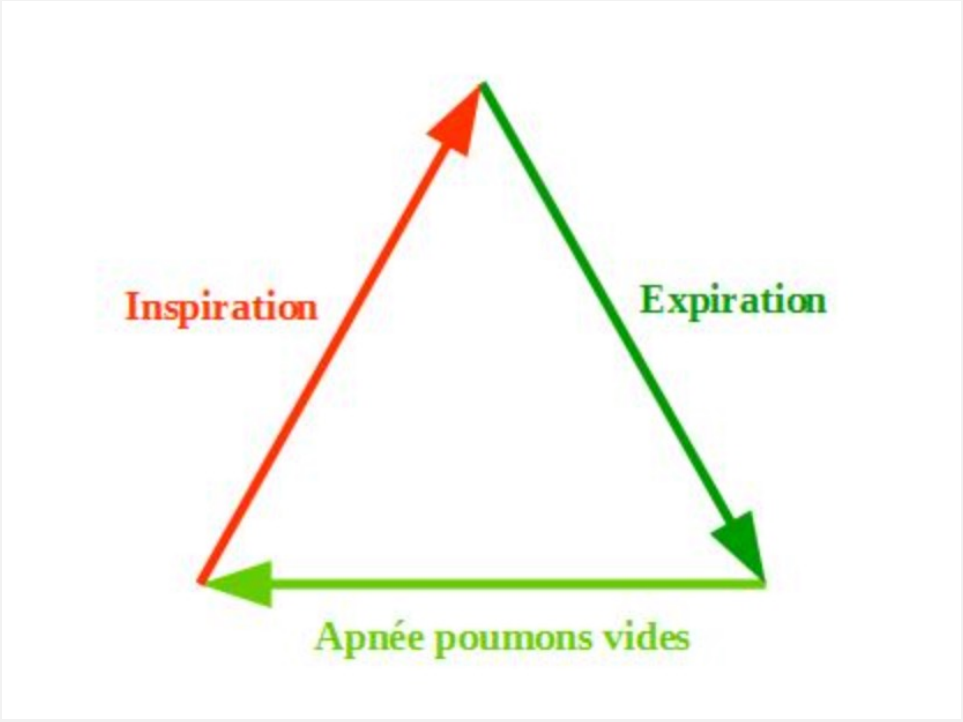
- Inspiration + longue que l'expiration

RESPIRATION CARRÉE

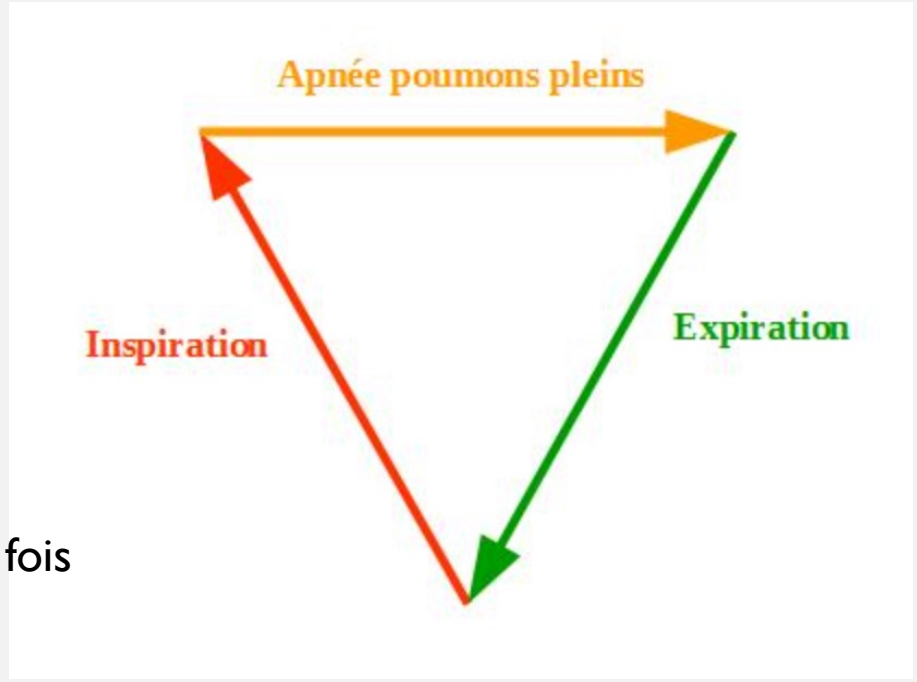


RESPIRATION TRIANGULAIRE CALMANTE & DYNAMISANTE

Calmante



Dynamisante



3 temps à chaque fois

LA RELAXATION

- Les diverses formes de relaxation visent à réduire les tensions musculaires afin de provoquer en réaction, une diminution des tensions mentales :

- Relaxation progressive de Jacobson
- Training autogène de Schultz
- Sophrologie
- Cohérence cardiaque

RELAXATION PROGRESSIVE DE JACOBSON

- La technique de relaxation la plus populaire en Amérique du Nord, elle s'enseigne en 4 étapes
- Mise au point par un médecin américain, docteur Edmund Jacobson

Le principe de base : toute forme de tension psychique en général ou d'anxiété en particulier va toujours provoquer l'apparition d'une contraction au niveau de la musculature.

Ceci implique que si la musculature d'un individu est détendue, celui-ci ne peut être anxieux.

Donc, pour diminuer ou faire disparaitre l'anxiété, on tentera de décontracter le plus possible l'ensemble de la musculature.

LES 4 ETAPES : LA RELAXATION PROGRESSIVE ET DIFFÉRENTIELLE DE JACOBSON

1) La phase active
2) La phase différentielle
3) La phase abrégée ou phase de réduction des exercices
4) La phase passive

1) LA PHASE ACTIVE

Comment procéder :

- **contracter successivement les groupes musculaires** les plus importants du corps en commençant par ceux des membres, puis du tronc et finalement du visage.

La période de contraction dure en moyenne de 3 à 5 secondes et celle de détente de 15 à 20 secondes.

2) LA PHASE DIFFÉRENTIELLE

Comment procéder :

- Pendant la période de contraction, on demande de **porter l'attention** non pas sur les groupes musculaires contractés comme dans la phase active, mais plutôt **sur les autres groupes musculaires dans le but de les relâcher.**

Les contractions durent beaucoup plus longtemps que dans la phase active, **30 secondes et plus**, pour permettre de détendre à tour de rôle les groupes musculaires non contractés.

3) LA PHASE ABRÉGÉE OU PHASE DE RÉDUCTION DES EXERCICES

- Cette phase sert de transition entre la phase active et la phase passive.

- Repasse mentalement ses principaux groupes musculaires dans le but de les détendre aussi complètement que possible. (environ 10 minutes.)

4) LA PHASE PASSIVE

- le sujet reste immobile en vérifiant sans effort les uns après les autres ses différents groupes musculaires dans le but d'identifier ses zones de tension pour ensuite les faire disparaître.
- S'il parvient à détendre profondément toute sa musculature, l'anxiété sera contrôlée puisque l'absence de tension musculaire implique nécessairement une absence ou tout au moins une diminution de l'anxiété (comme l'a démontré Jacobson).

TRAINING AUTOGÈNE DE SCHULTZ

- J.H. Schultz psychiatre allemand qui s'intéressait à l'hypnose et l'utilisait dans sa pratique médicale.

- Schultz se dit que si au moyen **d'autosuggestions** un individu parvenait à reproduire ces sensations de lourdeur et de chaleur à volonté, il obtiendrait tous les avantages de l'hypnose sans les inconvénients, un des principaux avantages étant la possibilité de se détendre profondément sans l'assistance d'une autre personne.

TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ

- C’est à partir de cette hypothèse de base que Schultz a développe sa méthode.

- le sujet répète mentalement des phrases suggérant la lourdeur et la chaleur des membres et du reste du corps.
- Graduellement, il ressent ces sensations qui l’entrainent dans une détente de plus en plus profonde.
- Une fois cette étape franchie, quatre nouvelles suggestions sont apportées concernant d’autres parties du corps, soit le système digestif, le système respiratoire, le cœur et le front.

LES PROGRAMMES COGNITIVO-COMPORTEMENTAUX UTILISANT L'IMAGERIE & LA RELAXATION

Programmes qui associent imagerie et relaxation :

- Répétition de comportements visuo-moteurs

(Visual Motor Behavio Rehearsal)

- Entrainement au stress par vaccination

(Stress Inoculation Training)

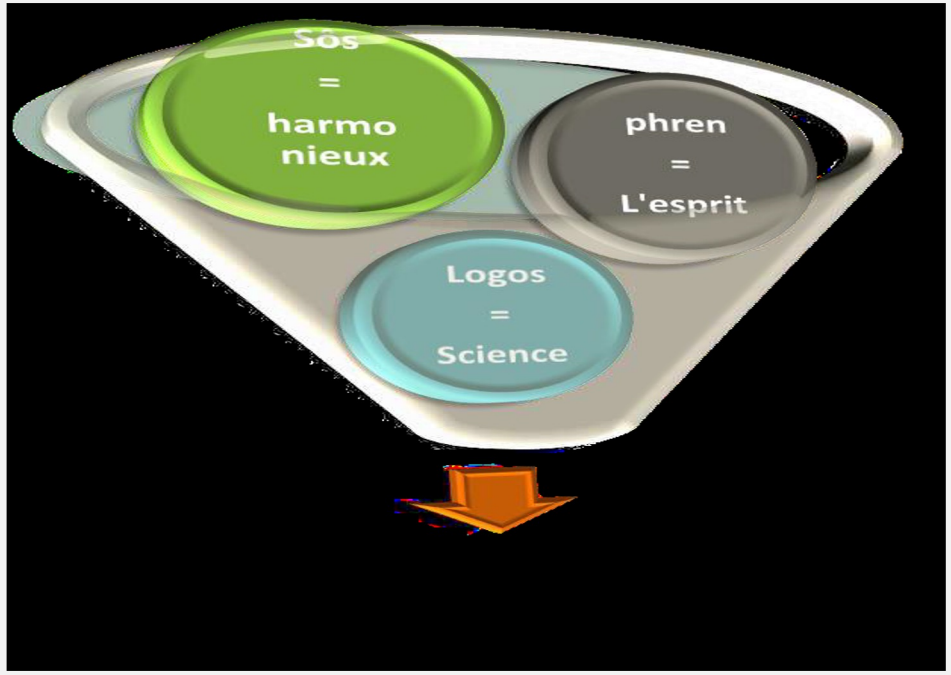
- Entrainement à la gestion du stress

(Stress Management Training)

→Destinés à améliorer la performance et le contrôle de l'éveil

→Optimisation de l'imagerie par la relaxation

SOPHROLOGIE



Définition

Sciences de l'esprit harmonieux en grec ancien.

Méthode psycho-corporelle visant à retrouver le bien-être et développer le potentiel humain.

Elle s'appuie sur la conscience et cherche à amener la personne à voir les choses telles qu'elles sont afin de développer le positif à l'intérieur de nous.

SOPHROLOGIE

- La sophrologie est un état de relaxation profonde permettant la prise de recul, la réflexion objective, la prise de conscience.
- Elle est composée d'exercices de relaxation dit dynamique, de visualisation, de respiration, de suggestion, …
- Terme apparu la 1er fois en 1960 et utilisé par Alphonso Caycedo, psychiatre et travaillant essentiellement avec l'hypnose.
- La sophrologie est une science fondée sur la phénoménologie, l'hypnose, le yoga, le bouddhisme et le zen.
- L'idée de base est l'union du corps et de l'esprit.
- A l'origine la sophrologie était pratiquée par des professionnels de santé initiés.

LES DIFFERENTS ETATS DE CONSCIENCE

- La conscience pathologique : étudiée en psychiatrie. La personne ne pense et ne perçoit le monde qu'à travers sa pathologie

- La conscience ordinaire : étudiée en psychologie. La personne pense et perçoit le monde à travers de son expérience et de son vécu

- La conscience sophronique : étudiée par la sophrologie. La personne réagit en fonction de son intuition, de sa perception, avec le recul nécessaire lui permettant de relativiser la situation. C'est ce que l'on appelle *la pleine conscience*.

- *La pleine conscience* est un entraînement de l'esprit basé sur l'instant présent et l'attention. Elle permet de prévenir et améliorer l'harmonie du corps et de l'esprit, de se libérer des mécanismes inadaptés et incompatible avec l'épanouissement personnel.

SES CHAMPS D'APPLICATION

- Santé : troubles de la douleur, troubles du sommeil, ...
- Quotidien : gestion du stress, maîtrise des émotions, angoisse, image de soi, ...
- Education : concentration, mémoire, mécanismes d'apprentissage, ...
- Sport : préparation mentale, motivation, récupération, ….
- Développement personnel : augmentation du potentiel, renforcement positif, épanouissement, ...

OBJECTIFS DE LA PLEINE CONSCIENCE

- Objectif : meilleure relation corps/esprit = meilleure écoute du corps et attention portée aux ressentis

=> détecter plus rapidement les moments de stress et mettre en place des routines de diminution du stress

=> anticiper sur ses réels capacités afin de gérer son temps, savoir dire NON

=> voir la situation sous un angle plus objectif

COHERENCE CARDIAQUE

- Concept développé aux États-Unis dans les années 1990.
- Consiste à faire 6 respirations par minutes durant 5 minutes et 3 fois par jour

- Inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes et cela 6 fois de suite

COHÉRENCE CARDIAQUE

- Prendre un stylo pendant 5 minutes (analyser sa respiration)
- Inspiration monter le stylo
- Expiration descendre le stylo

- Inspirer 5 secondes puis expirer 5 secondes et cela 6 fois de suite (x5)

ANCRAGE

- Ancrage = ressource intérieure qu'on utilise quand on sent que la situation va demander toute notre énergie. Son principe consiste à faciliter l'arrivée d'un ressenti positif au moment où un ressenti négatif est sur le point de vous envahir

- Utilisation du VAKOG
- Exemple : un mot, un ancrage auditif, une devise, un geste, un exemple significatif, un animal, une image, ou personnage….

ANCRAGE

Mise en place d'un ancrage :

- 1 - Imaginer l'expérience à ancrer comme si vous y étiez
  2 - Détailler l'expérience et procéder à la saturation des sens.
  3 - Amplifier l'intensité de l'expérience.
  4 - Poser l'ancre (mot + couleur + geste) (VAKOG)
  5 - Maintenir l'ancre en continuant les suggestions pour renforcer l'état.
  6 - Procéder à une futurisation et positionner l'ancre juste avant le moment où le besoin est présent.
  Répéter la scène avec l'ancre autant de fois que nécessaire.
-

  ==> La mise en place d'un ancrage est à travailler pendant 28 jours. Plus il sera utilisé, plus il sera réactif et efficace. ==> Il est possible d'avoir plusieurs ancrages pour différentes fonctions et moments de la vie.

DU PLUS

D’autres méthodes qui demandent une certification :

- PNL (programmation neuro-linguistique)
- HYPNOSE
- Mindfulness

MINDFULNESS

- Mindfulness = pleine conscience (type de méditation)
- Le fait d'être présent à soi a un moment donné

- En 1979, Jon Kabat-Zinn a fondé le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)

PNL

- **Programmation :** Le mot programme fait référence à la totalité de nos automatismes

→ qu'il s'agisse d'automatismes cognitifs, émotionnels ou comportementaux.

- **Neuro** : Le mot neuro fait référence aux neurones,

→ à notre dispositif nerveux central et notre dispositif nerveux périphérique qui sont aux commandes.

- **Linguistique** : Le langage est un code,

→ il nous sert à communiquer, il structure notre pensée, il véhicule notre culture.

PNL

- Programmation neuro-linguistique

- La PNL est un ensemble de modèles et de techniques conçues pour perfectionner la communication entre individus ainsi qu'à se perfectionner personnellement.
  Elle peut être employée dans des cadres personnels, dans le monde sportif ou d'entreprises.

- Fondée sur les travaux de John Grinder et de Richard Bandler, la PNL est issue de la pratique de trois thérapeutes :
- Milton Erickson (Fondateur de l'hypnose ericksonnienne) ;
- Fritz Perls (Fondateur de la Gestalt therapy) ;
- Virginia Satir (Fondatrice de la thérapie familiale).

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

- Définition par Richard Bandler :
  Étude de la structure de l'expérience subjective.
- La Programmation neuro-linguistique se propose d'élargir les possibilités de comportements (choisi comme le plus efficace envisageable pour un objectif donné dans un contexte donné) :

→ d'une situation à une autre (si la personne utilise déjà le dit comportement dans un autre contexte que celui souhaité) ;

→ d'une personne à une autre, en modélisant le comportement efficace (fréquemment sur un large échantillon d'individus) et en apprenant à la personne à s'en servir pour elle dans les contextes corrects.

HYPNOSE

- **Selon la définition de Dany Dan DEBEIX** en 1973 et adoptée aujourd'hui par la majorité des experts l'hypnose est un **Etat Elargi de Conscience (noté : E.E.C.) permettant une plus grande suggestibilité dans le but de faciliter des changements psychiques, physiques, comportementaux et même neurobiologiques.**

- Il existe différentes techniques d'hypnose traditionnelle, Ericksonienne, Directe, Conversationnelle, Instantanée, Nouvelle, Classique, Progressive)
- Utilisation des suggestions
- Auto-hypnose