

SEBASTIEN RACINE
ENTRAINEUR-PREPARATEUR MENTAL-SOPHROLOGUE
sebracine0363@gmail.com
sebracine0363.wix.com/performance mentale

PERFORMANCE et PERFORMANCE MENTALE



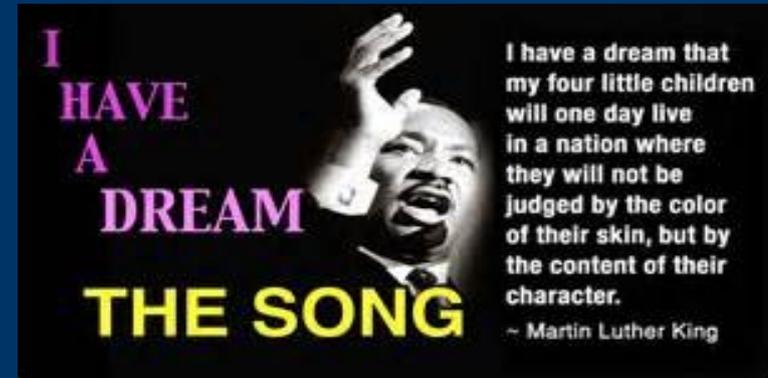
SOMMAIRE

- 1- Le mental, élément majeur de la performance
 - 2- L'enjeu.
 - 3- L'état de calme et les trois comportements du stress.
 - 4- OUTIL 1 : L' anxiété et stress, Ancrage d'une situation avec une émotion
 - 5- Du mode automatique au mode adaptatif.
 - 6- OUTIL 2 : La bascule des modes mentaux
 - 7- LA RESPIRATION : Exercices (Apaisante attentionnelle, gestion des émotions et dynamisante).
 - 7- OUTIL 3 : d'une croyance à l'élargissement de son champs de conscience
 - 8-OUTIL 4 : Pyramide exigence/moyens
 - 9- Pourquoi recherche t-on la performance ?
 - 10- OUTIL 5 : Construction de son modèle de Performance MENTALE
 - 11- Roger Bannister
 - 12- La performance mentale
 - 13- OUTIL 6 : De la capacité à croire en soi à l'état mental.
 - 14- OUTIL 7 Gestion de l'erreur, Pensées négatives à pensées créatives
 - 15- De la perception de soi au FAIRE-FACE.
 - 16- Outil 8 : Déconstruction d'une croyance avec la visualisation.
-
-

La performance mentale

POURQUOI RECHERCHE T-ON LA PERFORMANCE ?

- Vivre des émotions fortes
- Développer l'estime de soi même
- Se confronter à ses valeurs, se dépasser, se surpasser....
- Atteindre un objectif
- Atteindre un résultat
- Défendre une cause
- Réaliser un rêve



Le mental, élément majeur de la performance

Pourquoi un geste ou une action maîtrisée à l'entraînement devient un élément compliqué à réaliser en compétition ? Que se passe-t-il dans la tête d'un sportif, comment expliquer qu'il s'entraîne des heures et avoir le bras qui tremble au moment décisif ? Comment peut-on expliquer qu'une défaite anéantisse certains et à un effet dynamisant et mobilisateur pour d'autres.

- 1- L'ENJEU , la capacité à relativiser l'événement et à le vivre comme une opportunité et non pas une menace.
 - La reconnaissance, l'objectif de résultat permettant d'accéder à un nouveau statut, les enjeux financiers, atteindre un rêve.
- 2- LA CONFIANCE EN SOI, c'est la perception ou le sentiment d'être prêt à affronter le challenge
- 3- LA GESTION DES EMOTIONS , la peur d'échouer, de décevoir.....
- 4- L'ENERGIE, la disponibilité physique et mental.
- 5- LA GESTION DU STRESS , des convictions et certitudes à la capacité à s'adapter en utilisant la bascule des modes mentaux.

PERCEPTION DE SOI

ESTIME DE SOI

PRESSION

MODE MENTAL

IMAGERIE

ENJEU

PEUR

RELAXATION

CONFIANCE EN SOI

CROYANCE

TENSION

EMOTION

ECHEC

MENACE

OBJECTIF

CONCENTRATION

EVALUATION

CONTEXTE

STRESS

PENSEE

RESPIRATION

OPPORTUNITE

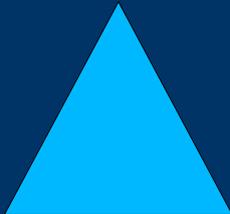
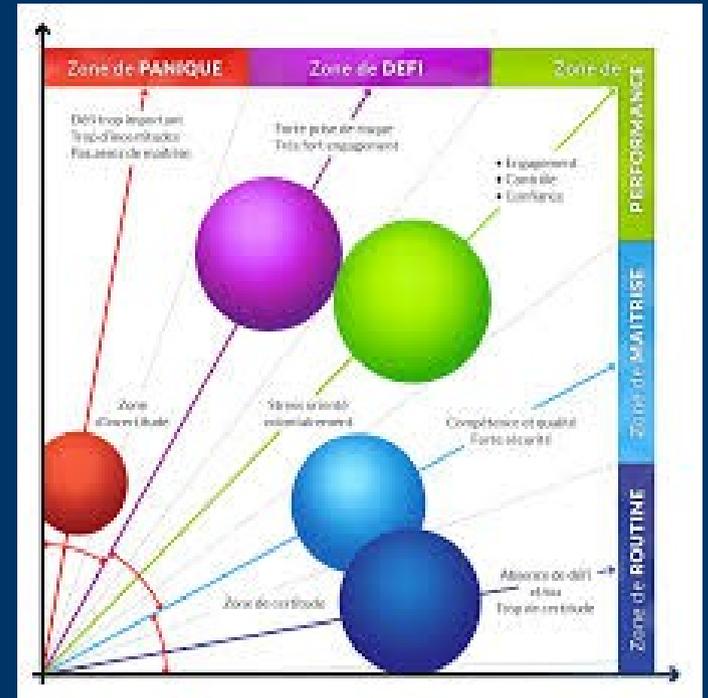
REUSSITE



QUEL SONT LES ELEMENTS PSYCHOLOGIQUES ET MENTAUX POUR ATTEINDRE UN DEFI ?

- Rassembler les mots qui ont été nécessaire à la préparation d'un défi ?
- Construire un modèle de performance mental cohérent ?

MODELE DE PERFORMANCE MENTAL



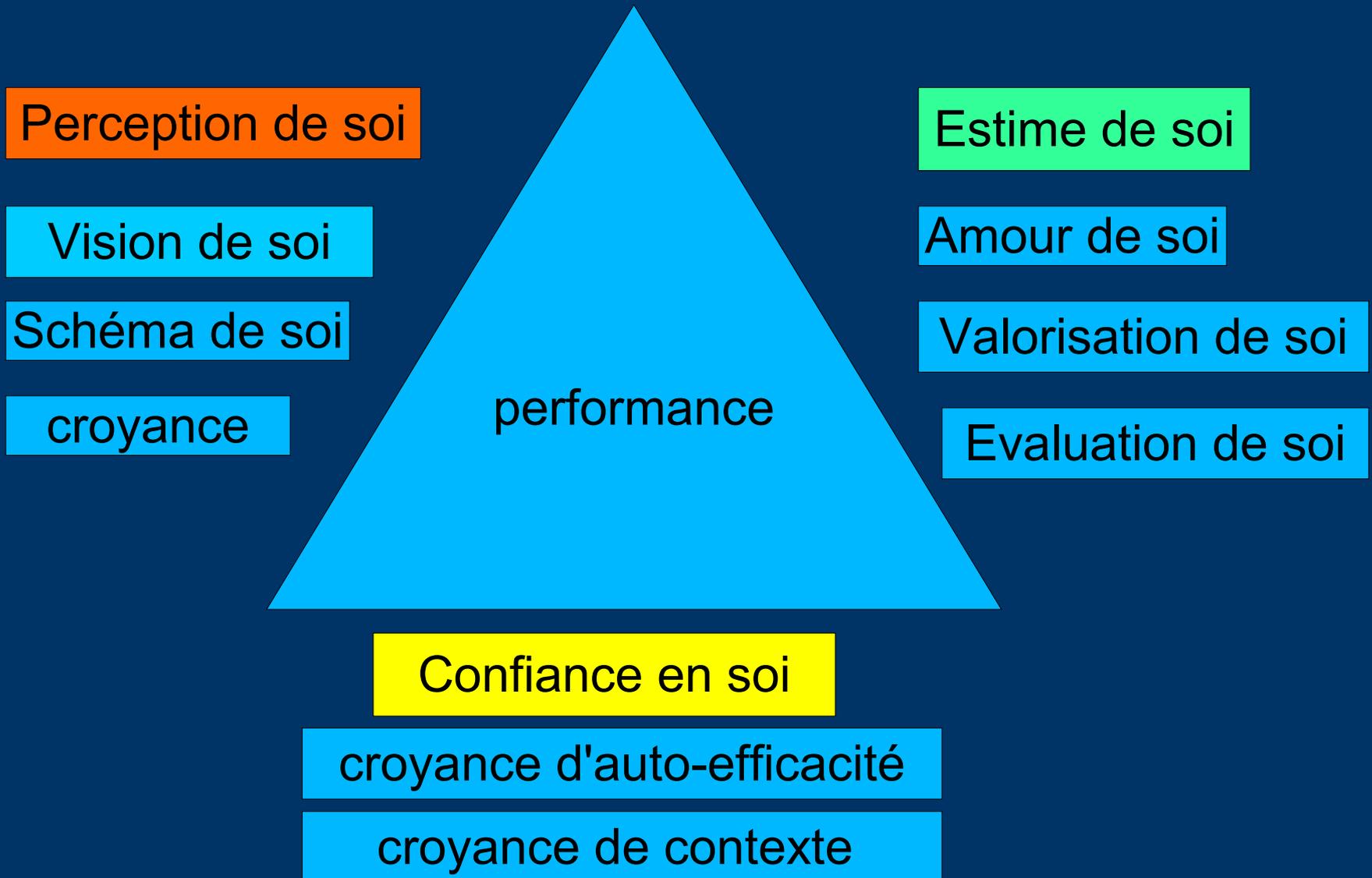
De la perception du soi à la performance.

Retrouver une situation où vous avez abordé la situation avec sérénité.

1- Comment je me suis perçu ? qu'est ce que je pensais de moi avant de passer à l'action ?

2- Comment je me suis évalué ? Comment je me suis valorisé ?

3- Sur quel type de facteurs , ma confiance s'appuie ?



L a perception de soi : la description de mes ressources face à la situation
L'estime de soi : l'évaluation de mes ressources

Mes défauts	Mes qualités
Maladroit Désorganisé agité Énervé tendu Excité Pessimiste Anxieux irresponsable	Adroit Organisé calme posé Détendu Serein Optimiste Confiant responsable

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Maladroit						X					adroit
désorganisé						X					organisé
agité					X						calme
énervé					X						posé
tendu					X						détendu
excité					X						serein
pessimiste						X					optimiste
anxieux					X						confiant
irresponsable							X				responsable

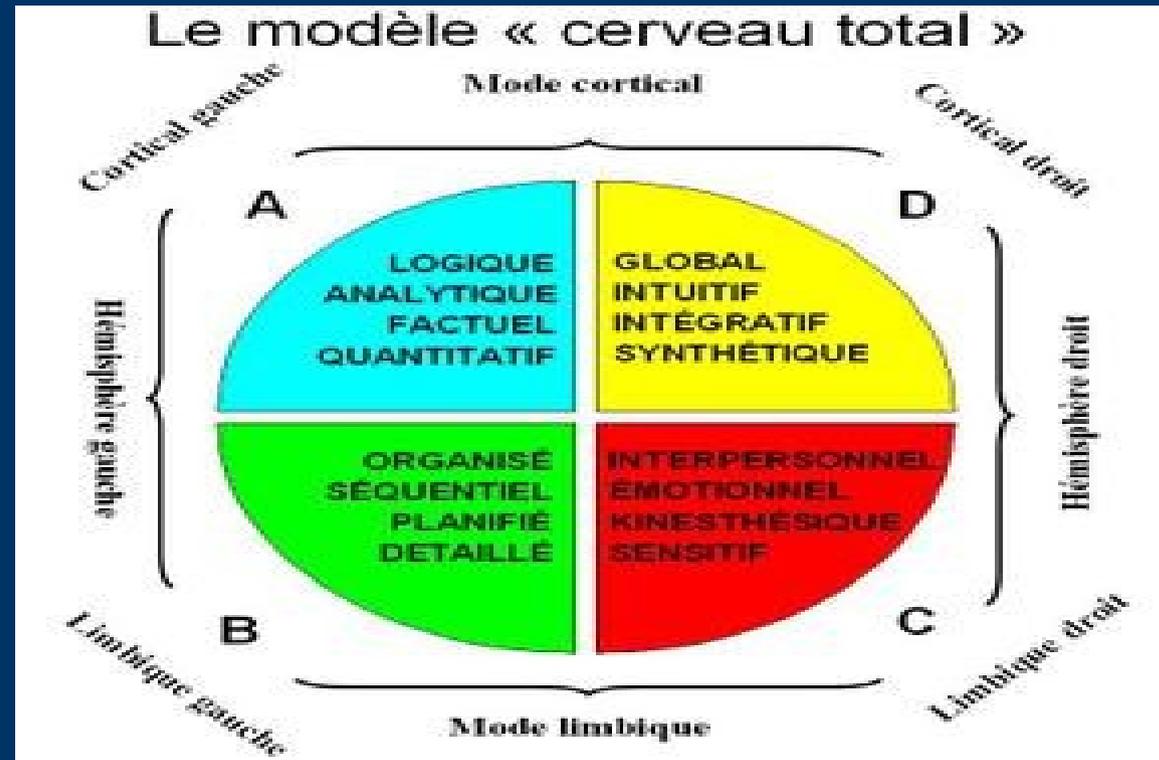
LE PROFIL DE PREFERENCES CEREBRALES HERRMANN

Deux types de fonctionnement : Automatique (limbique) et le mode adaptatif (cortex prefrontal)

4 Gouvernances : logique et analytique, contrôlé et organisateur, créatif et curieux, ressent et sensible.

De quelle couleur pensez vous être ? Et comment résolvez vous les problèmes ?

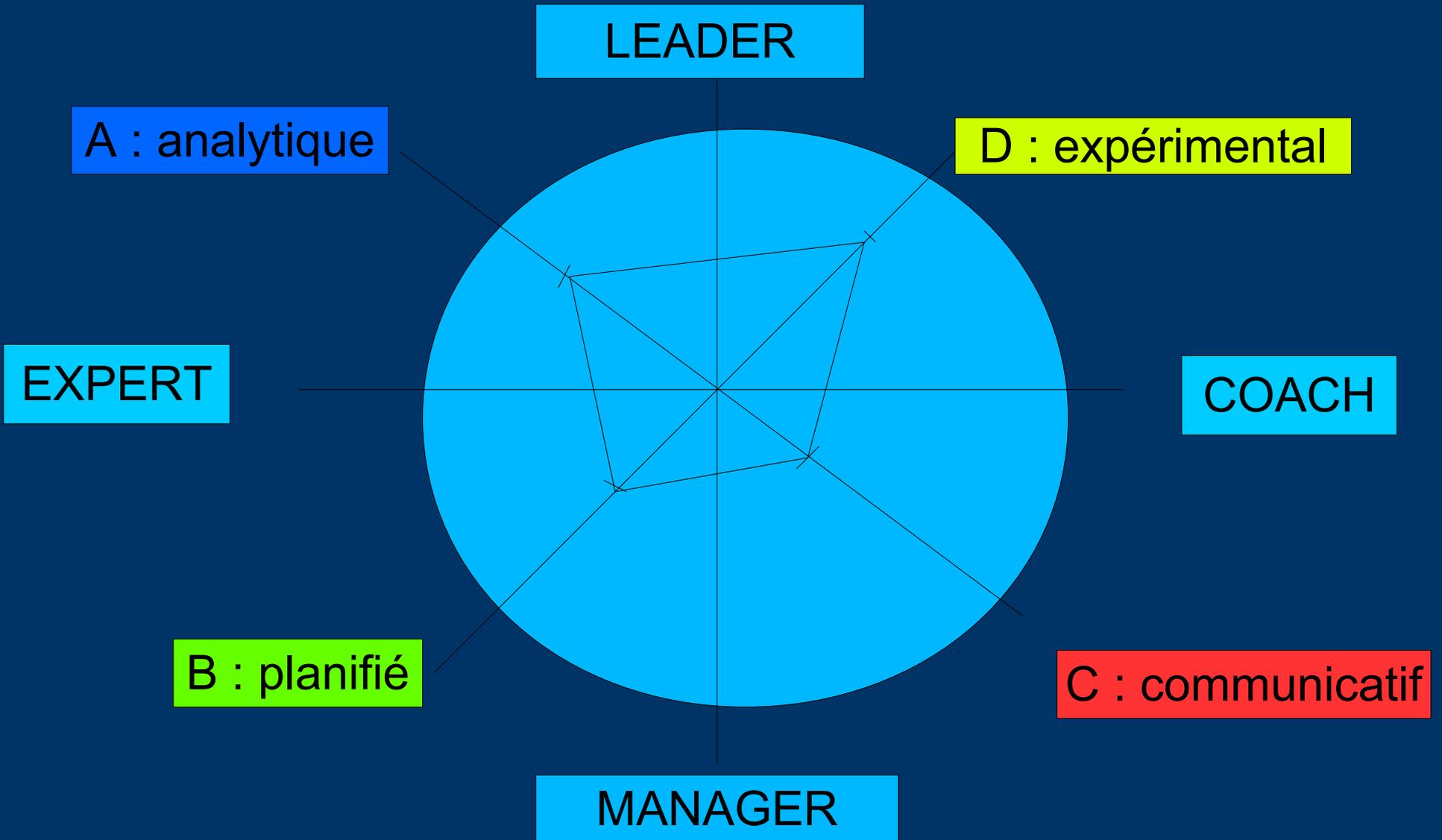
MODE ADAPTATIF



MODE AUTOMATIQUE

Exemple : pilote/co-pilote

SCHEMA DE HERRMANN



Travailler seul
Appliquer des formules
Atteindre des buts
Analyser les données
Faire des synthèses
Mettre en marche les choses
Résoudre les problèmes complexes
Remplir des objectifs fixés
Aimer le défi
Analyser et diagnostiquer
Expliquer les choses
Clarifier les situations
Travailler avec logique

Créer
Vivre émotionnellement
Prendre des risques
Avoir des visions
Varier ses activités
Provoquer le changement
Expérimenter
Développer de nouvelles choses
Trouver des solutions
Besoin d'un champ libre
Voir la fin au commencement
Approche ludique des activités
Vendre des idées

Construire des choses
Avoir tout sous contrôle
Avoir un environnement ordonné
Maintenir le status quo
Terminer les travaux administratifs
Mettre de l'ordre
Planifier les choses
Stabiliser
Terminer les choses dans les délais
Soucieux du détail
Structurer les tâches
Proposer le soutien
Gérer

Rassembleur
Exprimer ses idées
Etablir des relations
Enseigner et former
Ecriture expressive
Travailler avec les autres
Etre convaincant
Etre partie du team
Communiquer
Aider les autres
Ecouter et parler
Assister et accompagner
Conseiller

Identifier , déconstruire et reconstruire une croyance

IDENTIFICATION D'UNE CROYANCE NEGATIVE	Degré 1 à 5
IDENTIFICATION D'UNE CROYANCE FORTE	



Identifier et reconstruire une croyance limitante avec l'outil IDRE.

1- Identifier la croyance limitante

- *qui l'identifie, un proche, un professionnel...*
- *Apparaît elle évidente pour moi, etc...*
- *A qui appartient elle, la formuler, la lire, s'écouter la dire, est ce ma voix ou un autre.*

EST ELLE CREDIBLE ?

ELLE EST A MOI ?

Quel événement ? Quel situation, J'utilise l'imagerie

ELLE EST A UN AUTRE ?

Qui

Quel crédit, quelle estime j'ai pour cette personne

2- Déconstruire la croyance limitante

- *Utiliser la respiration apaisante ou attentionnelle, revenir dans les sensations du corps.*
- *Dans un état détendu, trouver un contre exemple à la situation.*
- *Utiliser la répétition mentale.*
- *je joue avec la croyance, je la décrédibilise, je l'éloigne de moi en la faisant taire*

3- Reformuler et récrire la croyance

- *Se conditionner à cette nouvelle devise ou slogan*
- *interroger l'entourage qu'on estime compétent*
- *Estimer le degré de croyance dans cette nouvelle croyance*

L'ENJEU

APPRAISAL
évaluation cognitive de la situation
interaction entre la personne et la situation

Cortex préfrontal

ANCRAGE
Souvenir des relations entre émotions et situations

Déséquilibre entre mes ressources et la situation

coping

Perception de la situation comme favorable

Prise de conscience de l'émotion
Cortex préfrontal : élargissement de la stratégie

Stimulation du système limbique

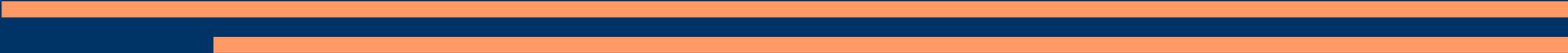
MENACE



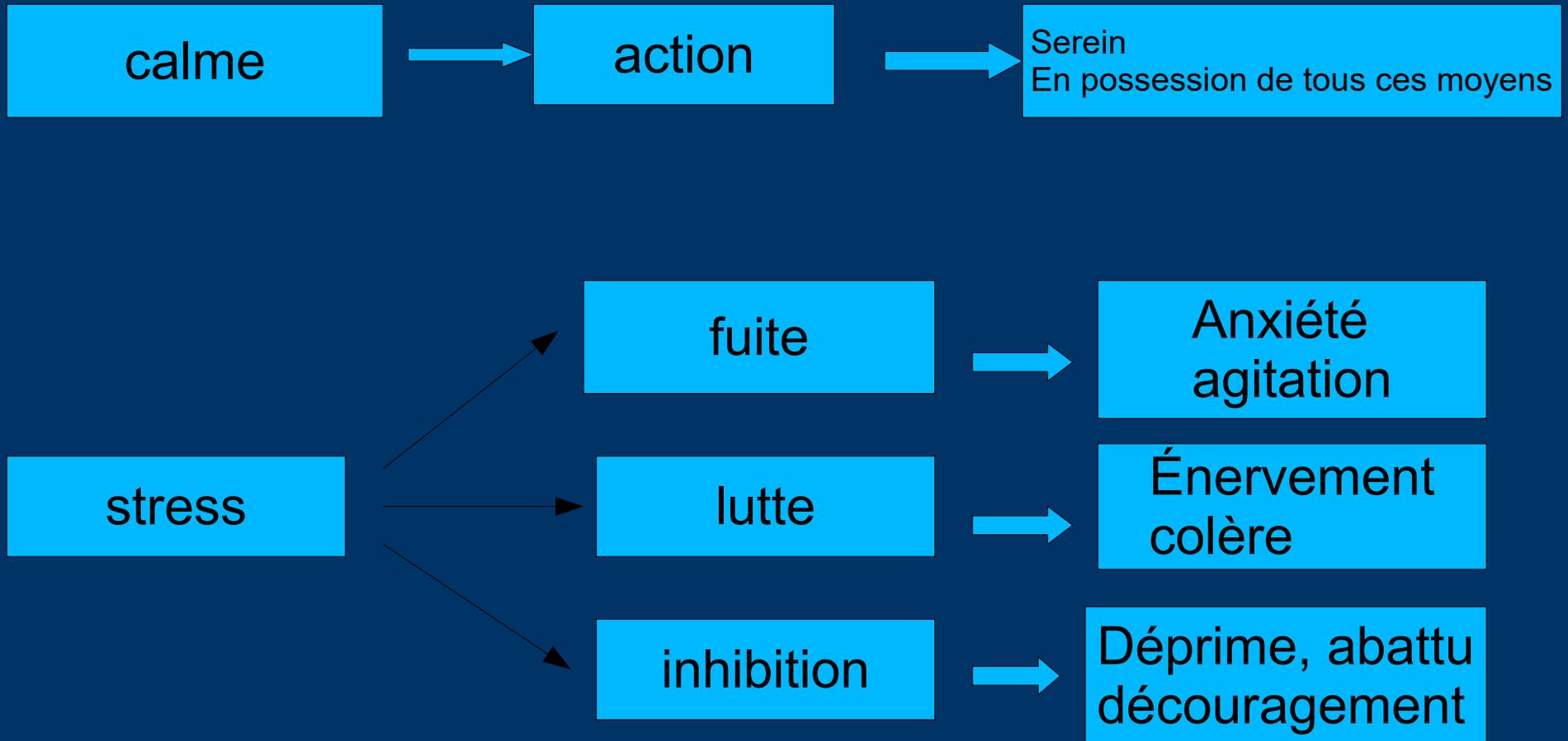
ANXIETE



FAIRE FACE



L'état de calme et les 3 comportements face aux stress



Anxiété et stress

- Le stress n'existe pas, c'est une perception. Quand le sujet trouve la solution à s'adapter (plan B), le stress diminue et la situation demeure.
- EXERCICE 1 : Prenez une situation de stress et imaginez quelqu'un de votre entourage que vous estimez capable de gérer cette situation, et imaginer les solutions trouvées.
- OUTIL 1 Choisissez une situation de stress, visualisez pendant 30 sec et relaxez vous pendant 30 sec, répétez l'exercice plusieurs fois.
- Etat d'anxiété, réponse comportementale dérivant de la perception de la menace caractérisé par un ressenti de tension, de nervosité et de souci chez le sujet.

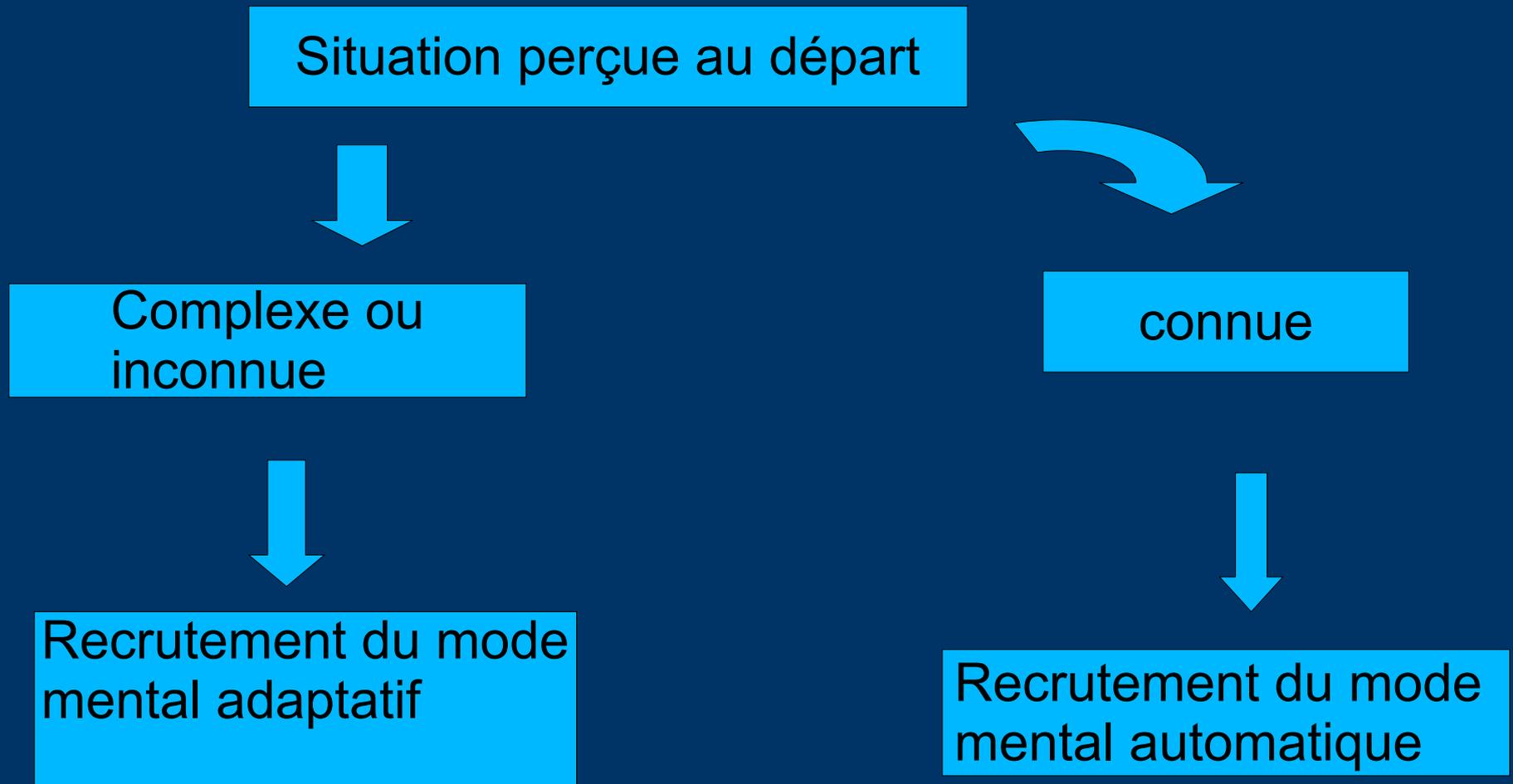
- Sur le plan cognitif, la concentration, la vigilance et l'organisation spatiale sont modifiés
- Sur le plan comportemental, trouble de la coordination, manque de fluidité dans le mouvement jusqu'à la maladresse.
- Sur le plan relationnel, agressivité, trouble de l'humeur,
- Sur le plan physique, trouble digestif, tension musculaire, accélération du rythme cardiaque, élévation de la tension artérielle.

L'état de fluidité ou le Flow, être dans la zone.

1- Le juste équilibre entre l'exigence et la demande du challenge et les ressources de l'athlète. Si la perception de la situation semble plus élever que les qualités de l'athlète, il est nécessaire de modifier la perception de la situation. La Zone paraît plus accessible quand la tâche paraît plus difficile que d'ordinaire pour demander à l'athlète de se dépasser.

- 2- un bon alignement PERCEPTION DE SOI, ESTIME DE SOI et CONFIANCE EN SOI.
- 3- Prendre les éléments extérieurs comme ils sont pour focaliser que sur l'action (le mouvement).
- 4- Avoir des objectifs CLAIRS et RATIONNELS pour avoir une idée précise d'où on va. On peut lier ses objectifs à des images de réussite.
- 5- Avoir conscience des sensations kinesthésique, savoir relâcher les muscles , utiliser la respiration (exercices de sophrologie).
- 6- La capacité à s'ancrer dans le présent, à s'ancrer dans l'action immédiate. Les champions parlent d'être focalisé sur ce qu'il font, sur leur mouvement et sur leur stratégie.
- 7- Faire abstraction de ce qui vient de se passer, des inquiétudes et des attentes futurs.
- 8- Les sensations de contrôle, confiance en nos qualités, puissance, confiance et calme.
- 9- Une dimension plus étrange, c'est la transformation du temps, Chris Evert « tout semble plus lent, vous avez ainsi le temps pour vous ajuster
- 10- La dimension du contexte, c'est d'être engagé dans une expérience qui nous paraît gratifiante.

DU MODE AUTOMATIQUE AU MODE ADAPTATIF



Du mode automatique au mode adaptatif

Situation perçue comme connue



Recrutement du MMA



Détection par le préfrontal
De l'évolution de la situation



Mode de recrutement
erroné



menace

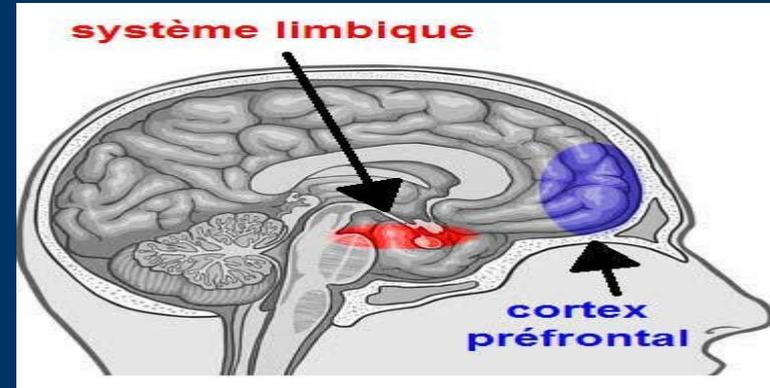
Situation devenant de maîtrisé
à complexe



Cortex préfrontal alarmant
Le reptilien



stress



Du mode automatique au mode adaptatif

Situation perçue comme connue



Recrutement du MMA



Détection par le préfrontal
De l'évolution de la situation



Mode de recrutement
erroné



menace

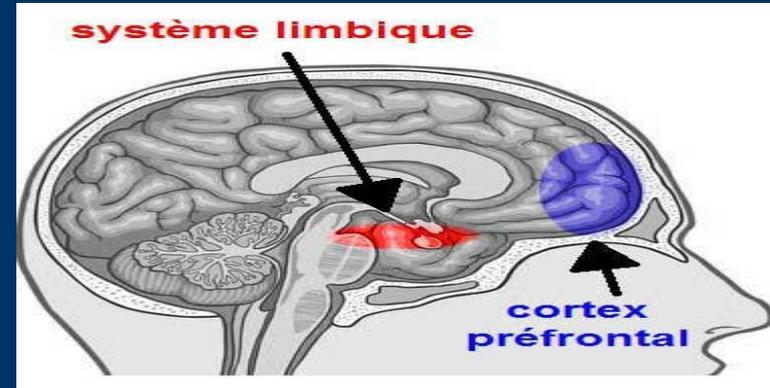
Situation devenant de maîtrisé
à complexe



Cortex préfrontal alarmant
Le reptilien

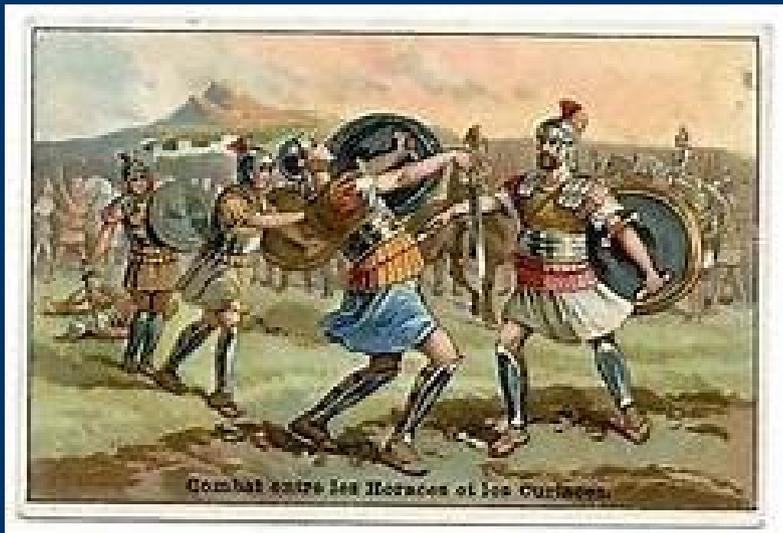


stress



Le combat des Horaces pour Rome et des Curiaces pour Albe.

- Dès les premiers cliquetis des armes, deux des Romains sont morts et les trois Albains sont blessés.



LA RESPIRATION

1- RESPIRATION APAISANTE ATTENTIONNELLE : J'inspire et j'expire en relâchant les tensions mentales et physiques

- J'inspire et sur l'expiration je relâche les muscles du visage, le front, les mâchoires

- - J'inspire et sur l'expiration je relâche les muscles du cou et de la nuque
- - J'inspire et sur l'expiration je relâche le pharynx puis le larynx
- J'inspire et sur l'expiration je relâche la trachée
- J'inspire et sur l'expiration je relâche le poumon droit puis le poumon gauche
- J'inspire et sur l'expiration je relâche le diaphragme
-

2- RESPIRATION GESTION DES EMOTIONS

- J'inspire 3sec Apnée 3sec j'expire 3 sec vide (J'observe mes sensations) 3sec..... j'inspire de plus en plus en profondeur .
-

- 3- RESPIRATION DYNAMIQUE inspirée de la RD1

SWITCH – à +
Pensées automatiques à pensées alternatives ou pensées parades

Description de la situation et votre comportement	Émotions et son niveau	Pensées automatiques négatives	Pensées parades rationnelles, relatives, motivantes et positives	Emotions en tenant compte de la nouvelle pensées et du comportement alternatif



Switch d'un état mental négatif à un état mental (calme et serein) pour répondre à l'exigence de la situation et prendre une décision.

D	EM	PA -	RES	OBS	PP +	EM	SOL	DEC
Descriptif situation problématique	Etat mental	Pensées automatiques	Respiration ou Respiration attentionnelle Passage du sns au snp	J'observe mon état Est ce que je suis calme ?	Pensées rationnelles ou parades	Etat mental	Je laisse venir les solutions qui s'offrent à ma conscience	Je décide, je choisis la solution la plus appropriée.

MMA	MMP
Routine : Aversion de l'inconnu, la tradition, le conservatisme, les valeurs, l'amour du bien bien fait et de la maîtrise	Curiosité : la nouveauté, la créativité, la recherche
Refus : la persévérance devant l'obstacle ou l'échec, l'obstination, le passage en force, la défense des principes	L'acceptation : la prise en compte de toute la réalité, l'adaptabilité, la receptivité, l'ouverture, la capacité à rebondir
Dichotomie : une vision tranchée, blanc ou noir, « ça passe ou ça casse!! ».	La nuance : une vision subtile, une perception de la subtilité
La certitude : nos croyance, la conviction que nos perception sont « toute la réalité ».	La relativité : la prise en compte de regard différent sur la situation, conscience que chacun à son regard.
L'empirisme : le choix de la meilleur solution connue	La réflexion : comprendre, réfléchir, anticiper, améliorer, être visionnaire, savoir perdre du temps pour en gagner
Image social : peur du jugement des autres	L'opinion personnel : assumer un opinion personnel ouvert à l'opinion des autres, capacité à prendre des risques

OUTIL 2 : La bascule des modes mentaux : Le taux de stressabilité-sérénité vécu est mesuré intuitivement par le sujet dans une situation donnée.

Paramètre du mode automatique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Paramètre du mode adaptatif
stressabilité										→ sérénité
routine										curiosité
refus										acceptation
dichotomie										nuancé
certitude										relativité
empirisme										Réflexion logique
Image sociale										Opinion personnelle

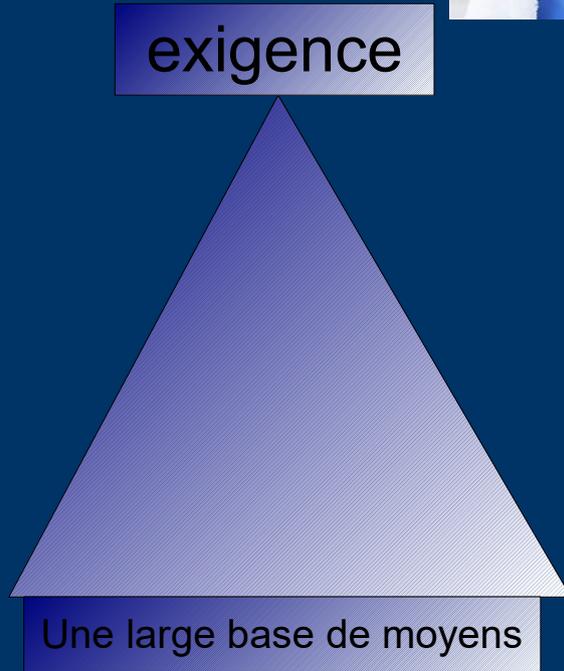
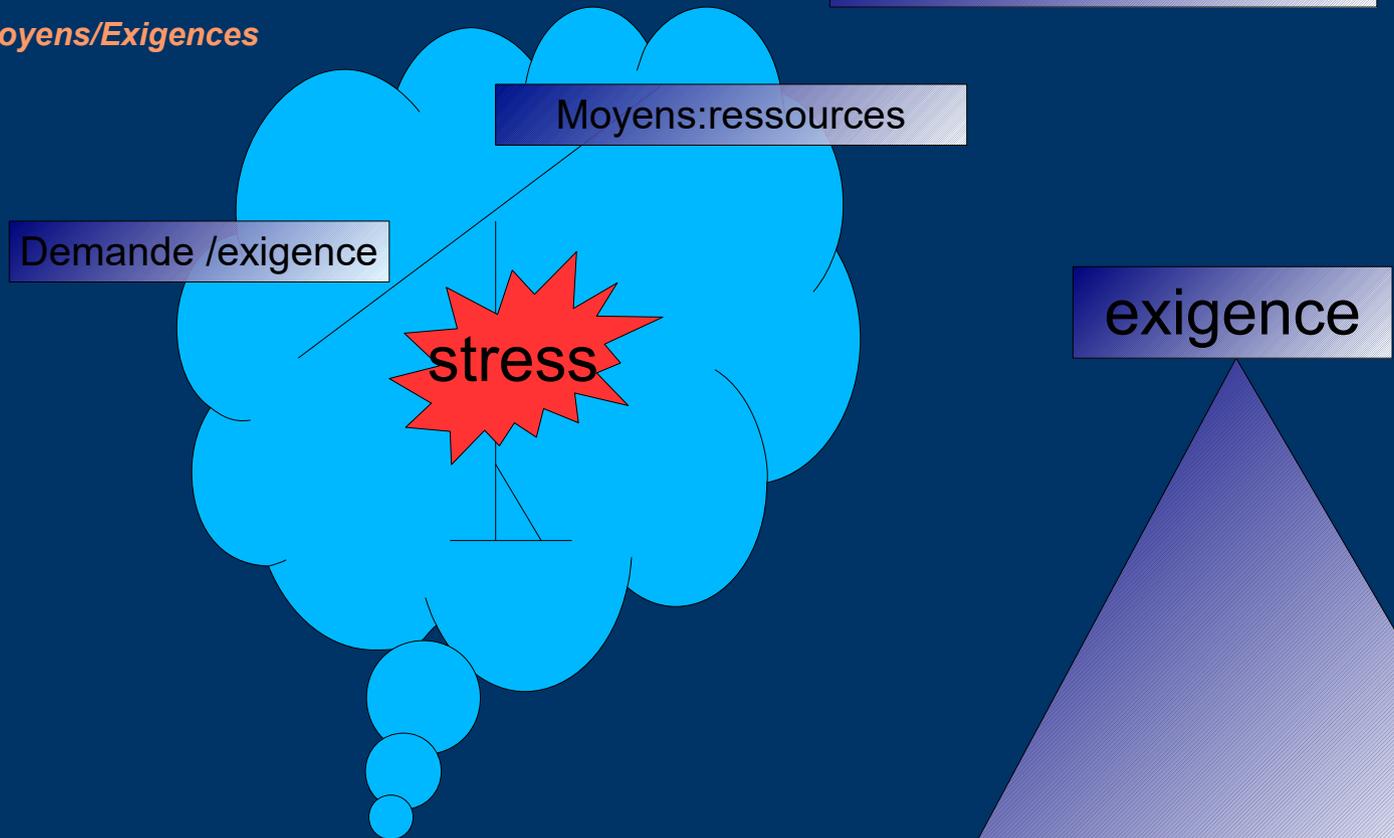


Du mode automatique au mode préfrontal

- OUTIL 3 -D'une croyance à la relativité.....L'ouverture de mon champs de conscience.
- 1- choisir une situation de stressabilité
- 2- Décrire et expliquer la situation
- 3- Reformulation du coach aux autres de la situation
- 4- Chacun exprime comment il aurait fait face à cette situation, solutions, les compromis, le tri de l'exigence, les moyens, la réflexion et la décision.

Appraisal + coping

Pyramide Moyens/Exigences



Comment rééquilibrer
La balance exigences/moyens



PYRAMIDE MOYENS/EXIGENCE

- OUTIL 3 : GESTION DU STRESS PAR LES MODES MENTAUX
 - 1- Définissez pour vous même ou votre équipe le prochain objectif que vous souhaitez atteindre ?
 - 2- Listez les moyens actuels qui vous viennent spontanément à l'esprit.
 - 3- Essayer encore d'élargir cette liste de moyens.
 - 4- Listez pour vous même toutes les exigences.
 - 5- Explorer le rapport rationnel ou irrationnel avec chaque exigences
 - 6- Envisagez une réduction des exigences pour augmenter le niveau des moyens
 - 7- Construisez un plan d'action
-
-

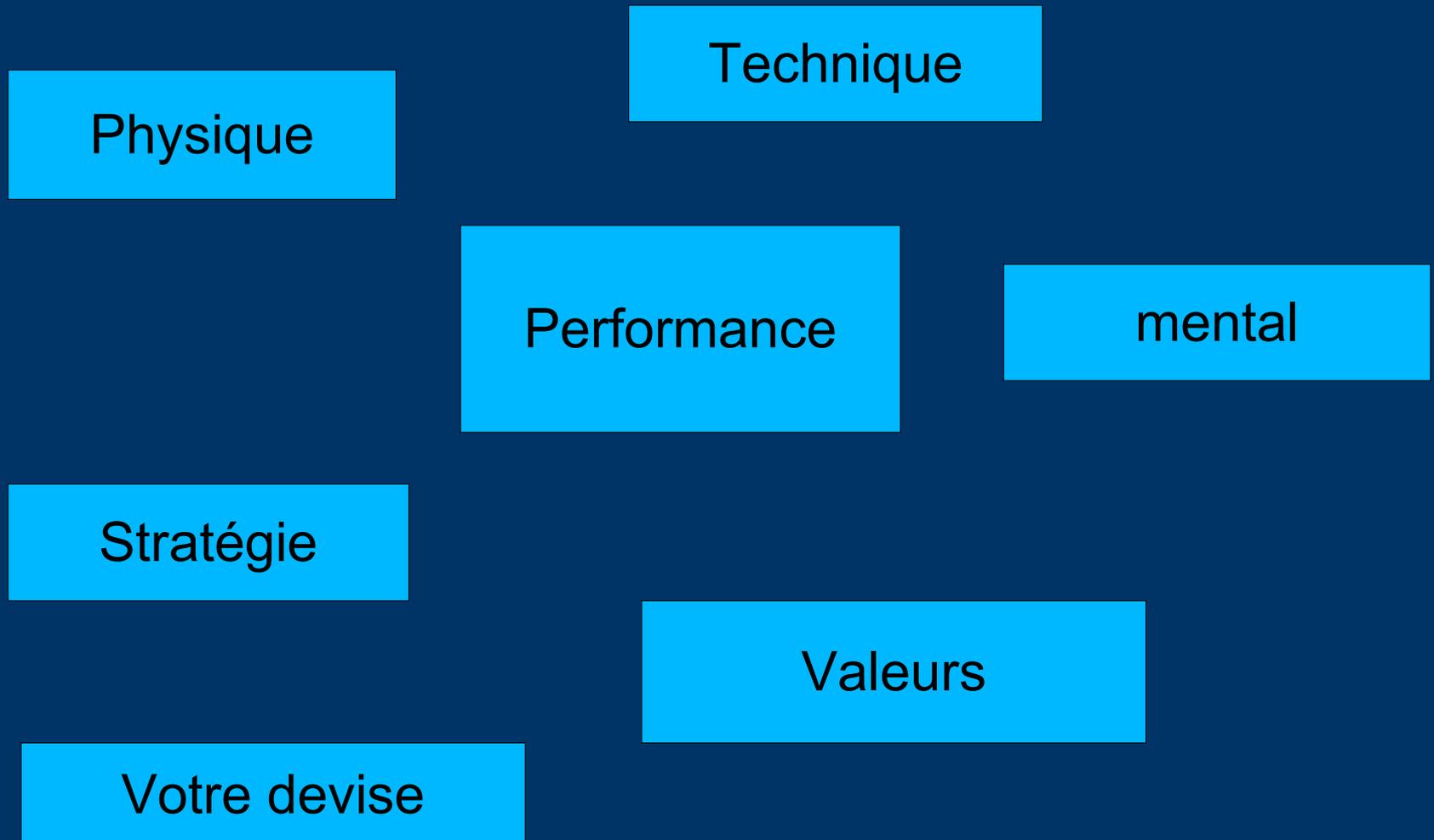
Outil 1 : 1- Construisez votre modèle de performance en réfléchissant sur vos croyances, vos convictions, vos certitudes.

2- Faites l'auto-critiques de votre modèle par rapport à la performance réalisée.

3- Qu'est ce que ce modèle vous a apporté mentalement ?

4- Estimez la place du mental dans la réussite de votre performance

5- Est ce que votre modèle a permis de déconstruire des croyances limitantes sur vous même ?



ROGER BANNISTER, THE IMPOSSIBLE DREAM. Premier athlète à courir le mile en moins de 4mn.



ROGER BANNISTER, le rêve impossible

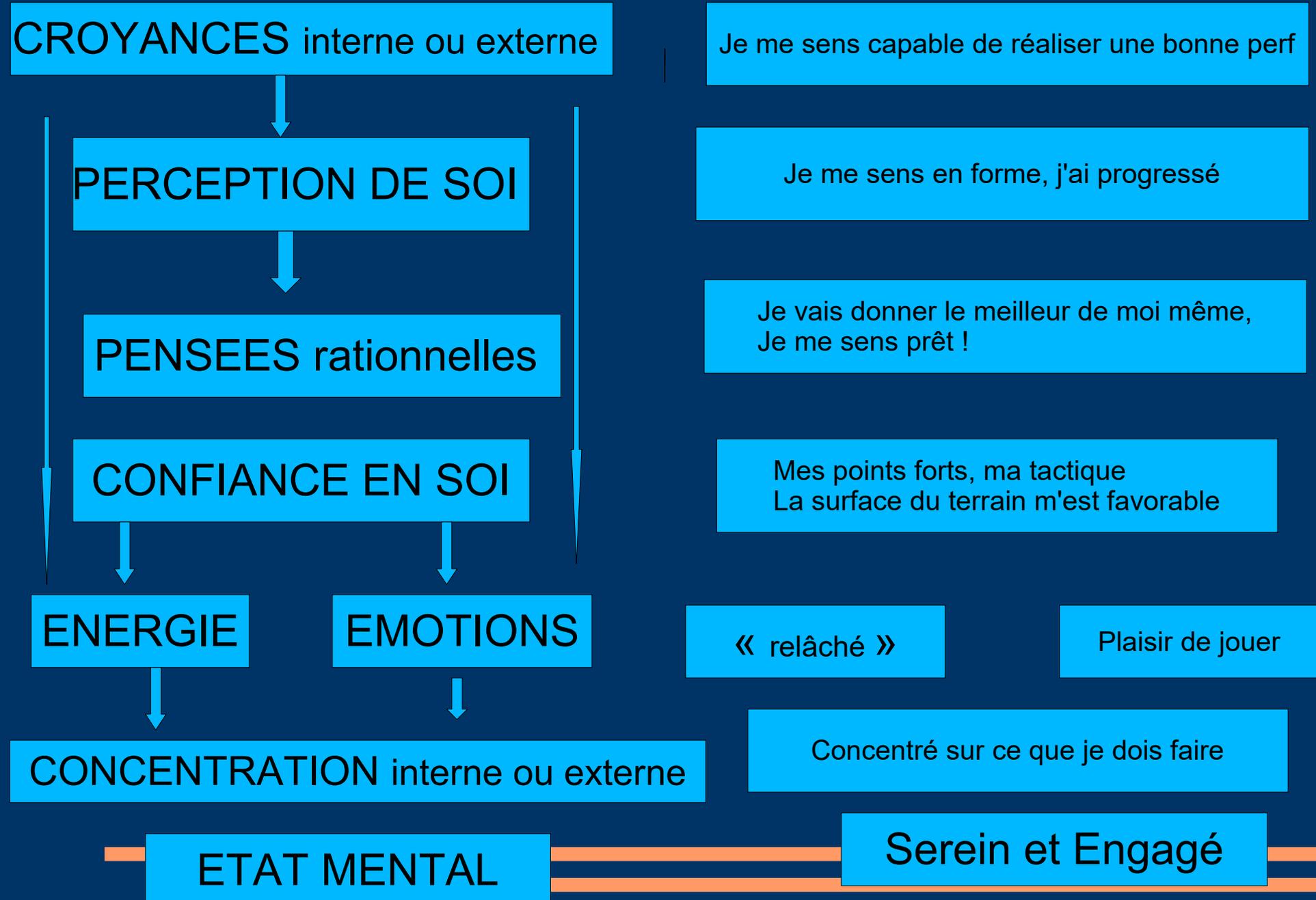
.CROYANCE FORTE DANS LE MILIEU DE L'ATHLETISME A CETTE EPOQUE : Il est impossible de courir le mile en moins de 4mn.

- SON MODELE
 - Mentalement, il a confiance en lui, il croit en lui.
 - Ses valeurs, engagement, dépassement de lui même, une raison d'être.
 - Il s'entoure, il monte une équipe autour de son projet.
- -Ils s'appuient sur la science et les derniers outils technologiques.
 - Son challenge, il en fait un rêve

LE MENTAL

- Chaque situations à enjeu demandent des qualités mentales spécifiques
- Acquisitions ou renforcement de ressources mentales. Gérer ses émotions
- Acquisition d'outils pour faire face à la demande des situations à enjeux, travailler son dialogue interne ou construire sa routine de concentration.
- Entretenir sa motivation

LA PERFORMANCE MENTALE : La performance d'un athlète ou d'une équipe doit être accompagnée de croyances et de pensées positives car elles permettent d'accéder à un état de confiance afin de mieux gérer l'anxiété et un état mental fluide. (équilibre entre l'esprit et le corps). TRAVAILLER SON DIALOGUE INTERNE RATIONNELLE ET POSITIF



L'action est accompagnée d'une croyance puis par des pensées. Lorsque celle-ci est négative, elle est nuisible à votre performance et conduit à l'énerverment, l'irritabilité, l'anxiété et la colère.

- A chaque fois que vous vous retrouvez dans une situation stressante, vous avez ancré la situation à une émotion et donc à un comportement.
- Transformer vos pensées négatives par des pensées positives ou créatives (constructive et applicable immédiatement)
- OUTIL 7 : Gestion de l'erreur. Construction d'une routine de concentration pour une meilleure gestion émotionnelle.
 - Gestion de l'émotion par la respiration
 - Gestion de l'émotion par l'imagerie, Situation Ressource Calme
 - Moment d'analyse, mobilisation du Préfrontal pour une meilleure adaptabilité Pensées créatives, réajustement face à l'erreur.
 - Prise de décision, estime de soi et confiance
 - Réactivation physique
 - Réactivation mentale, dialogue interne, phrase positive ou devise
 - mot clé GAGNER



Trop irrationnel



**Ne dépend pas que de moi
Pas assez précis**



Renaud Lavillenie, Champion olympique aux JO de Londres en 2012 et recordman du saut à la perche 6m16 en 2014 ;

- 1- Vidéo du concours du saut à la perche à Londres de Romain Lavillenie

- Avant son dernier saut, quelles pensées a eu Renaud Lavillenie ?

Chasser ses pensées négatives..... Après une série de mauvais résultat.



«Je n'ai pas fait l'erreur d'y repenser, chaque concours sont différents.... , je pensais juste à sauter, à faire un super saut »

Analyse d'une situation et essai de déconstruction d'une croyance en utilisant la visualisation (imagerie mentale).

Identification	Description	Demande/exigences	Objectifs recherchés	Objectifs atteints/ pas atteint	Restitution de la problématique	Qu'est ce que je me suis dis ?	QUELLE CROYANCE ?	Qu'est ce que j'ai ressenti EMOTION	Etat mental	Mon comportement

Je tourne le dos à cette expérience en Regardant devant moi

Switch – à +

- 1-Visualisation de la situation avec ce qui m'a manqué
- 2-Qu'est ce que je me dis dans l'image ?
- 3- j'essaye de ressentir l'émotion.
- 4-j'observe mon état mental et mon comportement.

