

LA VOIE DU CHAMPION : OUTILS D'INTERVENTION

1.0 Focus ou présence

1.1 Indicateurs de perte de focus

- Vision trouble
- Respiration superficielle
- Perte de contact pieds-sol
- Monologue interne négatif
- Baisse d'énergie

1.2 Techniques physiques de remise au focus

- Objets-couleurs
- Focus respiratoire
- Focus silence-respiration
- Pincement
- Élastique
- Toucher personnes, objets
- Glace ou eau à la nuque
- Gratter orteils dans souliers ou sur au plancher
- Sautillement
- « Clapping » (bio-énergie de Alexandre Lowen)

2.0 La concentration

2.1 Exercice de déplacement de l'attention

- Phase d'apaisement
- Porte ton attention sur ce que tu entends
- Porte ton attention sur tes sensations corporelles (scan)
- Porte ton attention sur tes pensées et ton monde émotif

- Fixe un point précis, décris-le des yeux, élargis ton champ visuel à 180 degré et referme le champ jusqu'au point focal

3.0 Motivation d'accomplissement et de peur de l'échec

ACCOMPLISSEMENT	PEUR DE L'ÉCHEC
- Succès : Facteurs internes	- Succès : Facteurs externes
- Échecs : Facteurs externes	- Échecs : Facteurs internes
- Buts : Un peu plus élevés	- Buts : Trop hauts ou trop bas
- Intervenir sur les positions basses	- Intervenir avec l'intention d'induire le doute

4.0 Le feedback

- *S'assurer de rétroagir sur le comportement, gestes techniques et non sur la personne (perceptions)*
- Ouvrir sur une appréciation
- Inviter au défi et/ou à l'apprentissage (correctifs)
- Livrer un message d'espoir (combiner les 2 ères phases)

5.0 La respiration

SYSTÈME SYMPATHIQUE	SYSTÈME PARA-SYMPATHIQUE
- Activation	- Apaisement
- Respiration poitrine	- Respiration ventre

5.1 Mouvement vagal

- Assis droit
- Saisir la pulsation radiale
- La laisser s'installer dans sa régularité
- Initier le mouvement de vague

5.2 Réflexe de ralentissement

- Assis droit
- Une inspiration courte et rapide
- Bloquer 2 secondes
- Une expiration non-forcée

5.3 Biofeedback naturel

- Combinaison du mouvement vagal et du réflexe de ralentissement

6.0 La restructuration cognitive

7.0 État de « flow » ou La ZONE

7.1 4 conditions essentielles

- Le défi
- Un objectif précis (S-M-A-R-T)
- Le développement des capacités maximales
- Une rétroaction immédiate

8.0 Désensibilisation des situations anxiogènes

- Identifier les situations anxiogènes
- Coter chaque situation de 1 à 10
- Visualiser la situation en commençant par la moins anxiogène
- À l'apparition d'un symptôme d'anxiété cesser la visualisation
- Débuter la technique de relaxation Jacobsen
- Reprendre la visualisation

