

LA PREPARATION MENTALE POUR TOUS

By  Rtchory

SOMMAIRE

<u>L'AUTEUR</u>	4
<u>PREFACE Par Marion Benzekri (championne de golf)</u>	8
<u>INTRODUCTION</u>	13
Qu'est-ce que c'est ?	14
Le Secret pour Gagner	15
Les avantages à lire ce livre	16
<u>CONNEXION MENTAL/ACTION</u>	18
L'utilisation de la préparation mentale pendant l'entraînement produit des résultats	19
Qu'en est-il des études similaires	20
Qu'est-ce que ces études prouvent ?	21
Préparateur mental et psychologue	22
Atelier	24
<u>LA RELAXATION</u>	25
La cohérence cardiaque (CC)	28
La respiration profonde (RP)	31
La relaxation alpha (RA)	34
La relaxation musculaire progressive (RMP)	38
Atelier	42
<u>LA REPRESENTATION MENTALE</u>	44
Qu'est-ce que la représentation mentale ?	45
L'avantage de pratiquer l'entraînement mental ?	46
Comment pratiquer l'entraînement mental ?	46
Les bénéfices d'utiliser la représentation mentale	48
Quelques astuces de représentation mentale	51
Comment créer vos propres rêves flashes	54
<u>LA VISUALISATION</u>	55
La visualisation revitalisante	56
La visualisation d'objectifs longs termes	58
Comment visualiser un objectif à long terme	59
Vous êtes ce que vous pensez.	61
Apprenez de votre passé mais ne l'oubliez pas	62

Atelier	66
<u>LE MONOLOGUE INTERIEUR POSITIF</u>	68
Les avantages de transformer le monologue intérieur négatif en monologue intérieur positif.	69
Écoutez attentivement ces petites voix intérieures	72
En résumé	73
<u>LES AFFIRMATIONS</u>	75
Pourquoi pratiquer les affirmations ?	76
Comment créer des affirmations	77
Pourquoi les affirmations marchent	79
Exemple d'affirmations	80
Atelier	82
<u>DEVELOPPEZ LA CONSCIENCE DE SOI</u>	83
Pourquoi devenir conscient de soi ?	84
<u>MOTS ET PHRASES SIGNAUX</u>	87
Est-ce que les pensées négatives affectent vos performances ?	88
Comment cela fonctionne ?	88
Stoppez net les pensées négatives	89
Formez vos propres signaux	90
Atelier	91
<u>SE REMEMORER DES INSTANTS GAGNANTS</u>	92
Vous avez expérimenté plus de moments gagnants que vous ne le pensez.	93
Le problème quand on s'attarde sur les non réussites.	95
La règle du « faites comme si »	95
Développer cette habitude gagnante	96
Atelier	98
<u>CONCLUSION</u>	99
<u>BIBLIOGRAPHIE</u>	101

L'AUTEUR



Je m'appelle RV TCHDRY, Je suis préparateur mental, conférencier et auteur. J'accompagne des sportifs notamment des golfeurs, des chefs d'entreprise, des salariés et même des particuliers. Mon métier, aider les gens à trouver, clarifier leurs projets, leurs buts. Si vous aussi vous voulez aider les gens faites pareil !

Une de mes Passions c'est **l'être humain**. J'aime profondément les gens. Aider les autres à s'en sortir, passer du problème à la solution, de la difficulté à la résolution, c'est-ce ce que je kiff le plus !

Grâce à mon métier de formateur, je parcours la France. Je vais à la rencontre de gens, d'humains qui veulent tous améliorer leur qualité de vie et surtout trouver leur **identité**. Au travers de ces différentes rencontres, je me suis aperçu que beaucoup allaient dans des formations mais n'appliquaient pas beaucoup ce qu'ils y apprennaient. La raison ? Beaucoup de méthodes de Développement Personnel (DP) nous demandent énormément d'investissement en temps, d'énergie alors que notre quotidien, notre réalité ne nous laissent que peu de temps dans nos journées pour s'occuper de nous.

En faisant la somme du temps passé entre le travail, la famille, les trajets, dormir, manger, s'occuper des factures, ... etc.

Le total est : 23h59 ...

L'adage " je n'ai pas une minute à moi ", se vérifie à 100 % !!

Fort de ce constat je me suis mis à vouloir simplifier le développement personnel à sa plus simple expression.

En interrogeant les stagiaires, les clients, je me suis aperçu grâce à mes rencontres qu'un homme a quatre pôles d'existence qui lui permettent d'exister et d'avoir de la dignité :

- Son nom.
- Son image.
- Ses actes.
- Ses paroles.

Détaillons ces 4 POLES :

- Le nom est en fait notre identité, notre être intérieur. Tout ce que je suis.
- L'image, c'est ce que je suis dans la réalité, tout ce que je fais y compris l'image physique.
- Mes actes sont les actions que je pose au quotidien ainsi que les différents projets que je peux avoir.
- Mes paroles ce sont mes gestes, les mots que je vais utiliser dans le quotidien notamment pour communiquer.

Que se passe-t-il si j'enlève un ou plusieurs pôles ?

- Pour le nom, remplaçons par un numéro.
- Pour l'image : on rase le crâne ou on met un costume jaune rayé.
- Pour les paroles, on n'a rien le droit de dire.
- Concernant les actes : creusez un trou qu'ensuite vous rebouchez, puis refaites le même trou puis rebouchez, ainsi de suite ... indéfiniment (donc des actes sans aucune valeur).

C'est ainsi que l'homme sans pôle d'existence perd sa dignité. On le retrouve dans certaines prisons ainsi que dans les camps de concentration, notamment.

J'ai donc élaboré, pas à pas, ma méthode SBS axée sur 3 pôles :

- L'identité (le nom et l'image)
- Ce que je veux (l'objectif, le désir)

- Mes actions (mes paroles et mes actes)

Aujourd'hui au travers de ce livre, j'aimerais partager des outils simples, puissants et efficaces qui ne demandent que 5 à 10 minutes par jour.

Avec cet investissement de 5 minutes pendant 90 jours, vous aurez réellement donné à votre vie des actions qui ont du sens ce qui vous permettra de reprendre le contrôle de celle-ci.

PREFACE

Par Marion Benzekri
(championne de golf)



Le travail que j'ai effectué en 3 mois environ m'a été d'un très grand bien. Lorsque j'ai rencontré Herwé lors d'un Pro-Am, j'ai débuté sur 4 notions :

- *mise en place de routines mentales*
- *gestion des émotions négatives sur le parcours*
- *ancrages de ressources positives*
- *cohérence cardiaque et émotionnelle*

Il m'a proposé de commencer par la gestion de mes émotions qui pour moi me semblait être mon point faible.

L'entraînement mental nécessite le plus souvent une collaboration étroite entre l'élève et son "coach".

Cette relation avec Herwé m'a permis de comprendre de nombreuses choses dans mon jeu golfique ainsi que dans mon quotidien. J'ai étudié plusieurs points avec lui, notamment les notions suivantes :

- *l'équilibre physique qui nécessite une bonne respiration, la capacité à se relaxer (relaxation statique), à écouter son corps (relaxation dynamique), à évacuer les tensions accumulées et à accueillir les « bonnes sensations ». Par exemple, il m'a proposé l'application « Respi Relax » qui fonctionne toujours, pour avoir un rythme respiratoire constant.*
- *l'équilibre psychologique où cet équilibre dépend de la capacité à gérer ses différents besoins et désirs. De par notre capacité à être libres et responsables de nos choix nous pouvons nous impliquer totalement dans notre golf pour surmonter les éventuelles difficultés que nous pouvons rencontrer au cours de l'année (blessures, mauvais résultats, démotivation).*

- la concentration qui est en fait la capacité à mobiliser l'attention.

On entend souvent un joueur dire :

« je manque de concentration ».

En d'autres termes, des pensées parasites accompagnées d'émotions l'empêchent d'investir toute son énergie efficacement dans son jeu.

De plus, dans le milieu sportif, il est nécessaire d'appréhender le milieu avec une connaissance de ce qu'est l'entraînement, le métier d'entraîneur et les savoirs de la pratique. Pour moi, le métier de « préparateur mental » ne s'improvise pas.

La préparation mentale est essentiellement centrée sur les apprentissages techniques et les stratégies permettant au sportif de progresser et de mieux gérer sa performance sur le plan mental, émotionnel et physique mais aussi de mieux gérer son environnement.

Avec la préparation physique, technique et stratégique, la préparation mentale est l'un des quatre aspects essentiels du jeu de golf. Ces différents aspects sont en constante interaction au sein d'un milieu environnemental et relationnel, spécifique à chacun. Ce travail fait partie de tous les compartiments du jeu et de tous les entraînements, tout au long de la vie du sportif.

J'ai toujours cette phrase dans ma tête et écrite dans mon carnet de notes :

*« La préparation mentale :
la différence qui fait la différence ! »*

Lorsque je joue un coup de golf avant chaque balle je me dis :

*V S E
Je Vois - Je Sens et Je Crois.*

Ces 3 lettres m'ont été apprises par Herué et cela me sert beaucoup dans la décision de mes coups.

En effet, être bien préparés mentalement permet aux golfeurs comme moi de jouer au mieux de leurs capacités en limitant l'influence de tous les "ennemis" de la performance que peuvent être :

- *les peurs (l'échec, le regard des autres)*
- *les manques (confiance, motivation, concentration, plaisir)*
- *les croyances (sur nous, les autres, le monde)*
- *les jugements (autocritique négative, dévalorisation)*
- *le perfectionnisme (application excessive, volonté de contrôle)*

Pour cela, nous avons trois ressources sur lesquelles nous pouvons agir :

- *nos pensées, notre dialogue interne.*
- *nos états émotionnels, nos ressentis.*
- *nos comportements et notre corps.*

Grâce à Herué j'en conclus que la préparation mentale c'est ça :

- *apprendre à mieux se connaître,*
- *pouvoir évaluer ses forces et ses faiblesses,*
- *construire un projet stimulant et se donner les moyens de réussir,*
- *se fixer des objectifs clairs et réalistes,*
- *entretenir sa motivation et la développer,*
- *se concentrer sur ce qui dépend de soi, faire des choix et s'engager avec l'intensité nécessaire,*
- *gérer les éléments incontrôlables et les frustrations,*
- *enrichir ses expériences et les vivre pleinement avec tous ses sens,*
- *ancrer les moments de réussite et pouvoir s'associer à nouveau à cet état,*
- *accepter les erreurs, savoir les traiter et s'appuyer sur elles pour progresser,*

- *s'associer aux difficultés et en faire un défi à relever,*
- *savoir attribuer (avec lucidité) ses résultats à des facteurs précis,*
- *déconstruire les croyances limitantes et installer des croyances aidantes,*
- *se libérer du regard et des attentes des autres,*
- *faire de la comparaison une source d'émulation,*
- *choisir les états émotionnels adaptés à la situation,*
- *associer des intentions aux actions,*
- *savoir structurer le temps,*
- *construire des routines efficaces,*
- *imaginer et visualiser le coup à effectuer pour envoyer à notre corps un message précis de ce qu'il a à accomplir,*
- *développer l'attention et la pleine conscience,*
- *apprendre à pratiquer la relaxation et l'imagerie mentale,*
- *savoir utiliser les différentes respirations,*
- *c'est un entraînement spécifique qui vise, grâce à l'acquisition de savoir-faire et de savoir-être à développer un état d'esprit, des qualités et des attitudes favorables à l'action performante et à optimiser le potentiel en chacun de nous.*

Je termine pour dire que le travail mental effectué avec Hervé m'a permis de mieux gérer la pression du score, de trouver des objectifs et buts sur un parcours, de gérer mes émotions et de m'appuyer sur ma combativité et ma concentration au bon moment.

Marion Benzekri

INTRODUCTION

" Souvenez-vous que le bonheur dépend non pas de ce que vous êtes ou de ce que vous possédez, mais uniquement de votre façon de penser "

Dale Carnegie

Les techniques qui vont vous être révélées sont tellement puissantes qu'elles font l'objet d'études par les professionnels de la santé dans le monde entier. Il existe des milliers de livres, de blogs qui traitent de ce sujet. Les consommateurs dépensent des milliers d'euros afin de participer aux séminaires et aux conférences qui y sont consacrées.

Tous les coachs, sportifs ou non, utilisent cette méthode. Egalement les plus grands hommes d'affaires, de nombreuses personnes, tous âges confondus, dans leurs relations, les personnes désireuses de surmonter leurs obstacles, progresser et améliorer leur vie.

Moi même, je l'ai intégré dans mon métier afin de permettre aux gens de révéler le meilleur d'eux-mêmes.

Qu'est-ce que c'est ?

Il ne s'agit pas d'une pilule, d'un médicament, d'une injection ou tout autre type de remède miracle. Aucune appartenance à un groupe ou une secte. Aucun effet secondaire dangereux ou indésirable. Enfin, une fois la méthode de base intégrée et mise en application dans votre quotidien, **un investissement dérisoire pour des résultats surprenants**

Je vous souhaite la bienvenue ! A travers ce livre, je me propose de vous initier à ces astuces et ces techniques. Des méthodes éprouvées que j'utilise chaque jour pour aider les athlètes, les chefs d'entreprise, les hommes et femmes comme vous et moi, à surmonter les nombreuses pressions auxquelles ils sont confrontés et, ainsi, à gagner et répondre présent au moment les plus importants ponctuant nos vies.

Les sportifs professionnels ont été les premiers à comprendre que côtoyer les meilleurs athlètes, employer les coaches et les managers les plus performants et passer des heures à s'entraîner ne suffit pas pour gagner. Il ne fait aucun doute que d'autres pôles ces éléments sont cruciaux pour atteindre un but, qu'ils ne suffisent pas toujours.

Beaucoup de sportifs français illustrent parfaitement cet état de fait : Tsonga, Leconte, l'équipe de France de football...

Le Secret pour Gagner

Un des premiers éléments les plus important pour Gagner, c'est d'être dans le bon état d'esprit. Lors d'un événement sportif, vous avez probablement remarqué que même les meilleurs joueurs connaissent des "mauvais" jours. Lorsqu'une baisse de performances apparaît, elle est rarement due au temps qu'il fait ou à l'emplacement géographique de la compétition, c'est souvent :

- Trop de pressions sur le joueur.
- La peur de gagner.
- Un conflit relationnel non résolu.
- Des bruits de fond gênants.
- L'anxiété.
- Le manque de sommeil.
- Une mauvaise gestion de l'énergie.
- Une mauvaise récupération suite à une blessure.

Ces impondérables peuvent survenir quelle que soit la discipline et quel que soit le sportif. Et que ces derniers l'admettent ou non, ces "problèmes liés à l'esprit" se traduisent habituellement par une baisse de performances.

Pour dire les choses simplement, ce qui se passe en dehors du terrain de jeu a souvent une influence significative sur ce qui se passe sur le terrain.

Sportifs de haut niveau ou non, le principe est toujours le même. Les problèmes liés à l'esprit, qu'il s'agisse de pensées négatives, de sentiments d'échec, d'une mauvaise image de soi, même de stress ou d'anxiété, peuvent avoir (et bien souvent ont) des effets sur les efforts, même pour les plus déterminés d'entre nous.

Aujourd'hui, j'ai une meilleure compréhension du pouvoir qui se cache derrière la connexion corps-esprit.

Les avantages à lire ce livre

Les astuces et les techniques mentales que vous êtes sur le point de découvrir dans ce livre sont exactement les mêmes que celles utilisées par les psychologues sportifs pour produire des athlètes qui gagnent.

Lisez ce livre et vous connaîtrez un grand nombre de ces techniques mentales enseignées par les psychologues sportifs professionnels, des techniques transposées de telle manière que vous puissiez les appliquer dès maintenant dans votre vie de tous les jours.

Mettre en pratique ces astuces et ces techniques est très facile. Tout ce que vous avez à faire est d'y consacrer un temps réduit chaque jour. Investissez quelques minutes quotidiennement et suivez les instructions qui sont données dans ce livre, pas à pas.

L'entraînement est une étape importante et, peu importe la tentation, ne sautez pas cette étape ! De grands sportifs le disent :

*"Le talent seul ne suffit pas.
Il faut de l'entraînement, beaucoup d'entraînement."*

Si vous ne le faites pas, vous ne pourrez jamais en retirer pleinement les bienfaits.

Si vous ne croyez pas à cela, arrêtez-vous un moment et demandez-vous quelles seraient les performances d'un athlète s'il ne s'entraînait pas de manière constante ? Les résultats seraient-ils au rendez-vous ? Evidemment que non ! Cela vient du fait que, peu importe ce que vous ou quiconque essayez de faire, le progrès passe toujours par la pratique.

Alors installez-vous confortablement et préparez-vous à apprécier le savoir que vous êtes sur le point d'acquérir. Je peux vous assurer qu'au fur et à mesure de votre lecture, il deviendra évident pour vous que le temps passé à apprendre et à pratiquer les techniques mentales de ce livre n'aura pas été un investissement vain.

Lorsque vous aurez terminé ce livre, gardez-le précieusement près de vous et référez-vous à ses pages aussi souvent que nécessaire.

**“ La Préparation Mentale ! ”
a déjà profité à un grand nombre de personnes
et il le peut aussi pour vous à partir de maintenant !**

Ce livre a été conçu pour être facile à lire, à appliquer ...

Une fois que vous aurez commencé votre lecture, vous ne pourrez plus le poser.

Marquez vos chapitres préférés (pour y revenir facilement) souligné, notez et surtout..., pratiquez, pratiquez, pratiquez ! Donnez-vous le temps et vous verrez les améliorations apparaître rapidement dans votre vie.

A la fin de chaque chapitre, je vous propose des exercices concrets qui vous permettront de suivre vos progrès à la manière d'un champion !

Je vous encourage à me contacter pour me faire part de vos commentaires sur ce livre. J'écouterai également avec plaisir vos anecdotes de succès. Alors, ne vous privez pas ..., partagez votre expérience sur

« La Préparation Mentale » !

CONNEXION MENTAL / ACTION

"Je n'ai jamais couru 1 000 miles. Je n'aurais jamais pu faire une chose pareille. J'ai couru mille fois 1 mile."

Stu MITTLEMAN.



Il faut savoir que de nos jours, l'état d'esprit d'un athlète est plus puissant que sa force et sa forme physique. Même si pour quelques entraîneurs, joueurs ou supporters, l'idée que les sentiments, les pensées ou les émotions puissent avoir de l'influence sur un match ou une compétition soit absurde.

Pourtant, depuis que certains coachs ont introduit la préparation mentale dans leurs programmes d'entraînement, ils ont constaté de nombreux changements positifs parmi leurs athlètes. Ils les trouvent plus détendus et mieux préparés ; une combinaison qui, bien souvent, conduit au succès. Pour quelles raisons ?

La difficulté pour des sportifs de haut niveau, quand ils sont déjà au sommet de leurs performances, c'est d'y rester et même d'aller beaucoup plus haut. Il apparaît qu'une fois au top de leur forme physique ou de leur jeu, la plupart des athlètes ne parvient plus à progresser. L'entraînement leur permet alors de rester au plus haut de leurs capacités physiques. Il leur permet aussi de « repousser leurs limites » en améliorant graduellement leurs performances.

Mais pour les athlètes, il y a un prix à payer : beaucoup de sueur et d'acharnement !

Toutefois, il n'en va pas de même avec notre esprit car celui-ci a une étonnante capacité à se souvenir, à apprendre et à influencer notre comportement. Il peut être entraîné en permanence, reconditionné et renforcé en utilisant un certain nombre de différents outils et techniques. Aujourd'hui, leur efficacité n'est plus discutée.

L'utilisation de la préparation mentale pendant l'entraînement produit des résultats

Il est aujourd'hui prouvé que les athlètes incluant la préparation mentale dans leur entraînement physique quotidien sont ceux qui présentent des performances optimales.

Les effets de la préparation mentale ont été étudiés durant les jeux olympiques de 1988 par les psychologues Dr Jacqueline

Golding et Dr Steven Ungerleider. L'étude portait sur la comparaison de deux groupes rassemblant quelque 1200 sportifs issus de l'athlétisme. Dans le premier groupe figuraient les athlètes qualifiés pour les jeux olympiques, et dans le second ceux ayant échoué à la qualification. L'étude comparative portait précisément sur les méthodes d'entraînement des 2 groupes.

Les résultats de l'étude ont mis clairement en évidence le fait que les sportifs qualifiés pour les J.O. s'étaient préparés mentalement à relever le défi. Fait intéressant, les sportifs qui ne se sont pas qualifiés n'avaient entrepris aucune forme de préparation mentale. Mis à part cela, leur entraînement, alimentation, et hygiène de vie avaient été identiques.

Coup de chance ou pure coïncidence ?

Peut-être que certains pourraient contredire ces résultats si l'étude avait porté sur un plus petit nombre de participants. Mais cette étude portant sur 1200 personnes, cela constitue en soi une assez belle preuve en faveur de la thèse que l'entraînement mental a un réel effet sur la production de bons résultats. Sans compter toutes les autres études s'y rapprochant.

Qu'en est il des études similaires à plus petite échelle ?

Le Dr Maxwell Maltz, a mené une expérience sur les effets de la préparation mentale à l'entraînement. L'objectif étant de savoir si l'entraînement mental a un impact direct sur les capacités des étudiants à marquer davantage de lancers francs au basket-ball.

L'expérience est la suivante (telle que décrite dans la publication trimestrielle "Research Quarterly").

Les étudiants ont d'abord été divisés en 3 groupes.

- Le premier groupe a passé 20 minutes par jour pendant les 20 jours suivants à pratiquer leurs lancers.
- Le second groupe n'a effectué aucun type d'entraînement de basket durant cette période de 20 jours.
- Le troisième groupe s'est entraîné uniquement en effectuant les lancers francs mentalement pendant 20 minutes par jour durant la même période de 20 jours.

Les lancers de chaque groupe ont été évalués 2 fois : la première fois le premier jour de l'expérience, puis à nouveau le dernier jour de l'expérience pour mesurer l'amélioration des lancers francs.

Résultats :

- Le groupe N°2 qui ne s'est pas entraîné du tout n'a montré aucun signe d'amélioration après la période de 20 jours.
- Le groupe N°3 qui avait pratiqué les lancers francs mentalement a obtenu 23 % d'amélioration.
- Le groupe N°1 qui s'était entraîné physiquement a obtenu 24 % d'amélioration.

Le groupe N°3 a donc obtenu un score presque aussi élevé que le groupe N°1.

Qu'est-ce que ces études prouvent ?

Ces études démontrent clairement que nos croyances et notre imagination ont un effet réel et direct sur la manière dont nous nous comportons, nous sentons, et agissons.

LA SUITE

www.decencheurdeviemeilleure.com/preparation-mentale-rv-tchdry