

## **Définition :**

La Préparation mentale est « un entraînement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives dans l'objectif d'optimiser la performance personnelle (ou collective) du (des) sportif(s) tout en favorisant le plaisir de la pratique et l'autonomie »

## **Pour se faire :**

Prendre conscience de ses besoins, de ses aptitudes à travailler, développer ses côtés positifs, travailler la confiance en soi, créer l'indépendance avec ses croyances, se respecter et respecter les autres (matériel compris).

Avancer en utilisant des outils cohérents et correspondant à vos besoins sans en être dépendant :

- Respiration
- Mindfulness
- Cohérence cardiaque
- Entretien d'explicitation
- Imagerie mentale
- Dialogue interne
- Switch
- Ancrage
- Auto-hypnose
- ...

Il n'y a pas de magie, tous ces outils demandent du respect, du travail quotidien, de la persévérance, de la volonté et ne pourront vous emmener là où vous voulez aller si vous ne les emmenez pas avec vous.

La préparation mentale est une prise de possession et de développement de ses capacités, quelles qu'elles soient, qui vous donnera un plaisir, une joie, un bien être dont vous ne pourrez plus vous passer (sauf si cela vous dérange...tout est possible).

Première chose :

Relisez ces mots, posez-vous et respirez.... Et vous pouvez continuer si vous le désirez.

Le préparateur mental n'est que la boîte à outils dans laquelle vous trouverez votre bonheur...

ou...

une palette de couleurs que vous étalerez sur votre toile.

Ces techniques et outils se travaillent de façon individuelle ou en équipe et resteront toujours dans la confidentialité, le respect, le non-jugement, la bienveillance et avec un esprit ouvert.

**BIENVENUE**