

Voici un exemple d'un accompagnement d'un ESportif :

Objectif principal « Je veux être dans les meilleures conditions pour m'entraîner efficacement et être prêt pour performer lors du tournoi »

Objectif intermédiaire 1 : j'atteins le niveau sophroliminal.

Atteindre le niveau sophroliminal, lui permettre de se détendre physiquement et mentalement. C'est une étape indispensable à la mise en place d'une préparation mentale.

Séance 1 : je ressens du calme.

IP : De type Jakobson, j'utilise cette technique pour qu'il se détende plus facilement notamment en début d'accompagnement.

IM : Par une descente au plus profond de soi, décompte de 10 à 1 pour lui permettre de ressentir le bien-être mental et l'abaissement des résistances mentales. Arriver au plus profond de lui, vivance d'un lieu au calme imperturbable. Cela lui permet de se familiariser avec le niveau sophroliminal et de se relaxer.

Séance 2 : je développe ma bulle de concentration.

IP : Par contour du corps ainsi pour sentir de façon plus prononcée son schéma corporel. Le but est de l'aider à lâcher prise physiquement et se détendre. De plus prendre conscience des limites de son corps peut l'aider à visualiser plus facilement des contours pour sa bulle de concentration.

IM : Par la métaphore de la boule à neige, quand on arrête de la secouer les flocons retombent au fond et on voit apparaître le coeur de la boule clairement. Analogie avec son mental qui, à mesure qu'il se détend, voit ses pensées s'apaiser et ses idées être parfaitement claires.

TAIS : Vivance d'une bulle de concentration, le client s'entoure d'une bulle qui le protège de l'extérieur. Seule la concentration passe au travers cette protection et ainsi il s'imprègne complètement de cette sensation. Cela va lui permettre d'utiliser de façon autonome cet outil.

Evaluations de l'objectif intermédiaire 1 :

A quel point a-t-il atteint le NSL

A quel point a-t-il vécu la bulle de concentration ?

IP = induction physique (relaxation physique)

IM = Induction mentale (lâcher prise mental)

TAIS = Tâches inter séance (le travail à faire entre chaque séance avec le sophrologue)

Objectif intermédiaire 2 : je mets en place un état intérieur positif

Permettre à mon client d'être dans le meilleur état intérieur pour se préparer aux exercices à venir.

Séance 3 : je visualise un mode de vie sain et je stimule ma discipline.

IP : Par focalisation corporelle pour détendre physiquement mon client.

IM : Par la descente au plus profond de soi, décompte de 10 à 1 pour lui permettre de ressentir le bien-être mental et l'abaissement des résistances à la décontraction : il est ainsi parfaitement détendu pour la visualisation.

TAIS : Visualisation d'un mode de vie sain (en adéquation avec les règles définies dans l'équipe) le client réalise avec discipline les actions prévues tous les jours. Je stimule les sens et je fais des suggestions positives en complément des suggestions sur le nouveau mode de vie.

Séance 4 : je ressens les bienfaits de mon mode de vie sur mon corps.

IP : De type Schultz pour permettre au client de se concentrer sur ses sensations notamment la chaleur qui est une résultante physique de l'énergie. Cela prépare le travail d'autoscopie et permet de se détendre physiquement.

IM : Par la descente au plus profond de soi, décompte de 10 à 1 pour lui permettre de ressentir le bien-être mental et l'abaissement des résistances à la décontraction : il est ainsi parfaitement détendu pour l'autoscopie.

TAIS : Autoscopie, permettre au client de vivre son corps depuis l'intérieur. Je vais insister sur les parties de son corps qui sont sollicitées dans le jeu : le visage, les yeux, la bouche, la voix, les oreilles, le cerveau, les bras, les mains et surtout chaque doigt.

Séance 5 : j'ancre la confiance en moi.

IP : De type Jakcobson pour lui permettre de facilement lâcher prise physiquement.

IM : Par la bulle de concentration pour lui permettre de se détendre mentalement et de profiter de toute sa concentration pour potentialiser l'efficacité de l'ancrage.

TAIS : Ancrage de confiance en lui, je permets au joueur d'ancre la confiance en lui et je teste cette ancre. Cela permettra au client d'avoir un outil qui lui permet de se connecter à cette sensation quand il en aura besoin pour notamment s'entraîner et performer le jour du tournoi.

Evaluations de l'objectif intermédiaire 2 :

Quel bénéfice tire-t-il de son nouveau mode de vie ?

A quel point se sent-il discipliné et qu'est-ce que cela lui apporte ?

Comment se sent-il au fond de lui-même ?

Sur une échelle de 1 à 10, comment arrive-t-il à mesurer son énergie ?

Comment a-t-il réussi à ancrer la confiance en lui ?

A quel point ressent-il l'émotion quand il active son ancre ?

Comment aborde-t-il ses changements intérieurs ?

IP = induction physique (relaxation physique)

IM = Induction mentale (lâcher prise mental)

TAIS = Tâches inter séance (le travail à faire entre chaque séance avec le sophrologue)

Objectif intermédiaire 3 : j'améliore mes performances dans le jeu.

Lui permettre d'aborder de la façon la plus positive et efficace ses entraînements.

Potentialiser son évolution et l'augmentation de ses performances en lien avec sa discipline.

Séance 6 : je visualise mon avatar et stimule mes réflexes.

IP : Par contour du corps pour se détendre physiquement et intégrer pleinement son schéma corporel et préparer la visualisation où il s'associera à son avatar.

IM : Par la descente au plus profond de soi sur un décompte de 10 à 1. Arrivé à 1 il ouvre une porte et entre dans une salle où une technologie va lui permettre de se transférer dans le jeu. Cela lui permet d'atteindre le NSL et de préparer la visualisation.

TAIS : Vivance de son avatar comme s'il était dans le jeu, le joueur s'associe complètement à sa personne et cela lui permet d'avoir un autre angle de compréhension du jeu tout en étant beaucoup plus réactif. Pour finir je l'ancre de nouveau dans la réalité et je lui suggère qu'il emporte avec lui toute l'expérience de cette association avec son avatar dans le jeu pour booster ses réflexes.

Séance 7 : je ressens le temps qui se ralentit et j'améliore ma capacité d'analyse.

IP : Par focalisation corporelle pour se détendre physiquement.

IM : Par une balade dans un paysage que le client apprécie pour le détendre mentalement et lui permettre d'atteindre le NSL.

TAIS : Vivance d'une partie où les sens du joueur sont si affutés qu'il entre dans la « zone », il est tellement concentré et motivé que le temps semble ralentir. Il est alors capable d'analyser avec encore plus de précision et d'anticiper les actions à entreprendre.

Séance 8 : je communique efficacement avec mes coéquipiers.

IP : De type Jakobson pour se détendre physiquement.

IM : Par descente au plus profond de lui sur un décompte de 10 à 1, à chaque chiffre il se détend mentalement de plus en plus jusqu'à atteindre le NSL à 1.

TAIS : Vivance d'une partie où le joueur porte une grande attention à sa communication, il est en lien avec ses coéquipiers et échange de façon sereine et efficace. Cela lui permet d'être plus apte pour comprendre sa communication.

Séance 9 : je me vois jouer les parties à la suite et garder la maîtrise de mes émotions.

IP : De type Schultz pour permettre au client de se détendre physiquement.

IM : Par la descente au plus profond de soi sur un décompte de 10 à 1. Arrivé à 1 il ouvre une porte et entre dans sa salle de cinéma intérieur. Cela lui permet d'atteindre le NSL et de préparer la dissociation (cinéma pour la diffusion).

TAIS : Dissociation il se voit en train de jouer calmement malgré les difficultés et il enchaîne les parties sereinement, cela se passe dans les meilleures conditions. Il lui est possible d'activer des outils (ancrage, bulle de concentration, RD, respiration). Il se voit calme et en pleine possession de ses moyens, le client relève ce qui lui permet de rester serein. Je le réassocie et lui fais revivre la situation en vivant pleinement ces moments. Ainsi le joueur prend conscience de ses capacités à rester calme face à la pression, il maîtrise ses émotions malgré les parties qui se succèdent. Il intègre entièrement les méthodes et attitudes qu'il a adoptées.

Evaluations de l'objectif intermédiaire 3 :

A quel point s'est-il associé à son avatar ?

Sur une échelle de 1 à 10 comment évalue-t-il ses réflexes ?

Comment a-t-il vécu la zone et le temps qui se ralentit ? A quel point l'a-t-il ressenti ?

Comment évalue-t-il sa communication ?

A quel point pense-t-il pouvoir jouer plusieurs parties et garder la maîtrise de ses émotions ?

IP = induction physique (relaxation physique)

IM = Induction mentale (lâcher prise mental)

TAIS = Tâches inter séance (le travail à faire entre chaque séance avec le sophrologue)

Objectif intermédiaire 4 : je me prépare à vivre le tournoi dans les meilleures conditions.

Lui permettre d'aborder de la façon la plus positive et efficace le tournoi auquel il va participer avec son équipe.

Séance 10 : je me prépare mentalement à l'entraînement pour le tournoi.

IP : De type Jakcobson pour lui permettre de lâcher prise physiquement facilement

IM : Par la visualisation de sa bulle de concentration pour se détendre profondément et mentalement pour atteindre le NSL. J'utilise encore cette induction pour vraiment familiariser le client car elle peut être utilisée en dehors des séances et apporter de réels bénéfices.

Cela rend l'induction mentale plus rapide, plus durable/stable et plus efficace.

TAIS : SAP 1/3 Vivance dans les meilleures conditions d'un jour d'un match amical. Le joueur est prêt et motivé, il remobilise ses outils et prépare sereinement le match pour être performant.

Séance 11 : je me prépare mentalement pour la veille du tournoi.

IP : De type Jakcobson pour lui permettre de lâcher prise physiquement facilement notamment dans cette situation car nous allons travailler sur la finalité de la préparation du client. C'est potentiellement la partie, la plus stressante de sa préparation et l'induction de type Jakcobson permet de relâcher efficacement les tensions potentielles de ce stress.

IM : Par la visualisation de sa bulle de concentration pour se détendre profondément et mentalement pour atteindre le NSL. J'utilise encore cette induction pour vraiment familiariser le client car elle peut être utilisée en dehors des séances et apporter de réels bénéfices.

Cela rend l'induction mentale plus rapide, plus durable/stable et plus efficace.

TAIS : SAP 2/3 vivance dans les meilleures conditions de la veille du jour de son tournoi. Le joueur prépare ses affaires, voyage jusqu'à son hôtel, il réalise ses rituels et est serein, motivé. Il se prépare à passer une bonne nuit de sommeil avec toutes ses affaires prêtes pour le lendemain. Cela permet au client d'appréhender la veille du tournoi dans de bonnes conditions intérieures.

Séance 12 : Je me prépare mentalement pour le jour du tournoi.

IP : De type Jakcobson pour lui permettre de lâcher prise physiquement facilement notamment dans cette situation car nous allons travailler sur la finalité de la préparation du client. C'est potentiellement la partie, la plus stressante de sa préparation et l'induction de type Jakcobson permet de relâcher efficacement les tensions potentielles de ce stress.

IM : Par la visualisation sa bulle de concentration pour se détendre profondément et complètement mentalement pour atteindre le NSL. J'utilise encore cette induction pour vraiment familiariser le client car elle peut être utilisée en dehors des séances et apporter de réels bénéfices. Cela rend l'induction mentale plus rapide, plus durable/stable et plus efficace.

TAIS : SAP 3/3 vivance du jour du tournoi dans les meilleures conditions intérieures.

L'eSportif réalise ses rituels et est serein, motivé. Son entraînement mental l'aide à maîtriser ses émotions en jeu et entre les parties. Il utilise tous ses outils et est dans les meilleures dispositions mentales pour donner la meilleure version de lui-même et avoir le plus de chance de performer.

Evaluations de l'objectif intermédiaire 4 :

Sur une échelle de 1 à 10 comment se sent-il positif intérieurement à l'idée de se préparer et participer au tournoi ?

A quel point se sent-il prêt à participer au tournoi ?

Evaluations finales :

Comment se sent-il à l'idée de s'entraîner et de participer au tournoi ?

Réussit-il à s'entraîner efficacement en vue d'avoir le maximum de chances de réussir son tournoi ?

Sur une échelle de 1 à 10 à quel point pense-t-il être en capacité de performer ?

IP = induction physique (relaxation physique)

IM = Induction mentale (lâcher prise mental)

TAIS = Tâches inter séance (le travail à faire entre chaque séance avec le sophrologue)

Retrouvez plus d'informations et d'outils de préparation mentale sur <https://performancefabien.com>

IP = induction physique (relaxation physique)

IM = Induction mentale (lâcher prise mental)

TAIS = Tâches inter séance (le travail à faire entre chaque séance avec le sophrologue)