

STRATÉGIES

- Dresse une liste de toutes tes inquiétudes (*Et si...*). Ensuite, divise la liste en **deux** catégories :
 1. Ce qui est dans ton contrôle
 2. Ce qui n'est pas dans ton contrôle
- Redirige tes efforts et ton attention sur ce dont tu exerces un contrôle.**

«*Je vais mettre mon énergie sur ce dont j'exerce un contrôle : mon attitude, le temps que je consacre à mes entraînements, le temps que je prends pour reconnaître mon progrès, etc.*»
- **Gère les distractions autour de toi.** Il y a des distractions (ex. : entraîneurs, co-équipiers-ères, autres compétiteurs, conditions environnementales, importance de l'évènement, médias, académique, spectateurs, famille, amis, partenaire,) qui contribuent à améliorer ta performance et d'autres qui détournent ton attention. À toi de décider!

 - Chaque jour, pratique-toi à diriger/rediriger ton attention et tes actions sur ta préparation/entraînement qui sont sous ton contrôle. Accepte et laisser-aller les aspects de la préparation qui ne sont pas sous ton contrôle.
 - Chaque jour, pratique-toi à visualiser pendant 5 à 10 minutes que tu rediriges ton attention sur ta performance, tes techniques, ton jeu.
 - À l'extérieur des pratiques et lors des pratiques, visualise-toi lors d'un match : la variété d'émotions que tu peux ressentir, les aspects dont tu contrôles, ce dont tu dois faire. Ceci te permet de t'avoir déjà pratiqué à contrôler tes émotions et tes techniques/tâches que tu dois appliquer.

- Adapte-toi aux changements et ait confiance que les changements à ta routine vont te servir. Saisir les **opportunités d'apprentissage, ce qui te permet de progresser!**
- Fais une **liste de tes stratégies de coping/d'adaptation** à utiliser lors des entraînements et lors des compétitions. Utilise tes stratégies d'adaptation régulièrement pour gérer les émotions lorsque des changements surviennent et il va en survenir. PRATIQUE!

 - Respiration abdominale profonde à partir de la **respiration carrée** x10 :
 - Inspire 4 sec., Maintiens 4 sec., Expire 4 sec., Maintiens 4 sec.
 - Pratique la respiration carrée 10 fois
 - Fais une réflexion par jour sur tes bonnes actions/bons coups qui te font progresser vers tes objectifs.
 - M'entourer de qui (m'asseoir à côté de qui?)
 - Accueillir et laisser les émotions passer. Surtout ne pas les juger.
 - Restructurer tes pensées néfastes en pensées constructives : «*Je me concentre sur ma technique, sur ce dont j'ai à faire et je veux faire.*»
 - Rediriger ton attention sur ce qui est **IMPORTANT MAINTENANT! C'est le temps de performer, pas le temps d'analyser. Qu'est-ce qui va t'aider à progresser dans le jeu?**
 - Utilise une technique de défusion qui permet d'observer les pensées et les émotions qui surviennent en toi, ce qui te permet de réaliser que les pensées et les émotions sont un produit du cerveau mais ne nous représente pas comme personne.

- Pendant l'entraînement, développe-toi une routine de préparation mentale qui te permet d'atteindre les sentiments du succès **4C** suivants, que tu pourras pratiquer avant les compétitions également :

- **Contrôle**
- **Consistance**
- **Confiance**
- **Calme**

Ex. : réchauffement, visualisation de ta stratégie, préparation de ton équipement, etc.

- **Entoure-toi de personne qui te soutienne et qui t'appuie** dans la progression vers tes objectifs. Ne te laisse pas dériver de tes objectifs par la mauvaise attitude d'une autre personne ou co-équipier/équipière
- **Crois profondément en tes habiletés!**
- Amuse-toi dans ton sport et rappelle-toi régulièrement des aspects que tu aimes de ton sport!
- ACT : malgré le résultat final quelle valeur veux-tu avoir véhiculé lors de la partie