

Améliorer ses capacités de concentration

Combien de fois, vous êtes vous dit après un match « **je n'étais pas assez concentré** » ? « **je vais juste me concentrer sur ce que je sais faire** » et ne pas y arriver, ou tout simplement entendre votre entraîneur vous crier dessus « **mais concentre-toi !** ». Comme si un simple rappel à l'ordre suffisait pour travailler sa concentration!

Non ! Ce n'est pas si simple de se re-concentrer et cela se travaille bien en amont de la compétition; à l'entraînement comme dans la vie de tous les jours, même ceci est rarement respecté dans la pratique. Pourtant, beaucoup d'entraîneurs et de sportifs reconnaissent que la capacité à se concentrer est un élément clé pour atteindre de bonnes performances. **Encore faut-il y accorder du temps et des exercices spécifiques pour l'améliorer.** Pourtant, sans la concentration, la technique et la préparation physique acquise à l'entraînement seront insuffisantes.

Prenons l'exemple de Marion Bartoli, en quart de finale du tournoi de Stanford où elle s'est inclinée contre son adversaire Victoria Azarenka et en définira la raison : « *C'est difficile de jouer contre quelqu'un qui crie si fort. Crier au moment de l'effort, c'est compréhensible, mais parfois c'est trop et vous n'arrivez plus à vous concentrer* ». Pourtant Marion ne pouvait pas réellement intervenir sur les « cris » de son adversaire, et en acceptant ce fait, elle devait s'employer à travailler sa concentration. Dans le sport, les sources de distraction seront très nombreuses pendant une compétition : « les cris des adversaires », « les spectateurs », « les mimiques de l'adversaire » ; « les regards des parents ». Ainsi, la concentration est fragile et un simple grain de sable suffit à enrayer la machine de la performance.

Il est évident que chaque sportif va être plus ou moins capable de gérer les distractions et que certains sports nécessitent une concentration plus élevée que d'autres. Par exemple, en apnée, la pratique du yoga et des techniques de relaxation amène l'apnéiste dans les conditions favorables pour se concentrer et éviter les erreurs de jugement qui peuvent être fatales à ce niveau. Donc, chaque sport aura sa spécificité en termes de concentration.

Si vous avez des difficultés à vous concentrer, ceci n'est pas une fatalité et de nombreuses choses peuvent vous aider à améliorer votre capacité de concentration. Le but de cet article est de vous aider à comprendre comment celle-ci fonctionne et à la développer dans la pratique.

Le fonctionnement de la concentration

La concentration est un élément fragile, capricieux et surtout très difficile à définir. Dans l'idée de se concentrer, il y a l'idée de se focaliser sur une chose précise, de ne pas se disperser ou de rester dans sa bulle. On constate que la concentration est surtout la capacité à rester au présent, c'est-à-dire de ne pas se laisser envahir par les images et pensées du passé ou du futur.

La concentration est donc difficile à manier, car c'est surtout avoir une concentration soutenue qui pose des problèmes au sportif. On peut très bien arriver à se concentrer pendant une heure et puis d'un seul coup ne plus en être capable car on écoute sa fatigue ou ses douleurs, qui finissent par l'emporter sur notre capacité à rester concentré.

Le style d'attention nécessaire va dépendre du sport que l'on pratique. Par exemple, en tennis, la concentration ne peut être soutenue pendant toute la durée d'un match, donc ce qui va être encore plus important est **la capacité à passer d'un état de déconcentration (pour se reposer, penser à rien, faire le vide pendant les temps morts) à un état de re-concentration pour l'action immédiate.** C'est en cela que réside la difficulté à passer d'un état à un autre en très peu de temps.

Évidemment, il y a beaucoup d'éléments sur lesquels se concentrer. On peut se concentrer sur sa technique, son relâchement, l'adversaire, les sensations du corps, les équipiers, l'équipement et l'environnement

Par exemple, vous pouvez trouver différents **styles attentionnels** définis en large interne ou externe ou étroit interne ou externe. Ainsi en attention large externe, on retrouve les co-équipiers, adversaires, le terrain. En large-interne: la tension du corps, les décisions tactiques, les pensées liées au passé. Au niveau étroit-interne: tension musculaire spécifique, battement du coeur, pensées ou émotions personnelles; et enfin en étroit-externe: balle, racquette, arbitre. Cet exemple est pris dans le tennis, pour expliquer comment le joueur se focalise sur des éléments qui vont avoir des stimuli internes ou externes et à un niveau étroit ou assez large.

La capacité à utiliser tel style attentionnel sera lié à la demande du sport en particulier, même si un individu aura tendance à avoir un style en particulier.

Par exemple, en football, un joueur aura besoin d'une attention externe et large pour observer le mouvement de ses adversaires, ainsi que de ses co-équipiers, et ensuite une attention externe étroite quand il manipulera la balle ou lors d'un tir au but.

Avoir une concentration efficace réside en la capacité à varier son attention en fonction de la demande de chaque tâche.

Gérer ses distractions

Pour rester concentré, il faut bien sûr apprendre à gérer toutes sortes de distraction. Quand le sportif parle d'être « dans sa bulle », il fait référence à cet état où aucune distraction interne ou externe ne viendra le perturber au cours de la compétition.

On peut distinguer les distractions internes :

- **demeurer au passé** : penser aux erreurs commises, s'inquiéter sur un fait passé / **projeter au futur** : penser au résultat, aux conséquences alors qu'on est dans l'action / **discours interne** : se dire des choses spécialement négative / **fatigue, anxiété, douleurs /erreurs techniques**

Ou des **distractions externes**

On peut apprendre à améliorer sa concentration en réduisant les distractions internes et en faisant abstraction des distractions externes.

Pour un sportif, on peut particulièrement détecter les sautes de concentration quand il n'arrive plus à maintenir son niveau d'effort, quand il montre des signes de frustration ou de colère, quand il râte des opportunités faciles ou prend des mauvaises décisions.

La capacité à se re-concentrer après une distraction externe ou interne sera la clé d'une performance réussie.

Quand la concentration peut porter préjudice

La concentration est primordiale dans certains sports à risque, où un accident de concentration devient vite préjudiciable : en sport de course, une réaction rapide est nécessaire et une erreur de concentration peut faire dévier la voiture de trajectoire et ainsi amener à l'accident. Dans beaucoup de sports, la concentration sera un facteur primordial à travailler à haut niveau.

Mais la concentration peut être aussi nuisible quand elle n'est pas utilisée à bon escient. Par exemple, quand un golfeur se sent sous pression, il aura tendance à se raccrocher aux fondamentaux techniques : se concentrer sur son swing, sur sa technique de putting. Cependant une étude scientifique réalisée sur le golf a prouvé que de se concentrer sur sa technique a un effet inverse.

Ceux qui se concentrent trop sur leur technique perdraient ainsi en efficacité et auraient une exécution plus lente. Il est donc recommandé de penser à autre chose (se concentrer sur un autre élément) et laisser le coup naturel partir plutôt que de se rassurer en se concentrant sur sa technique. **L'esprit doit apprendre à se concentrer sur la cible (l'endroit à envoyer) plus que sur l'exécution.** Trop réfléchir à la technique pendant une tâche nuit à l'efficacité.

Développer sa concentration

Les stratégies pour améliorer sa concentration dépendent du sport pratiqué et il appartient à l'entraîneur de développer des exercices spécifiques qui pourront aider lors des compétitions. Il appartient aussi à chaque sportif de choisir parmi les routines celles qui fonctionnent le mieux en compétition. Le fait de travailler sur des routines mentales à l'entraînement permet ensuite de les appliquer lors des passages à vide dans la compétition.

Tout d'abord, on peut établir des objectifs avant chaque compétition ou chaque session d'entraînement. **On peut améliorer sa concentration en se focalisant sur l'objectif.** La plupart du temps, le sportif se focalise sur le temps, les points, le classement, la réussite ou défaite et ne se concentre pas assez sur un objectif mental à atteindre. Dans beaucoup de cas, le « lâcher prise » par rapport aux enjeux de la compétition, et la concentration sur un objectif du type « ne pas se laisser déconcentrer par l'extérieur » permettrait d'adapter la concentration sur ce paramètre. Il est évident que ceci nécessite un vrai travail de réflexion sur les objectifs à mettre en place et à parfois sacrifier quelques compétitions pour être opérationnel totalement.

Développer des routines pendant l'entraînement peut également être un moyen efficace pour garder sa concentration. Par exemple, en golf, un joueur peut développer une routine de concentration en faisant un exercice de respiration où il se concentre sur une balle posée à terre (ceci n'est qu'un exemple). Lorsque tout va bien, en général cette routine est respectée, mais lorsque les coups sont ratés, que le score n'est pas satisfaisant et que la colère monte, cette routine a tendance à être zappée. Se forcer à se concentrer sur cette routine peut aider à renforcer la concentration et se focaliser sur le présent.

Par exemple, une routine au service en tennis :

- Décider quel type de service choisir (slice, lift) et la cible et se prépare
- Respirer profondément en se concentrant sur sa respiration
- En faisant rebondir la balle, visualiser l'endroit où l'on va servir (traject et point d'impact)
- Servir

Dans la pratique

On peut développer ses capacités de concentration avec quelques exercices qui sont spécifiques au sport ou non :

- **Simuler à l'entraînement :** par exemple, si vous êtes distrait par les spectateurs pendant un match de tennis, vous pouvez mettre en place une séance où deux joueurs jouent et les autres circulent sur le terrain ou tente de divertir d'une manière ou d'une autre
- **Se concentrer sur une cible précise :** en golf ou tennis, on peut se focaliser sur la cible à atteindre uniquement. Par exemple, à l'entraînement en tennis, essayer de choisir votre cible et de voir combien de temps vous maintenez cette objectif.
- **Apprendre à être positif :** Vous pouvez vous concentrer sur vos pensées positives uniquement et voir combien de temps vous durez avant d'avoir des pensées négatives qui surgissent !
- **Se concentrer sur autre chose :** par exemple en golf où vous venez de rater un coup, apprendre à fixer le paysage, souvent les arbres et à vous absorber dedans en décrivant tous les éléments de l'arbre (couleur, branchage etc)
- **Rester au présent :** savoir que l'on ne peut contrôler ni le passé ni le futur, et ne pas se perdre : le seul moment où vous pouvez vraiment agir reste le présent.

Vous pouvez également écrire sur un cahier plusieurs éléments par rapport à votre concentration :

- **Faire une liste des éléments sur lesquels vous devriez vous concentrer.** Faire cette liste avant chaque compétition et vérifier par la suite si cela a été respecté (le faire aussi à l'entraînement)
- **Faire une liste des distractions habituelles qui vous perturbent et des effets sur la performance.** Ensuite, repasser sur la liste précédente et maintenez vos objectifs de concentration

Quelques petits exercices de concentration*

Voici un exercice de concentration simple qui demande attention visuelle, concentration et mémoire de travail de niveau moyen :

1. Mémoriser en une minutes les 8 mots ci-dessous sans regarder les questions :

En cachant la liste, répondre à ces questions :

- *Citez le mot composé qui se trouve dans la liste*
- *Quels sont les deux mots les plus courts de la liste ?*
- *Combien la liste compte-t-elle de noms de meubles ? Citez-les ?*
- *La liste compte-t-elle des noms de fleurs ? Si oui, citez-les ?*

2. Visualiser l'image ci-dessous pendant une minute



Cachez l'image et répondre à ces questions:

- *Combien y'a t'il de joueurs sur l'image ?*
- *Quelles sont les couleurs de maillots de joueurs ?*
- *Quelles sont les principales couleurs des manteaux des spectateurs*
- *Quelles sont les couleurs des chaussures des joueurs ?*
- *Combien regardent-ils le gardien de but ?*
- *Quelles sont les marques publicitaires visibles ?*
- *Quelle est la couleur du panneau publicitaire derrière le but ?*

Vous verrez que répondre à ses questions n'est pas si simple et que la concentration nécessite qu'on se focalise sur certains aspects et que l'on mémorise ensuite par catégorie.

L'important est donc d'arriver à se concentrer sur les bonnes choses au bon moment !

* cet exercice est issu du livre « 90 exercices de concentration » de Michel Noir aux Editions Marabout



LES ROUTINES DE CONCENTRATION

N° 09

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

- La routine permet d'élever son niveau de concentration à un moment donné d'un match.
- Elle est apprise et comprend des stratégies comportementales et cognitives utilisées intentionnellement par les sportif(ve)s pour faciliter leur performance (Cohn, 1990)
- Elle doit être personnalisée.

A QUOI ÇA SERT ?

- A retrouver sa concentration après un incident (erreur d'arbitrage, énervement, douleur consécutive à un coup, etc.)
- A renforcer sa concentration à différents moments du match :
 - o début de match
 - o reprise de pause
 - o après plusieurs points marqués ou concédés consécutivement
 - o pour les « points importants »
 - o en fin de match (« money time »)
 - o etc.

COMMENT FAIRE ?

La routine est faite pour être réalisée entre deux points ou durant un arrêt de combat (sports d'opposition), avant un moment particulier (tir de pénalité, coup franc, etc.), un départ (athlétisme, natation, cyclisme, canoë, enchaînement de gymnastique, programme de patinage, etc.), etc.

Elle comprend plusieurs phases dont l'importance varie selon les sports et les situations. Certaines phases peuvent être supprimées si elles n'ont pas de sens dans une situation.

- 1) Récupération (surtout après un point disputé, inutile avant un départ)
- 2) Relâchement : en soufflant, ou si le temps est suffisant, en utilisant une technique de respiration ventrale ; éventuellement en bougeant un bras ou une jambe ou à l'aide d'un étirement si le temps est suffisant
- 3) Analyse : « quelle est la situation ? », « je mène », « je suis mené(e) », « pourquoi ? » ou analyse technico-tactique en sports d'opposition, du terrain en golf, de l'endroit du terrain (coup franc, coup de pied de pénalité en rugby, etc.), etc. L'analyse peut avoir été effectuée très en amont (reconnaissance du parcours en canoë, ski, VTT, saut d'obstacles, etc.) du temps de la compétition.
- 4) Décision : c'est la conséquence de la phase « analyse ». il s'agit d'avoir un plan, une idée. Cette « décision » est unique, il ne peut y avoir qu'un élément sur lequel le sportif(ve) va se concentrer. Toutefois, elle peut concerner différents éléments. Par exemple, en escrime, ce peut être une action précise (ex : engagé dégage), un schéma tactique (ex : attaque sur la préparation), une cible (ex : l'épaule), un repère lié à l'exécution (ex : rythme, mobilité, patience, « devant »), un état d'esprit (ex : serein, combatif, etc.), etc. Mais il ne doit y avoir qu'une idée en tête au moment de la reprise de l'action. Pour les sports avec un parcours complet, il faut voir l'exercice comme l'enchaînement de différents focus attentionnels et bien avoir prévu comment passer de l'un à l'autre, pour ne pas être en avance ou en retard. L'important est d'être strictement « dans le présent » au moment de l'action et non dans le passé ou dans le futur, même proches.
- 5) Ré-activation (facultatif, en fonction de la situation et des habitudes du (de la) sportif(ve)) : si besoin pour aider l'athlète à se « remettre dedans », sautiller sur place, effectuer quelques flexions, quitter la chaise en courant talons-fesses (tennis), etc.
- 6) Imagerie (si besoin et possibilité) : une fois la décision prise, il est possible d'effectuer une ou deux visualisations, selon la technique choisie par le(la) sportif(ve). A condition, bien évidemment, que l'athlète soit familier de cette technique.
- 7) Discours interne (facultatif, en fonction de la situation et des habitudes du (de la) sportif(ve)). Le (la) sportif(ve) se parle à lui-même de ce qui est important pour lui à ce moment là. Cette phase peut aussi avoir lieu avant la phase imagerie.
- 8) Mot-clé : il s'agit là de résumer en un seul mot (ou une expression) la « décision » et de l'avoir en tête juste au moment où le match reprend. Ce mot clé doit être concret et correspondre à quelque chose de familier pour le (la) sportif(ve). Par exemple, « gagner » n'est pas un bon mot-clé, car il est trop abstrait, il ne dit pas comment faire. Des mots clé comme « mobile », « petits pas », « devant », etc. sont plus appropriés. Le mot clé a une signification claire et univoque pour l'athlète, c'est « son » mot. Il est quasi indispensable que ce soit l'athlète qui le propose lors de la mise en place de la routine.



ELÉMENTS DE RÉFLEXION :

Chaque élément de la routine est choisi pour une raison précise et a un objectif qui va favoriser la performance (validé scientifiquement). Il est important que le (la) sportif(ve) se soit approprié(e) chaque composant.

C'est aussi pourquoi il est possible d'adapter la routine à différents cas et différents sports en supprimant certaines phases inutiles dans le cas précis et en ajustant la durée de chaque phase à la situation et au (à la) sportif(ve).

La routine se différencie du rituel. Ce dernier est une habitude que prend l'athlète et qu'il associe à la réussite. Les deux principales différences entre les rituels et les routines sont :

- Les sportif(ve)s construisent et contrôlent les routines, alors qu'ils subissent plutôt les rituels
- Les routines participent efficacement à la performance alors que les rituels n'ont pas de relation rationnelle avec la réalisation de la prestation sportive.

LIMITES

La routine ne peut être effectuée qu'en dehors de l'engagement compétitif. On ne peut pas penser à se concentrer en même temps que l'on est « dans l'action ». La routine doit s'effectuer avant la reprise du jeu ou avant le départ.

La routine n'est efficace que si la maîtrise motrice, technique et tactique sont acquises préalablement.

Plus la routine est personnalisée, plus elle est efficace. Il est important que l'athlète contribue à sa construction et intègre bien le rôle de chaque composant choisi.

La routine doit être adaptable par le sportif selon les conditions.

EN SAVOIR PLUS

Cohn, P.J. (1990). Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications. *The Sport Psychologist*, 4, 301-312.

Le Scanff, C. & Rosnet, E. (2003). Le contrôle de l'attention. In C. Le Scanff (Ed), *Manuel de Psychologie du Sport : l'intervention auprès du sportif*, Paris, Editions Revue EPS,.

Paquet, Y., Legrain, P. & Rosnet, E. (2007). Est-il important de lacer ses chaussures dans le bon ordre avant de jouer : rituels et routines. in Paquet, Y. (Ed), *150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions... et les autres*, Paris, Dunod, 145-148.

Paquet, Y., Legrain, P. & Rosnet, E. (2007). La routine peut-elle mener à la performance ?. in Paquet, Y. (Ed), *150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions... et les autres*, Paris, Dunod, 148-151.

Weinberg, W.S. & Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris, Vigot.

Se concentrer PIM Basket

Une vidéo pour savoir comment se concentrer (et rester concentré): la technique PIM

Une vidéo pédagogique de l'INSERM pour apprendre à se concentrer efficacement (et rester concentré).

L'acronyme PIM pour aider les enfants à se souvenir de la meilleure manière de se concentrer :

- **P** : perception
- **I** : intention
- **M** : manière d'agir

A chaque chose que nous faisons correspond un PIM : être concentré.e, c'est en effet Percevoir ce qui est le plus important pour ce que nous avons l'Intention de faire et y réagir de la bonne Manière.

Décider quelle Perception, quelle Intention et quelle Manière d'agir nous voulons privilégier permet de gagner en **concentration** et en efficacité d'action.

Convoquer un PIM peut passer par trois questions à se poser dans les situations qui nécessitent attention et réflexion :

1. Que dois-je regarder, écouter, ressentir en priorité ? (C'est le P du PIM)
2. Qu'est-ce que je cherche à réussir ? Qu'est-ce qui me vient à l'esprit ? Sous quelles formes (images, films, mots, chanson, mouvements, sons...) ? (C'est le I de PIM)
3. Comment vais-je réagir à ces perceptions pour réaliser mon intention ? Qu'est-ce que je vais faire et comment ? (C'est le M de PIM)

Avec un PIM pour chaque activité, les enfants et adolescents sauront toujours comment se concentrer.

Pour améliorer l'efficacité du PIM et pouvoir élaborer un PIM pour chaque activité, on peut associer l'acronyme et ses questions aux doigts :

- Quelle perception ? avec le pouce
- Quelle intention ? avec l'index
- Quelle manière d'agir ? avec le majeur



Neuf exercices pour améliorer sa concentration

Soucis familiaux, urgences, peur de l'échec... Impossible de se concentrer. Et pourtant, il vous faut boucler ce dossier ardu, préparer cet entretien délicat, animer cette réunion capitale. Comment faire le vide dans sa tête et mobiliser ses neurones et son énergie ? Les réponses de Nicolas Dugay coach et directeur associé de CAA. Par Marie-Madeleine Sève pour L'Entreprise.com, publié le 25/03/2013 à 05:00, mis à jour le 26/03/2013 à 13:00



Notre cerveau est sollicité par de multiples informations et il ne peut en traiter qu'une seule à la fois de façon optimale. Pour améliorer sa concentration, il faut se libérer des émotions parasites et agir en activant ses cinq sens. Istock

La concentration consiste à mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un sujet ou sur une action. Or notre cerveau est sollicité par de multiples informations et il ne peut en traiter qu'une seule à la fois de façon optimale. Il s'agit donc de le monopoliser, en se libérant des émotions parasites et en s'entraînant à agir, en activant ses cinq sens. Par cette pratique, vous gagnerez aussi en performance. Voici neuf exercices à effectuer avant et pendant ce travail.

Repérer son "style attentionnel"

1. Le chercheur Robert Nideffer, féru de psychologie du sport, a observé que l'attention de l'athlète se caractérise par deux dimensions : l'étendue, large ou étroite selon qu'elle est focalisée sur une seule ou plusieurs informations ; la direction, interne ou externe selon qu'elle est centrée sur les pensées et sensations ou sur un événement ou un objet extérieur. Soit quatre préférences possibles. Exemple pour

un footballeur. 1/ étroit-interne : je répète mentalement un pénalty. 2/ étroit-large : je visualise cinq passes sur un terrain. 3/ externe-étroit : je visualise le but. 4/externe-large : je visualise tout le terrain. A chacun son inclination. Mieux vaut le savoir pour perfectionner son entraînement

2. Se focaliser sur sa respiration

Assis ou debout, le dos bien calé sur le siège ou bien campé sur vos deux jambes, inspirez puis expirez à votre rythme normal dix fois de suite, en restant attentif à votre souffle. Vous ramènerez votre état émotionnel au point mort.

3. . Fixer un objet, rien que l'objet

Isolé dans votre bureau ou patientant avant un débat, obligez-vous à "zoomer" sur un objet, neutre de préférence (pas la photo d'un proche ni un souvenir de vacances), stylo, téléphone, chaise... Et ceci pendant une minute. Ce qui est long. Scrutez tous les détails, les contours, la couleur, la texture, l'odeur, et interdisez-vous de penser à autre chose.

4. . Fixer l'objet... puis ses alentours

Comme précédemment, regardez un seul objet mais sans vous y attarder. Fixer-le 20 secondes, pas plus, puis élargissez la focale, examinez ce qui l'entourne, le mur, la table sur lequel il repose, la plante verte à côté etc. Cette gymnastique est efficace pour tout travail créatif. Vous disposez ainsi votre esprit à aller au delà d'un point précis et à fureter dans des recoins inattendus qui faciliteront les associations d'idées, l'innovation.

5. Ecouter de la musique

Pour les auditifs, c'est une aide intéressante. Il y a deux façons de l'utiliser.1/ Ecouter un morceau ou une chanson qui vous mettra dans l'état émotionnel adéquat avec la situation. Si vous allez effectuer un cadrage doux avec un collaborateur, choisissez un concerto. Si vous devez remporter un contrat avec un acheteur buté, préférez le rock.2/ Isoler dans votre écoute les instruments -piano, guitare, batterie- les uns après les autres. Votre attention sera aiguisée.

6. . Compter dans sa tête

$7 \times 2 = 14$; $7 \times 3 = 21$; $7 \times 4 = 28$...Rappelez-vous vos tables de multiplication, faites du calcul mental, soustraction, division, séries logiques de chiffres. C'est une vraie bonne méthode car le cerveau est alors accaparé par cette activité. Seuls des gestes mécaniques et répétitifs sont réalisables concomitamment : pédaler sur un vélo, nager, faire des pompes. Autre avantage, l'exercice est à durée élastique selon son humeur.

7. Ralentir ses gestes

Fabriquez-vous une bulle de concentration "ouverte". C'est à dire non fermée au monde, sinon la moindre question sera vécue comme une agression. Avant un entretien capital à 10h ou la rédaction d'un rapport sensible, levez-vous le matin en

prenant votre temps : habillez-vous lentement, profitez de la douche, accordez-vous une demi heure pour le petit déjeuner et non 15 minutes, marchez lentement etc. Vous entrez alors dans la phase suivante, les sens aux aguets, en ayant économisé votre énergie.

8. Visualiser le déroulé de l'action

Cette technique utilisée par les sportifs avant la compétition fonctionne bien avant une prise de parole en public, une négociation ou un dossier complexe. Il s'agit de répéter 3 ou 4 fois la scène mentalement, en temps réel et en visualisant tous les détails (décor, ambiance, micro ou autre outil) et toutes les étapes jusqu'au succès final. Un dirigeant craignait ainsi d'être déstabilisé lors d'une assemblée par des critiques de ses pairs sur sa politique de RSE. Il a visionné le film dans sa tête, et a trouvé des répliques. Le jour "J", au moment redouté, il a pu s'affirmer en restant dans son sujet.

9. Trouver son "switch" et l'activer.

Identifiez au cours de cette vidéo mentale (ou en explorant votre passé) un stimulus sensoriel qui vous connecte à des souvenirs liés au succès. Une sorte d'interrupteur "off"/"on", appelé "switch" par les coachs sportifs, qui apaise et déclenche illico une énergie positive et une concentration maximum. Ce peut être voir la couleur rose, se dire un mot précis -" Je peux.", "A l'attaque !"- ou serrer son poing. Ainsi Zinedine Zidane avant chaque match, enfilait systématiquement sa chaussette gauche avant la droite.

4 postures de yoga pour la concentration des enfants

12 August 2016

Aujourd'hui, je vous propose 4 postures pour aider les enfants à se concentrer (issues du livre Le yoga de Kika)

La posture de l'avion

Ouvrons bien nos ailes d'oiseau géant, parmi les nuages, on s'élance et on s'amuse. C'est tellement drôle de voler.



La posture de l'enfant

Reposons-nous un peu avant de continuer.



La posture du papillon

Nous aussi on peut être beau et léger comme un papillon. Envolez-vous et suivez-le !



La posture de l'arbre

Et si on se posait sur cet arbre ? Il est tellement haut ! Ses feuilles caressent les nuages... Ses racines sont bien enfoncées sous la terre. C'est un peu le vieux grand père de la forêt. Imitons-le !



Vous trouverez 4 autres postures de yoga pour faire le plein d'énergie, 3 autres postures pour se reposer et 4 histoires à raconter aux enfants pour les aider à se relaxer dans le même livre. Pour débiter le yoga avec les enfants : [Le yoga de Kika](#) de Ulrika Dezé (éditions Milan)

MA BRAIN GYM DU MATIN

POUR ÊTRE CONCENTRÉ

lynda corazza

1 Boire un grand verre d'eau

2 Masser les 2 trous que l'on sent sous la clavicule



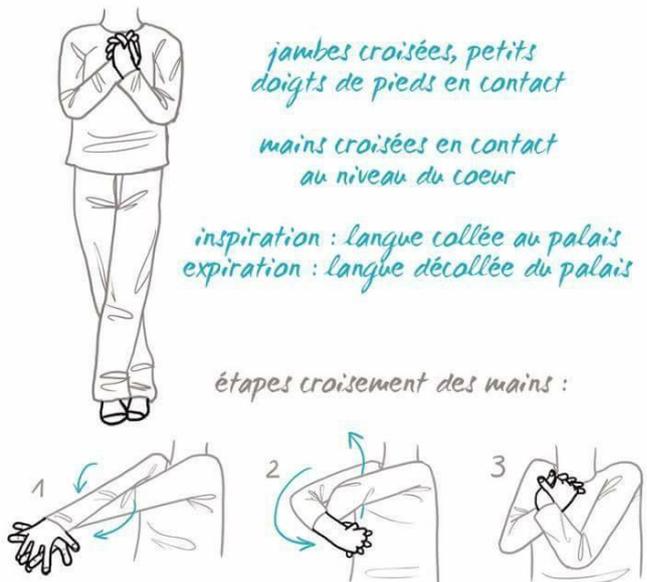
3 Masser le dessus et le dessous de la bouche



4 Mouvements croisés

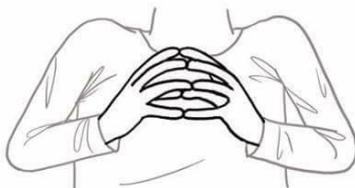


5 Contacts croisés



6 Contact des doigts

fermer les yeux avec une respiration profonde se concentrer sur le contact des doigts.



7 L'arbre

debout les yeux fermés avec une respiration profonde, visualiser des racines qui sortent des pieds et s'enfoncent dans la terre.