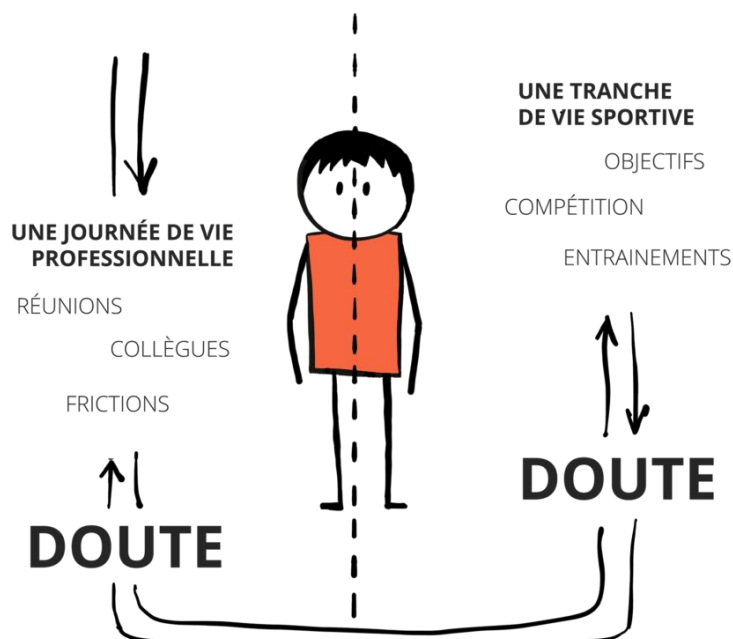


DIMENSION PERSONNELLE



Une préparation mentale efficace ne consiste pas seulement à transmettre des outils, mais avant tout à aider l'athlète à comprendre pourquoi il perçoit la dimension mentale comme un frein. Il est essentiel de l'amener à réfléchir au sens qu'il souhaite donner à son parcours sportif. Il ne s'agit pas simplement de sa quête de résultats immédiats, mais d'un sens plus profond : relier son besoin de performance à ses désirs, à ses motivations intimes et à ses différents besoins en tant qu'être humain. Cette démarche permet aussi de mettre en lumière les liens entre sa pratique sportive et les autres aspects de sa vie.

À partir de cette exploration, un véritable contrat peut être établi : la préparation mentale devient alors un accompagnement personnalisé, orienté vers une manière de vivre le sport qui lui correspond. Elle ne se limite donc pas à la performance, mais touche à la question du « bien-vivre », c'est-à-dire vivre pleinement un moment où le corps et l'esprit s'expriment avec intensité.

Pour ouvrir cette réflexion, il suffit de poser des questions simples mais profondes

Une fois ce contexte identifié et conscientisé, la préparation mentale peut s'appuyer sur des fondations solides et s'adapter réellement à la personne. De la même manière qu'on ne proposerait jamais le même programme physique à un débutant, à un athlète confirmé ou à une personne en situation de handicap, il serait incohérent d'appliquer les mêmes méthodes de gestion du stress sans tenir compte de l'origine et du mécanisme propre de ce stress