



SOMMAIRE

PRÉFACE 7

INTRODUCTION 11

ÉVALUER SON MENTAL AVEC LE QUESTIONNAIRE PROFIL PSYCHOLOGIQUE DU SPORTIF (QPPS)

1. UN MENTAL DE CHAMPION 16

Personnalité ou compétence ? 16

Les apports de l'intelligence
émotionnelle 19

Comment évaluer son mental ? 20

2. LA PERSONNALITÉ 22

L'extraversion 23

Le goût du risque 24

La conscience 26

Le perfectionnisme 27

Le névrosisme 29

L'optimisme 30

L'ouverture/la créativité 32

L'empathie 33

La sociabilité 36

Le leadership 38

Votre profil de personnalité 39

3. LES HABILÉTÉS DE BASE 41

L'engagement 41

La motivation 42

La confiance en soi 43

L'estime de soi 44

La planification des objectifs 46

Vos habiletés de base 47

4. LE GOÛT DE LA COMPÉTITION 49

L'attrait pour la compétition 49

Les capacités de performance
en compétition 50

Le goût de l'effort 51

Le locus de contrôle 52

La préparation des compétitions 53

Votre goût de la compétition 54

**5. LA GESTION DU STRESS
ET DES ÉMOTIONS** 56

Les symptômes de stress
somatique 57

Les symptômes de stress
psychologique 58

Le stress au quotidien 59

La lucidité à l'égard de ses émotions 62

La régulation et l'expression
de ses émotions 62

Le lâcher prise 63

Votre gestion du stress
et des émotions 64

6. LES COMPÉTENCES ATTENTIONNELLES 66

La concentration 66

Le reconcentration 67

La gestion de l'impulsivité 68

Le focus 69

Le *flow* 70

Vos compétences attentionnelles 71

7. LES CAPACITÉS D'IMAGERIE MENTALE 73

L'imagerie 73

La pratique mentale 74

La rêverie volontaire 75

Vos capacités d'imagerie 76

8. LA GESTION DE L'ÉNERGIE ET DU CORPS 77

La relaxation 77

L'activation 78

Le dépassement de soi 78

La gestion de la douleur 79

La gestion de la blessure 80

L'alimentation 81

Votre gestion de l'énergie et du corps.....	82
9. VOTRE PROFIL DE COMPÉTENCES	85
Contexte et scores.....	85
L'ensemble de vos scores.....	85
Interprétation des résultats	88
10. COMMENT PROGRESSER ?	89
Le cerveau est un muscle.....	89
Témoignages de sportifs	90
Trouver le bon psy.....	101
Mon approche : l'intelligence émotionnelle et la <i>mindfulness</i>	103

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT :
60 EXERCICES POUR AUGMENTER
SES COMPÉTENCES MENTALES**

11. PHASE D'INITIATION	108
Objectif	108
La méditation ?	108
Les séances Petit BamBou	109
Les deux cerveaux.....	109
Le scan corporel	111
La conscience du corps	111
Concentration et reconcentration	113
12. PHASE DE LUCIDITÉ	114
Figure de performance	114
Les séances de concentration.....	115
Pensées et performance	117
Vos motivations sportives	120
L'instant présent	121
Bilan sportif	122
Approche de la compétition	123
Planning d'objectifs	124
Conclusion.....	126
13. PHASE D'ACCEPTATION	127
Confiance et estime de soi.....	127
Normalité et regard des autres.....	131

Le jugement	132
TDAH et HPI.....	133
Gestion du stress et de l'anxiété.....	136
Accepter sans se juger	139
Le coping	139
Les facteurs de stress et d'anxiété	144
Gestion de la blessure.....	146
Gestion de la douleur.....	149
Conclusion.....	150
14. PHASE DE FOCUS	151
Les situations stressantes et les points attentionnels	151
Appliquer les points attentionnels à l'entraînement.....	155
Gestion de la colère	158
Imagerie mentale	160
Préparer la compétition.....	163
Les routines.....	164
Le <i>flow</i>	165
Dépassement de soi	165
Votre profil psychologique de sportif	168

CONCLUSION : TOUT PEUT ARRIVER, RIEN N'EST JAMAIS FIGÉ	181
---	------------

ANNEXES

ANNEXE 1	184
ANNEXE 2	185
ANNEXE 3	186
ANNEXE 4	188
BIBLIOGRAPHIE	189
REMERCIEMENTS	192
L'AUTEUR	192