

*Il est important d'avoir  
réalisé au moins 1  
séance guidée avant*

## Pratiquer et s'entraîner dans son salon Petite séance d'initiation



Choisissez une situation<sup>1</sup> dont vous êtes fier. Prenez pour commencer une situation technique car c'est plus facile. Ensuite, avec de l'entraînement, vous pourrez prendre des situations tactiques.

### Prenez une feuille et un stylo et notez :

- OU c'était, avec QUI, COMMENT était le contexte, chaleur, couleur, sensations... la situation commence ou et finit où ? = UN DEBUT et une FIN. Être précis et contextuel !
- Ce que vous FAISIEZ exactement, vos gestes, sensations...
- Vos COMPETENCES à ce moment, ce que vous maîtrisez bien
- Ce que vous vous dites (discours intérieur) ou pas, Vos CONVICTIONS, CROYANCES à ce moment de l'action

Et s'il manque des éléments, c'est ok quand même

- *Installez-vous confortablement, et faites 3 respirations lentes et complètes. Fermez les yeux si possibles, c'est plus facile*
- *Venez au début de la situation*



- **Puis :**
  - o Où est-ce que je suis ? Qu'est ce qu'il se passe ? Qu'est ce que je vois... et qu'est ce que je vois d'autre...
  - o Et quand je vois ça, qu'est-ce que je ressens... ?
  - o Et quand je vois ça et que je ressens ça... est-ce que j'entends quelque chose...
  - o ET quand je vois ça, je ressens ça, j'entends ça, qu'est-ce que je pense ?
  - o Et quand « tout ça » quelle est mon émotion ?

Et ensuite, que se passe t'il ?

- Qu'est ce que je fais ? Qu'est ce que je Vois..., Ressent.... Entends.... Odeurs.... Quel sont mes mouvements, mes appuis ? Quels est mon intention ? Quel est mon niveau d'activation ?
- Et qu'est ce que je sais bien faire à ce moment ? Et quand je sais bien faire.... Qu'est ce que je sais sur moi ? Qu'est-ce que j'ai envie de dire sur moi ? Quels sont mes convictions ?
- Déroulé la situation jusqu'à la fin / requestionner si nécessaire les sensations, les convictions, le savoir faire

### Retour et débrief :

Qu'est ce qui c'est passé ou pas passé ? D'où est-ce que j'ai regardé ? Ou était ma caméra ? Facile, difficile ? Qu'est ce que j'apprends sur moi ?

Pour augmenter l'ancrage de la situation, continuer à s'entraîner à revisionner la situation du dessus (vue drone), vue du côté, de devant, etc... Puis varier la vitesse, plus rapide, plus lent... ATTENTION ces vues extérieures suppriment les sensations



***Revisiter ses souvenirs amène le cerveau à reconstruire sa mémoire.***

***Cette méthode vous permettra de développer vos points forts.***

<sup>1</sup> « situation » signifie que le moment est court, de 5 à 30 secondes, et que ce moment de l'action est bien identifié. C'était tel jour, à tel endroit du plan d'eau, la précision est importante