

Cas pratique 2 : Le sportif stressé

Michel, 31 ans, amateur de sport, se prépare pour participer à un **semi-marathon** qui aura lieu dans quelques mois.

Il y a participé l'année précédente, mais cela ne s'est pas passé comme prévu.

Il vient vous voir car il a le sentiment qu'il n'était pas **mentalement prêt** : il a abandonné à quelques kilomètres de l'arrivée, alors qu'il pouvait tenir encore physiquement.

Cette idée que cela se reproduise cette année le stresse. C'est d'ailleurs pour cela qu'il vient vous voir.



QUESTIONS :

① Dans quelle mesure pouvez-vous l'aider ?
(sélectionner la bonne réponse)

- Un coaching sportif
- Un programme Delta

Michel a déjà vu un coach sportif pour s'assurer que son corps tiendra la distance. Cependant il estime qu'il lui manque de la confiance.

② Quel(s) outil(s) delta seraient appropriés pour le reconnecter à ses ressources ? (donner au moins 2 outils)

Le coach sportif a reproché à Michel de donner trop d'importance à ses angoisses. Et que c'est pour cela qu'il n'a pas atteint la ligne d'arrivée lors du dernier semi-marathon.

Mais Michel n'est pas du tout d'accord avec lui.

- ③ En quoi le secret de Janus peut-il être pertinent?

- ④ Si Michel souhaite réduire son stress avant la compétition, quels outils seront utiles pour lui ? (donner au moins 1 outil)

- ⑤ Quelle pratique permettrait à Michel de participer à sa récupération, une fois qu'il aura avalé tous ces kilomètres ? (une seule réponse possible)
 - Delta planning
 - Respiration en carré
 - Bouclier delta
 - Faire la fête

- ⑥ Si Michel est venu vous voir pour une raison précise, dans quels autres contextes vos outils lui seront utiles ? (plusieurs réponses possibles)
 - Vie familiale
 - Travail
 - Voyage dans l'espace
 - Conflit
 - Imprévu
 - Perte de poids