

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

Correction cas pratique 2

1

Un programme Delta : la possibilité de réaliser une préparation mentale, ne permet en aucun cas au conseiller en gestion du stress de se substituer au rôle d'un coach sportif.

2

- Who are you express (pour la motivation)
- Sourire intérieur (connexion à l'énergie fondamentale de l'amour)
- Body scan (visualisation d'au moins une ressource)
- Ancrage
- Machine à laver les émotions (revisiter les émotions ressenties à N-1 lors du semi-marathon : l'objectif est de tirer les leçons de l'expérience vécue)

3

Le regard de Janus, à l'image de la machine à laver les émotions, permettra de revivre l'expérience précédente en tant qu'observateur. Il pourra détecter les étapes qu'il lui faut activer pour atteindre son objectif.

L'œil de Janus aidera Michel à étudier le point de vue de son coach sportif, puis à trouver la "vérité" entre son point de vue et le sien

4

- Cohérence cardiaque
- SB2
- Phrase mantra
- Ancrage
- "delta respiration"

5

Respiration en carré : La technique de la respiration en carré est très utile pour réduire la sensation de douleurs grâce à une respiration en 4 temps.

6

- Vie familiale
- Travail
- Voyage dans l'espace
- Conflit
- Imprévu

Oui, même pour se préparer à voyager dans l'espace. Et si vous avez la chance d'y aller, n'hésitez pas à nous faire part de votre expérience.

Conclusion

Le stress est une énergie de vie. Toute situation stressante est donc une occasion de mettre en pratique les outils qui vous permettent d'équilibrer la balance de vos contraintes et de vos ressources.

