



LE STOP DE PENSEE NEGATIVES

Cas pratique

Le sujet se trouve soudain soumis à un flux de pensées parasites qui envahissent son esprit et trouble sa concentration :

« A la suite d'un petit coup, le tireur Il n'arrive plus à focaliser son attention sur sa séquence de tir ! Il n'ose plus lâcher son prochain coup, de peur d'obtenir un mauvais résultat ! Et il a de plus en plus l'impression d'avoir oublié tous ses automatismes, pourtant acquis péniblement, à l'entraînement »

Processus à suivre par le tireur pour rompre avec le cycle infernal de performance négative, engendré par les pensées négatives :

- Dès qu'une pensée négative est perçue par le tireur, ce dernier doit la rejeter avec vigueur, afin de ne pas voir ses tâches et ses actions anéanties (spirale infernale).
- Pour s'opposer à l'agression de cette pensée négative, le sportif devra s'y opposer fermement en utilisant le processus du stop de pensée : Le tireur va ainsi rejeter l'attaque en disant « **STOP** » à voix haute ou basse, de manière à rompre la chaîne des mauvaises pensées.
- Puis il convient de remplacer les pensées et représentations négatives par une terminologie positive et rationnelle. Cela revient à reformuler ses pensées, selon l'exercice que nous venons d'effectuer ci-dessus.
- Le tireur focalise ensuite toute son attention sur l'action présente en se disant à lui-même « **CONTINUE** », à voix haute ou basse (motivation).

Fermant les yeux, il effectue une visualisation mentale : « *Le tireur se voit monter en cible, sent qu'il prend son cran d'arrêt et presse sur la queue de détente, en respectant le processus du « viser-presser »*

Puis le tireur met en pratique ce qu'il vient de visualiser en se focalisant sur la seule exécution technique, en donnant la consigne suivante :

« Je vais lâcher mon coup tranquillement, sans contrainte, comme j'ai appris à le faire à l'entraînement ».

Exécution du tir

Le tireur doit avoir bien exercé ce processus et le maîtriser avant de le mettre en pratique lors d'une compétition.

Il pourra aussi se confectionner un carton avec d'un côté un feu rouge, représentant le stop de pensée et, au verso, un feu vert, l'autorisant à poursuivre son action de tir !



Continue !



Stop !

Ce petit outil tout simple a l'avantage de matérialiser le stop de pensée : Il sera conserver dans la mallette du tireur et celui-ci ne devra pas hésiter à y recourir, à chaque fois qu'un flux de pensées négatives viendra le perturber !



Ici aussi il conviendra d'entraîner régulièrement cette technique mentale afin que celle-ci puisse se révéler efficace le jour « J »