

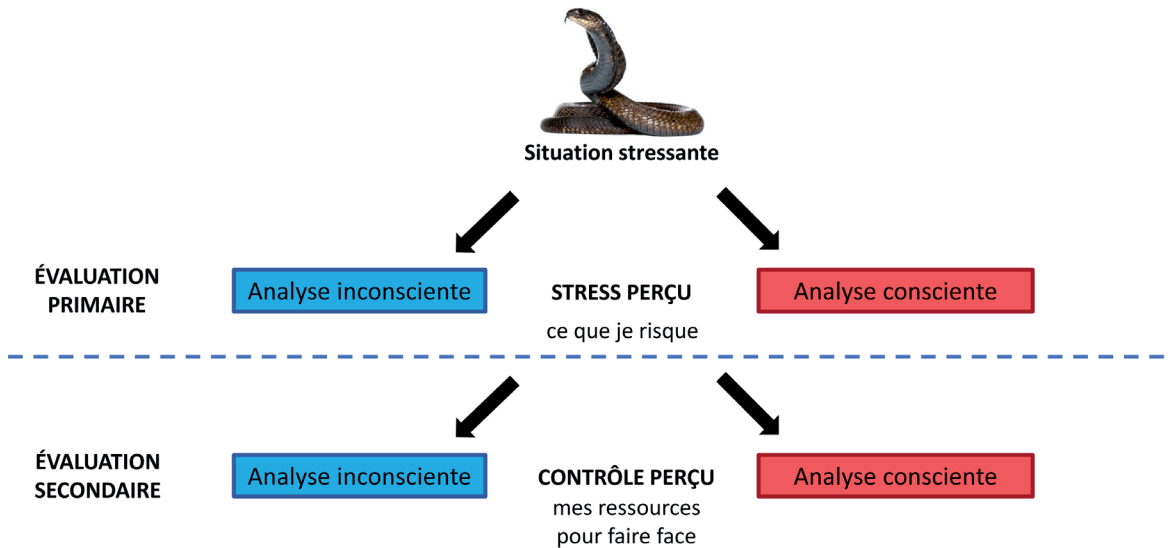


MAÎTRISER SES PEURS

Fiche synthétique de la conférence intitulée «Maîtrise de ses peurs en expéditions»

SCHÉMA DE L'ANALYSE D'UNE SITUATION STRESSANTE

Le cerveau analyse une situation stressante en 2 temps. Pour chacune de ces étapes, une analyse consciente et inconsciente a lieu :



Pour maîtriser ses peurs, il faut donc à la fois intervenir sur la part inconsciente de l'analyse, mais aussi sur la part consciente.

RECODER L'INFORMATION RELATIVE A SES PEURS (part inconsciente)

Pour modifier les informations relatives à la peur stockées dans son inconscient, il faut ancrer une trace d'apprentissage positive qui viendra user, avec les répétitions, l'information initiale. Pour ce faire, on doit appliquer une préparation en 4 étapes :

LA TRACE D'APPRENTISSAGE

1. La recherche d'informations



2. La préparation technique



3. La préparation physique



4. La préparation émotionnelle



Cette préparation en 4 étapes est indispensable car elle va permettre de diminuer son stress perçu et d'augmenter son contrôle perçu (cf. schéma n°1). Une fois ces étapes appliquées sur plusieurs répétitions, la confiance en soi est acquise :

Grâce à ma préparation :

1. Je connais le milieu et ses spécificités
2. Je maîtrise les techniques nécessaires
3. Je suis prêt physiquement
4. Je suis préparé émotionnellement

= CONFIANCE EN SOI

RESTER MAÎTRE DE SOI (part consciente)

Une fois la confiance en soi renforcée, il s'agit d'apprendre à rester maître de soi, une fois sur le terrain. Pour ce faire, 2 approches sont possibles :

REPRENDRE LE CONTRÔLE

- Contrôler sa **respiration**
 - Respiration type yoga (inspire 3'' / retiens 2'' / expire 5'')
 - Cohérence cardiaque (inspire 5'' / expire 5'')
 - Relaxation type sophrologie (imagerie mentale)
- Faire appel à son **coach virtuel**

LES ACTIONS DU COACH VIRTUEL

- S'adresser à vous en disant **TU** 
- Parler à l'impératif, être **AUTORITAIRE** 
- Utiliser le champ lexical du **COMBAT**, il faut passer à l'action 
- Vous convaincre avec des arguments basés exclusivement sur la **VÉRITÉ** 