

« ...Attention aux TURBULENCES... »

«.. Pour votre sécurité,
merci de respecter les
procédures..»

Terminal B		Départs →		11:38
Heure	Destination	OP	Assistance	Statut
11:46				22 TERMINE
11:52				32 EN COURS
12:15	TLSE BLAGNAC	IBE 1254	11:20	27 EN COURS
12:25				-- RETARDE
12:28				24
12:32	MYKONOS	IBE 1254	11:40	30
12:48	PLOUHERMEUR	AF 4720	12:00	23
12:55				26
13:05				25

Attitude NEGATIVE
On n'accepte pas
les fautes, on fait
tout trop vite, on se
résigne

FAUTE

DECEPTION

FRUSTRATION

Attitude POSITIVE
On prend son
temps, on accepte
et comprend la
faute

ENERVEMENT

CRISPATION

PERTE LUCIDITE

PRECIPITATION

Rituel

Communication

RESPIRATION

RELACHEMENT

COMPREHENSION

GESTION

Procédure formatée qui permet
de rester concentré sur le match

Positive, elle exprime ce qu'on
doit faire (sans négation)

NE PAS COMMENTER LES FAUTES

JE MANIFESTE MES SATISFACCTIONS

Attitude NEGATIVE

« C'est quand on pense que tout va bien que les accidents arrivent ... »

POINT

SATISFACTION

RELACHEMENT

DANGER

Attitude POSITIVE

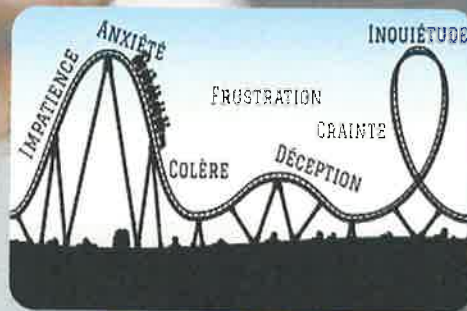
« je m'investis dans le jeu et sur chaque point tant que le match n'est pas fini... »

Perte VIGILANCE

Baisse RIGUEUR

INTENTION JEU

ACTIF



« ...la victoire appartient à celui qui la désire le plus, pas à celui qui joue le mieux... »

« Ce n'est pas la REALITE qui nous limite, c'est l'idée qu'on s'en fait »

« ...je ne suis peut être pas assez fort pour gagner, mais je le suis assez pour faire perdre... »

« Je ne sais pas si je vais gagner, mais je sais que je dois TOUT faire pour gagner »

« ...la volonté de Gagner doit toujours être supérieure à la peur de Perdre... »

« Je ne cherche pas des EXCUSES, je cherche des MOYENS »

« Je reste concentré sur le PRESENT »



REPARATION DU MENTAL