

Comment accéder à un état psychologique optimal

Vous souhaitez vous sentir dans un état optimal pour réaliser une activité en particulier?

Qu'il s'agisse d'une performance sportive, d'une présentation d'affaires, d'une importante négociation, d'une prestation artistique, d'un examen important, c'est possible!



« La vie est le résultat de ce que nous pensons pendant toute la journée »

-Ralfph Waldo Emerson

Avec quels états internes souhaitez vous être « connectés » pour réaliser pleinement cette activité et comment activer un état émotionnel et/ou psychologique optimal sur demande?

En ce midi pile coaching, j'ai pensé vous parler de l'art de l'ancrage d'états émotionnels et psychologiques ressources (ou optimaux).

Qu'est-ce une ancre, un ancrage?

Une ancre c'est un déclencheur qui réveille automatiquement un souvenir ancré dans la mémoire (dans votre neurologie).

Un ancrage est un ensemble de souvenirs et d'états sensoriels : visuel (une image), kinesthésique (geste, un mouvement, par exemple), auditif (une musique, un son), olfactif (une odeur), etc.

Vous arrive-t-il d'être plongé instantanément dans un état émotionnel (positif ou négatif) le simple fait, par exemple, d'entendre une musique, de sentir une odeur familière, de revoir une personne, un paysage en particulier etc.. ,associé à un souvenir lié à une émotion intense?

Un ancrage peut se faire aussi sur demande, par un conditionnement « neuro-sensoriel ». Il se fait à partir d'une association entre une expérience de référence positive (intense) et un stimulus (par exemple : un mot ou un geste) et lorsque l'association entre le stimulus (mot ou geste) et l'émotion ressentie par rapport à l'expérience de référence est bien ancrée, il devient alors possible de retrouver automatiquement le même état émotionnel en activant l'ancre (c.-à-d. le ou les stimulus).

Si vous avez à accomplir une performance sportive; une course exigeante, un marathon par exemple ou tout autre activité qui représente un défi, et que vous souhaitez retrouver l'état de « flow » que vous avez déjà vécu, à faire cette activité, cet exercice peut vous aider retrouver et le maintenir votre état optimal.

Lorsqu'on atteint cet état psychologique optimal :

- On se maintient avec peu d'effort à un très haut niveau de concentration
- On est totalement attentif au moment présent et imperméable aux distractions
- On ressent une harmonie corps-esprit parfaite
- De nombreux athlètes, artistes, musiciens de hauts calibres, pratiquent des approches pour les aider à atteindre le meilleur d'eux-même. Qu'il s'agisse de méditation, de visualisation, d'autohypnose et des techniques de respiration contrôlée, afin d'accéder à un état psychologique optimal. De plus, ces pratiques réduisent le bavardage mental, qui est une cause de distraction et une entrave à la réussite.

Pour attendre l'état psychologique optimal, qu'on appelle le « flow » voici un résumé d'un exercice de visualisation pour vous y aider. Sachez que quiconque a un jour atteint l'état de « flow » peut le recréer dans son esprit et sinon, peut l'imaginer...

Petit mode d'emploi pour ancrer un état émotionnel et/ou psychologique optimal et l'activer sur demande:

1. Choisissez un état émotionnel agréable ou psychologique optimal que vous souhaitez avoir accès au besoin. (Sentiment de joie, de confiance en soi, état de fluidité (le flow), de sérénité, de créativité, etc.)
2. Choisissez une expérience du passé où cet état émotionnel et/ou psychologique est intense. (C'est l'état ressource qui apparaîtra lorsque vous activerez l'ancre.)
3. Choisissez un stimulus qui permettra d'ancrer l'état émotionnel désiré : (par exemple, serrez le poing d'une de vos mains, serrez le pouce et l'index, etc.)
4. Visualisez maintenant l'expérience de référence positive (le souvenir) choisie. Faites monter les émotions associées à cette expérience passée, comme si vous la reviviez. Lorsque vous sentez que l'émotion est à son « pic », appliquez le stimulus choisi (par exemple, serrez le poing d'une de vos mains, serrez le pouce et l'index, etc.)
5. Répétez l'étape 4 au moins 3 fois consécutivement :
6. Activez votre ancre et voyez comment vous ressentez l'émotion agréable automatiquement.
Faites le 3 à 4 fois par jours pendant une semaine jusqu'à ce que l'état émotionnel désiré soit ressenti automatiquement au simple fait d'activer votre ancre.

Vous pouvez ancrer le nombre d'états ressources que vous désirez. La formule est simple et ça marche :-)!

*Pour en savoir plus sur le coaching mental dans le domaine

sportif, [cliquez ici](#) et pour lire [mon article sur le sujet, cliquez ici](#)

Entrenez-vous régulièrement à cette visualisation afin que les ancrages deviennent de plus en plus puissants et efficaces. Une ancre ne s'use pas, mais s'oublie... ?

Et, d'ici quelques jours, un nouveau sentier neuronal sera imprégné dans votre cerveau. Tout ce que vous aurez à faire avant une activité sportive importante ou autre sera de; fermez les yeux , prendre quelques respirations profondes , visualiser votre image (symbole) et appuyez votre index et pouce...et vous ressentirez l'énergie du « flow » vous habiter...

Avec un peu d'entraînement, cette méditation vous permettra d'atteindre de plus en plus facilement l'état de fluidité » le flow » et d'y rester..

Je vous souhaite un magnifique MIDI ancré dans l'état le plus agréable et optimal que vous souhaitez!

Diane