

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE 1.	
INTRODUCTION.....	3
CHAPITRE 2.	
TABLE DES MATIÈRES	4
CHAPITRE 3.	
CONTENU (entraîneur)	11
CHAPITRE 4.	
UTILISATION.....	12
4.1 À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR	12
CHAPITRE 5.	
AVERTISSEMENT.....	15
5.1 À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR	16
CHAPITRE 6.	
POURQUOI S'ENTRAÎNER MENTALEMENT ?	18
CHAPITRE 7.	
MISE EN SITUATION - <i>Exercice</i>	19
CHAPITRE 8.	
CONSTATATIONS (entraîneur)	21
CHAPITRE 9.	
PRINCIPES ET VALEURS	27
9.1 PRINCIPES (entraîneur)	27
9.2 VALEURS PRÔNÉES (entraîneur)	
- <i>Exercice</i>	31
9.3 LES VALEURS À VÉHICULER	
(entraîneur)	33
CHAPITRE 10.	
PLAN GLOBAL (entraîneur)	35
10.1 LA ROUTE DU SUCCÈS	35
10.2 LES ÉTAPES VERS LE SUCCÈS	37
LES ÉLÉMENTS DE BASE (de l'entraînement mental))	38
10.4 PRÉPARATION MENTALE	39
10.5 IDÉES NUISIBLES	40
10.6 ATTITUDES ENVERS LES SITUATIONS	41
10.7 LES ÉMOTIONS À INFLUENCER.....	42
10.8 ÉVOLUTION DE MES ATTITUDES (athlète)	43
10.9 LES EFFETS D'UN ÉTAT MENTAL OPTIMUM.....	44
10.10 ACQUISITION DE LA MOTIVATION	46
10.11 PLAN D'INTERVENTION (entraîneur).....	47

CHAPITRE 11.		
BUTS ET OBJECTIFS.....		48
11.1 BUTS DU PROGRAMME.....		48
11.2 BUTS DE L'ATHLÈTE		50
11.2-1 Buts - <i>Exercice</i>		50
11.2-2 Identifier mes objectifs - <i>Exercice</i>.....		53
11.2-3 Évaluation de mes buts - <i>Exercice</i>.....		56
11.2-4 Caractéristiques des buts		57
11.2-5 Identification de mes buts.....		58
11.2-5.1 Questions - <i>Exercice</i>.....		58
11.2-5.2 Mes buts prioritaires.....		61
11.2-5.2(1) 1^{ère} étape		61
11.2-5.2(2) 2^{ième} étape - <i>Exercice</i>		68
11.2-5.2(3) 3^{ième} étape		69
11.2-5.3 Plan individuel (athlète, entraîneur)		
- <i>Exercice</i>		72
11.2-5.4 Mes priorités (entraîneur) - <i>Exercice</i>.....		73
11.3 BUTS DE L'ENTRAÎNEUR.....		76
11.3-1 Les buts possibles - <i>Exercice</i>.....		76
11.3-2 Buts (entraîneur) - <i>Exercice</i>		77
11.4 STRATÉGIES		81
CHAPITRE 12.		
LES ATHLÈTES		82
12.1 CARACTÉRISTIQUES DES ATHLÈTES		
PERFORMANTS - <i>EXERCICE</i>		82
12.2 CARACTÉRISTIQUES DES ATHLÈTES MOINS		
PERFORMANTS - <i>EXERCICE</i>		85
12.3 LES CARACTÉRISTIQUES À ACQUÉRIR		
- <i>Exercice</i>		86
CHAPITRE 13.		
ÉVALUATION DE L'ATHLÈTE		87
13.1 REMARQUES PRÉLIMINAIRES		87
13.2 MISE EN SITUATION (athlète)		
- <i>Exercice</i>.....		88
13.3 ÉVALUATION (ATHLÈTE) - <i>Exercice</i>		91
13.4 CE QUE JE FAIS ET CE QUE JE PEUX FAIRE		
(athlète) - <i>Exercice</i>.....		92
13.5 ÉVALUATION DE L'ATHLÈTE (athlète)		
- <i>Exercice</i>.....		95
13.6 ÉVALUATION DE MA SITUATION (athlète)		
- <i>Exercice</i>.....		97
13.7 ÉVALUATION DE MES PERCEPTIONS		
(athlète/entraîneur) - <i>Exercice</i>.....		105

DONNEZ-VOUS VOTRE PERFORMANCE OPTIMUM ? (athlète) - <i>Exercice</i>	109
13.9 ÉVALUATION DE MON STRESS (athlète)	
- <i>Exercice</i>	112
13.10 PRÉPARATION AUX EXAMENS/ COMPÉTITIONS /SÉLECTIONS (athlète)	
- <i>Exercice</i>	116
13.11 LES CAUSES/LES OCCASIONS DE DISTRACTION (athlète) - <i>Exercice</i>	119
13.12 MON RENDEMENT GLOBAL (athlète)	
- <i>Exercice</i>	122
13.13 ÉVALUATION DE MA PRÉPARATION MENTALE (athlète) - <i>Exercice</i>	125
13.14 ÉVALUATION MENTALE (athlète)	127
13.14-1 Confiance, responsabilité (athlète)	
- <i>Exercice</i>	128
13.14-2 Connaissance de soi (athlète)	
- <i>Exercice</i>	130
13.14-3 La motivation (athlète) - <i>Exercice</i>	132
13.14-4 Objectifs (athlète) - <i>Exercice</i>	133
13.14-5 Vie équilibrée (athlète) - <i>Exercice</i>	134
13.14-6 Pour réussir... (entraîneur)	
- <i>Exercice</i>	135
13.15 ÉVALUATION ÉMOTIVE	138
13.15-1 Mise en situation (athlète)	
- <i>Exercice</i>	138
13.15-2 Évaluation de mon humeur (athlète)	
- <i>Exercice</i>	139
13.15-3 Évaluation de mon niveau de confiance (athlète) - <i>Exercice</i>	141
13.15-4 Affirmation de soi (athlète)	
- <i>Exercice</i>	142
13.15-5 Évaluation de mes émotions	144
13.15-5.1 Évaluation de mes émotions (athlète) - <i>Exercice</i>	145
13.15-5.2 Exercice «A» (athlète)	148
13.15-5.3 Exercice «B»	157
13.15-5.4 Émotion «Anxiété» (athlète)	
- <i>Exercice</i>	167
13.15-5.5 Émotion «Confiance» (athlète)	
- <i>Exercice</i>	169
13.15-5.6 Émotion «Culpabilité» (athlète)	
- <i>Exercice</i>	171
13.15-5.7 Émotion «Désir élevé» (motivation) (athlète) - <i>Exercice</i>	173
13.15-5.8 Émotion «Désir faible» (démotivation) (athlète) - <i>Exercice</i>	175
13.15-5.9 Émotion «Hostilité» (agressivité) (athlète) – <i>Exercice</i>	177
13.15-5.10 Émotion «Infériorité/dévalorisation /déprime» (athlète) - <i>Exercice</i>	179
13.15-5.11 Émotion «Jalousie» (athlète)	
- <i>Exercice</i>	182
13.15-5.12 Émotion «joie, plaisir» (athlète)	
- <i>Exercice</i>	184

13.15-5.13	Émotion «Supériorité» (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	186
13.15-5.14	Émotion «Tristesse» (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	188
13.15-6	La dépendance affective envers l'entraîneur (athlète) - <i>Exercice</i>	190
13.15.7	Évaluation de mes peurs.....	193
13.15-7.1	Mes peurs (athlète) - <i>Exercice</i>	193
13.15-7.2	Mes peurs prioritaires (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	198
13.15-7.3	Caractéristiques de mes peurs (athlète) - <i>Exercice</i>	200
13.15-7.4	Confrontation de mes peurs (athlète) - <i>Exercice</i>	203
13.16	LA MOTIVATION	207
13.16-1	Introduction	207
13.16-2	Ce sport dans ma vie (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	208
13.16-3	Évaluation de ma motivation	210
13.16-3.1	Exercice «A» (athlète).....	210
13.16-3.2	Exercice «B» (athlète).....	214
13.16-3.3	Exercice «C» (motivation élevée) (athlète)	217
13.16-3.4	Exercice «D» (motivation faible) (athlète)	220
13.17	ÉVALUATION DE MES CROYANCES/IDÉES	223
13.17-1	Mes idées nuisibles (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	223
13.17-2	Idées nuisibles (Diverses...) (athlète) - <i>Exercice</i>	227
13.18	ÉVALUATION DE MES CARACTÉRISTIQUES (athlète) <i>Exercice</i>	251
13.19	ÉVALUATION DE MES ATTITUDES ET DE MES COMPORTEMENTS	255
13.19-1	Mes attitudes et mes comportements (athlète) - <i>Exercice</i>	255
13.19-2	Comportements utiles de l'athlète (athlète) - <i>Exercice</i>	260
13.19-3	Mes comportements sportifs (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	262
13.20	MES HABILITÉS EN SPORT («K») (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	264
13.21	ÉVALUATION DE MES HABILITÉS MENTALES.....	267
13.21-1	Exercice «A» (athlète)	267

13.21-2	Exercice «B» (athlète)	272
13.21-3	Évaluations spécifiques.....	277
13.21-3.1	Attention/concentration (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	277
13.21-3.2	Effort/travail (athlète) - <i>Exercice</i>	279
13.21-3.3	Gestion du temps (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	281
13.21-3.4	Mémoire (athlète) - <i>Exercice</i>	283
13.21-3.5	Mes problèmes	285
13.21-3.5 (1)	Mes problèmes globaux (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	285
13.21-3.5 (2)	Mes problèmes (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	289
13.21-3.5 (3)	Évaluation de mes comportements nuisibles (athlète) - <i>Exercice</i>	292
13.22	MES CONDITIONS FACILITANTES (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	295
13.23	MES OBSTACLES AU PROGRÈS (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	298
13.23-1	Mes obstacles prioritaires (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	303
13.23-2	Plan d'action (athlète) - <i>Exercice</i>	304
13.24	ÉVALUATION DES EFFETS D'UN ENTRAÎNEMENT	305
13.24-1	Les effets d'un entraînement mental mental inefficace (athlète)	
	- <i>Exercice</i>	305
13.24-2	Les effets de mes perceptions (athlète/entraîneur) - <i>Exercice</i>	307
13.25	ÉVALUATION DE L'ATHLÈTE - GRILLE DE COMPILATION DES RÉSULTATS	310
13.26	ÉVALUATION DE L'ATHLÈTE PAR L'ENTRAÎNEUR.....	316
13.26-1	Ses attitudes globales (entraîneur)	
	- <i>Exercice</i>	316
13.26-2	Les problèmes de l'athlète (entraîneur) - <i>Exercice</i>	320
13.26-3	Perception de l'évaluation (entraîneur) - <i>Exercice</i>	324
13.26-4	- Grille de compilation des résultats - <i>Exercice</i>	326
13.27	ENTRAÎNEMENT MENTAL DES JEUNES SPORTIFS (ENTRAÎNEUR/ATHLÈTE)	327
13.27-1	Évaluation - <i>Exercice</i>	327

13.28	ÉVOLUTION DES PARTICIPANTS («K») (entraîneur) - <i>Exercice</i>	331
13.29	ÉVALUATION DE L'ENTRAÎNEUR (entraîneur)	334
13.29-1	Le rôle de l'entraîneur.....	334
13.29-2	Rôle et tâches de l'entraîneur (entraîneur) - <i>Exercice «A»</i>	335
13.29-3	Tâches à réaliser (entraîneur) - <i>Exercice «B»</i>	339
13.29-4	Comportements utiles de l'entraîneur (entraîneur) - <i>Exercice</i>	343
13.29-5	Évaluation de mes stratégies (entraîneur) - <i>Exercice</i>	346
13.29-6	Évaluation de l'intervention (de l'entraîneur auprès de l'athlète) - <i>Exercice</i>	348
13.29-7	Mes difficultés	349
13.29-7.1	Au niveau de l'intervention (entraîneur) - <i>Exercice</i>	349
13.29-7.2	Mes difficultés (entraîneur) - <i>Exercice</i>	352
13.29-7.3	Mes problèmes et mes points à améliorer (entraîneur) - <i>Exercice</i>	354
13.29-8	Évaluation de l'entraîneur - Grille de compilation des résultats (entraîneur) - <i>Exercice</i>	357
13.30	LA SÉCURITÉ POUR TOUS.....	358
13.31	RAPPORT ET TRANSMISSION DES RÉSULTATS	359
13.31-1	Refus des athlètes d'être évalué ou de transmettre ses résultats.....	360
13.31-2	Évaluation	361
13.31-2.1	Remarques préliminaires	361
13.31-3	Les buts de l'évaluation	363
13.31-4	Les résultats globaux.....	363
13.31-5	Les résultats spécifiques.....	364
13.31-6	Des hypothèses (exemples)	365
13.31-7	Recommandation.....	366
13.31-8	Suivi	366
13.31-9	Résumé	367
13.31-10	Conclusion.....	368
13.31-11	Remarques	368
13.32	RAPPORT - GRILLE À COMPLÉTER.....	369

CHAPITRE 14.		
LES CONFLITS DANS L'ÉQUIPE		
- Analyse (entraîneur et athlète)		372
14.1	CONSTATATIONS	372
14.2	ÉVALUATION DE LA SITUATION (athlète)	
- Exercice.....		373
CHAPITRE 15.		
LES ÉCHECS		375
15.1	CONSTATATIONS	375
15.2	BUTS	376
15.3	QUELLES SONT MES RÉACTIONS APRÈS UN ÉCHEC ? - Exercice.....	377
15.4	STRATÉGIES	378
CHAPITRE 16.		
PLAN D'ENTRAÎNEMENT		379
16.1	INTRODUCTION	379
16.2	BUTS	379
16.3	CONTENU.....	379
16.4	CARACTÉRISTIQUES	380
16.5	AVANTAGES.....	380
16.6	DES HYPOTHÈSES (entraîneur)	381
16.7	DES CHOIX (entraîneur) - Exercice	382
16.8	PLAN D'ACTION (entraîneur) - Exercice	385
16.9	PLAN D'ENTRAÎNEMENT (athlète)	387
16.9-1	Plan «A» - Exercice	387
16.9-2	Plan «B» - Plan d'entraînement (athlète) - Exercice	389
16.9-3	Plan «C» - Plan d'entraînement (athlète) - Exercice	390
16.9-4	Plan «D» - Exercice	391
16.10	BUTS ET OBJECTIFS (athlète et entraîneur).....	392
16.10-1	Identification des buts -Exercice.....	392
16.10-2	Identification de vos objectifs - Exercice	393
16.10-3	Je me fixe des objectifs -Exercice	396
16.10-4	Les obstacles et les défis - Exercice	397

CHAPITRE 17.	
PRÉPARATION À LA COMPÉTITION	399
17.1	PLANIFICATION DE MON ACTION
- Exercice.....	399
17.2	CONNAÎTRE LA COMPÉTITION- <i>Exercice</i>
	402
17.3	MES ATTITUDES ET MES COMPORTEMENTS
LORS DE LA COMPÉTITION - <i>Exercice</i>	403
17.4	PLUSIEURS SEMAINES AVANT LA
COMPÉTITION *8 semaines*	405
17.5	QUELQUES SEMAINES AVANT LA
COMPÉTITION *4 semaines*	405
17.6	2 SEMAINES AVANT L'ÉVÉNEMENT
	405
17.7	QUELQUES JOURS AVANT LA
COMPÉTITION *5 jours*	406
17.8	2 JOURS AVANT L'ÉVÉNEMENT
	406
17.9	LE SOIR AVANT
	407
17.10	LA NUIT PRÉCÉDENT L'ÉVÉNEMENT
	407
17.11	LE MATIN DE LA COMPÉTITION
	408
17.12	1 À 1 ½ HEURE AVANT LA COMPÉTITION
	408
17.13	AVANT LE DÉPART/LE DÉBUT
	409
17.14	DURANT LA COMPÉTITION
	409
17.15	DURANT LES TEMPS "MORTS"
	409
17.16	APRÈS UNE COMPÉTITION
	410
17.17	GRILLES D'ÉVALUATION.....
	411
17.17-1	Évaluation (athlète/entraîneur)
- Exercice	411
17.17-2	Mes points à améliorer
(athlète/entraîneur) - Exercice.....	412
17.17-3	Évaluation (athlète) - Exercice
	413
17.17-4	Mes objectifs - Exercice
	414
CHAPITRE 18.	
INTERVENTION	415
18.1	MISE EN SITUATION (athlète)
- Exercice.....	415
18.2	CONSTATATIONS
	419
18.3	PLAN D'INTERVENTION (entraîneur).....
	419
18.4	SOLUTIONS
	420
18.4-1	Considérations générales
	420
18.4-2	Mise en situation - Exercice
	421
18.4-3	Des règles (entraîneur).....
	423
18.4-4	Connaître la situation
(athlète/entraîneur) - Exercice.....	425
18.4-5	Ce qui pourrait m'aider -Exercice.....
	429
18.4-6	Stratégies globales (athlète et
entraîneur).....	431
18.4-7	Stratégies spécifiques
(entraîneur)	432
18.4-8	Plan d'action - Exercice.....
	434

18.4-9	Inventaire des stratégies - <i>Exercice</i>	435
18.4-10	Inventaires des solutions (entraîneur/athlète) - <i>Exercice</i>	441
18.4-11	Stratégies - Exemples	453
18.4-12	Solutions spécifiques.....	455
18.4-12.1	Au niveau de l'anxiété (peur).....	455
18.4-12.1 (1)	Constatations.....	455
18.4-12.1 (2)	Stratégies	455
18.4-12.2	Au niveau de la combativité	456
18.4-12.3	Au niveau de la confiance.....	457
18.4-12.3 (1)	Constatations.....	457
18.4-12.3 (2)	Pour augmenter la confiance - <i>Exercice</i>	458
18.4-12.3 (3)	Stratégies	461
18.4-12.4	Au niveau de l'opinion sur soi	461
18.4-12.4 (1)	Constatations.....	461
18.4-12.4 (2)	Les effets	461
18.4-12.4 (3)	Stratégies	462
18.4-12.5	Au niveau du stress.....	462
18.4-12.5 (1)	Constatations.....	462
18.4-12.5 (2)	Le stress excessif crée un cercle vicieux.....	463
18.4-12.5 (3)		464
18.4-12.5 (4)	Indices de stress - Globaux	465
18.4-12.5 (5)	Les causes globales	465
18.4-12.5 (6)	Stratégies globales	466
18.4-12.6	Au niveau de la motivation	467
18.4-12.6 (1)	Caractéristiques	467
18.4-12.6 (2)	<i>Exercice</i>	467
18.4-12.6 (3)	Stratégies	468
18.4-12.6 (4)	Des avantages (athlète) - <i>Exercice</i>	469
18.4-12.7	Au niveau du symbolisme et de la visualisation.....	473
18.4-12.7 (1)	Définitions.....	473
18.4-12.7 (2)	Buts.....	473
18.4-12.7 (3)	Principes	474
18.4-12.7 (4)	Constatations.....	475
18.4-12.7 (5)	Des préalables	476
18.4-12.7 (6)	Formes.....	476
18.4-12.7 (7)	Caractéristiques	476
18.4-12.7 (8)	Évaluation - <i>Exercice</i>	477
18.4-12.7 (9)	Procédures *pour se relaxer	478

18.4-12.7 (10)Les avantages.....	478
18.4-12.7 (11)Des règles	479
18.4-12.7 (12)Étapes.....	480
18.4-12.7 (13)Utilisation	481
18.4-12.7 (14)Les effets.....	482
18.4-12.7 (15)Exercices.....	482
18.4-12.7 (16)Notes théoriques	484
18.4-12.8Au niveau des idées	485
18.4-12.8 (1)Introduction.....	485
18.4-12.8 (2)Préalables.....	485
18.4-12.8 (3) Des idées à entretenir - avant la compétition- <i>Exercice</i>	486
18.4-12.8 (4) Des idées à acquérir - <i>Exercice</i>	487
18.4-12.9 Des messages à transmettre (entraîneur)	507
18.4-12.10 Des mots à bannir (entraîneur) - <i>Exercice</i>	508
18.4-12.11D'autres phrases irréalistes.....	510
18.4-12.11 (1)Leurs buts	511
18.4-12.11 (2)Les idées de cette personne	511
18.4-12.11 (3)La réalité.....	511
18.4-12.12Mots utiles	512
18.4-12.13Des images à cultiver	512
18.4-12.14Arrêt de la pensée.....	512
18.4-12.14 (1)Buts.....	512
18.4-12.14 (2)Principes	513
18.4-12.14 (3)Comment ?	513
18.4-12.14 (4)Pourquoi ?.....	514
18.4-12.14 (5)Remarques	514
18.4-12.15 Auto-distraktion (se changer les idées)	514
18.4-12.15 (1)Définition	514
18.4-12.15 (2)But.....	514
18.4-12.15 (3)Constatation.....	515
18.4-12.15 (4)Fonctionnement	515
18.4-12.15 (5)Exemples de stratégies	515
18.4-12.16Auto-suggestion	516
18.4-12.16 (1)Définition	516
18.4-12.16 (2)Principes	516
18.4-12.16 (3)Démarches	516
18.4-12.16 (4)Exemples.....	517
18.4-12.16 (5)Remarque.....	517
18.4-12.17Exercices de concentration («K»).....	517
18.4-12.18Gestion du temps.....	518
18.4-12.18 (1)Buts.....	518
18.4-12.18 (2)Quelques règles	519

18.4-12.18 (3)Démarches	519
18.4-12.19Mémoire	521
18.4-12.19 (1)Définitions	521
18.4-12.19 (2)Buts de la mémoire	521
18.4-12.19 (3)Principes	522
18.4-12.19 (4)Des conditions.....	523
18.4-12.19 (5)Caractéristiques	524
18.4-12.19 (6)Rôles.....	524
18.4-12.19 (7)Stratégies	524
18.4-12.20Activation/stimulation	525
18.4-12.20 (1)Buts.....	525
18.4-12.20 (2)Constatation.....	525
18.4-12.20 (3)Stratégies	525
18.4-12.21 Pour réduire l'ennui et le manque de compétition.....	526
18.4-12.22Relaxation.....	527
18.4-12.22 (1)Mise en situation	527
18.4-12.22 (2)Buts.....	528
18.4-12.22 (3)Constatations.....	528
18.4-12.22 (4)Des règles	529
18.4-12.22 (5)Les effets de la relaxation	529
18.4-12.22 (6)Des stratégies	530
18.4-12.22 (7) Des images et des moyens utiles	530
18.4-12.22 (8)Exercices.....	531
18.4-12.22 (8.1) Détente abdominale	531
18.4-12.22 (8.2) Exercice # 1.....	532
18.4-12.22 (8.3) Exercice # 2 - Caméra isolée	532
18.4-12.22 (8.4) Exercice # 3.....	533
18.4-12.22 (8.5) Séance de relaxation.....	534
18.4-12.22 (8.6) Exercice.....	535
18.4-12.22 (8.7) Exercice.....	536
18.4-12.22 (8.8) Exercice.....	537
18.4-12.22 (8.9) Exercice.....	537
18.4-12.22 (8.10) Exercice.....	537
18.4-12.22 (8.11) Exercice.....	538
18.4-12.22 (8.12) Détente de la langue	538
18.4-12.22 (8.13) Bâillement	539
18.4-12.22 (8.14) La nuque.....	539
18.4-12.22 (8.15) L'arbre	539
18.4-12.22 (8.16) Le massage.....	540
18.4-12.22 (8.17) Le mort	540
18.4-12.22 (8.18) Les yeux	541
18.4-12.22 (8.19) Exercice.....	541
18.4-12.22 (8.20) Exercice.....	542
18.4-12.22 (8.21) Exercice.....	542

18.4-12.23	Relaxation différentielle (progressive, scientifique)	542
18.4-12.23 (1)	Définition	542
18.4-12.23 (2)	Description	543
18.4-12.23 (3)	Démarche	543
18.4-12.23 (4)	Buts.....	543
18.4-12.23 (5)	Caractéristiques	543
18.4-12.23 (6)	Principes	544
18.4-12.23 (7)	Avantages	544
18.4-12.23 (8)	Règles d'utilisation.....	545
18.4-12.23 (9)	Marche à suivre	545
18.4-12.23 (10)	Exercice 1.....	546
18.4-12.23 (11)	Exercices facultatifs utiles	546
18.4-12.24	Le training antogène	547
18.4-12.24 (1)	Définitions	547
18.4-12.24 (2)	Buts.....	547
18.4-12.24 (3)	Préalables.....	548
18.4-12.24 (4)	Caractéristiques.....	548
18.4-12.24 (5)	Comment ?	548
18.4-12.24 (6)	Démarche	549
18.4-12.24 (7)	Formules de base	549
18.4-12.24 (8)	Formules spécifiques.....	549
18.4-12.24 (9)	Exercices	550
18.4-12.24 (9.1)	1 ^{er} exercice :La pesanteur	551
18.4-12.24 (9.2)	Commentaires	552
18.4-12.24 (10)	Référence.....	553
18.4-12.25	Souffrance	553
CHAPITRE 19.		
PARTIR ET REVENIR		554
19.1	INTRODUCTION - <i>Exercice</i>	554
19.2	MISE EN SITUATION - <i>EXERCICE</i>	554
19.3	BUTS	555
19.4	CONSTATATIONS 555	
19.5	CONNAÎTRE VOTRE SITUATION - <i>Exercice</i>	556
19.6	DES OBSTACLES AU RETOUR - <i>Exercice</i>	559
19.7	DES OBSTACLES À L'INTERVENTION	562
19.8	DES IDÉES RÉALISTES	562
19.9	DES SOLUTIONS	563
CHAPITRE 20.		
EN RÉSUMÉ...		564

CHAPITRE 21.	
CONCLUSION	565

ANNEXE I : Attention et concentration	566
---	-----

I.1	CONSTATATIONS	566
I.2	BUTS	566
I.3	CARACTÉRISTIQUES	567
I.4	PRINCIPES	567
I.5	DES RÈGLES	567
I.6	STRATÉGIES	568
I.7	DES PHRASES UTILES	570
I.8	ATTENTION	570
I.8-1	Définitions.....	570
I.8-2	Buts	570
I.8-3	Caractéristique	570
I.8-4	Ce qui l'influence	570
I.8-5	Rôles.....	571
I.8-6	Fonctionnement	571
I.9	CONCENTRATION	571
I.9-1	Définitions.....	571
I.9-2	Buts	572
I.9-3	Caractéristiques	572
I.9-4	Ce qui l'influence	572
I.9-5	Rôles.....	572
I.9-6	Fonctionnement	573
I.9-7	Solutions	573
I.9-8	Exercices de concentration	574

ANNEXE II : Désensibilisation	575
-------------------------------------	-----

II.1	INTRODUCTION	575
II.2	DÉFINITIONS	575
II.3	BUTS	575
II.4	PRINCIPES	576
II.5	PRÉALABLE	576
II.6	CARACTÉRISTIQUES	576
II.7	UTILITÉ	576
II.8	QUAND L'UTILISER.....	576
II.9	FONCTIONNEMENT.....	577
II.10	DIFFICULTÉS DE L'APPROCHE	578
II.11	DESCRIPTION	578
II.12	EFFICACITÉ.....	579
II.13	REMARQUES	579
II.14	EXERCICES	580

ANNEXE III : Après les émotions... des effets, des conséquences, des réactions.....	581
--	-----

ANNEXE IV : Pygmalion	588
IV.1 INTRODUCTION	588
IV.2 ORIGINE.....	588
IV.3 CONSTATATION.....	589
IV.4 PRINCIPES	589
ANNEXE V : Feed-back description	590
V.1 DÉFINITION	590
V.2 BUTS.....	590
V.3 CARACTÉRISTIQUE UTILE.....	590
V.4 LES EFFETS	590
ANNEXE VI : Généralisation (contamination, effet de halo ou ricochet)	591
ANNEXE VII : Pensées	592
ANNEXE VIII : Pensée à l'action (De la...)	594
ANNEXE IX : Pep talk.....	596
IX.1 CONSTATATIONS	596
IX.2 CARACTÉRISTIQUES	596
ANNEXE X : Statistiques	597
ANNEXE XI : Notes théoriques	598
XI.1 ANXIÉTÉ	598
XI.2 ÉMOTIONS DES PARENTS	598
RÉFÉRENCES.....	599
CORRIGÉ.....	600
13.17-2 Diverses idées nuisibles (athlète)	600
INDEX	616
INFORMATION, FORMATION	619
LIVRES	619
ARTICLES	621
SESSIONS ET CONFÉRENCES	622