



# ERTHEO

Est. 2001

## Méditation de pleine conscience pour les athlètes

*Entrer dans la zone*



### GUIDE POUR DEVENIR UN PROFESSIONNEL AUX ETATS-UNIS ET EN EUROPE

En optimisant les compétences,  
le savoir-faire, et le  
potentiel de votre enfant

**CONTACTEZ - NOUS**

info@ertheo.com  
Tlf. (+33) 170 849 040  
Ertheo.com

## INTRODUCCIÓN

*As-tu déjà entendu parler du "flow"? Si ce n'est pas le cas, tu as probablement entendu parler de la "zone"*

Être dans la zone et être en état de flow sont deux façons similaires de décrire des expériences optimales lors de l'exécution d'une activité, mais "être dans la zone" est plus familier, et le flow est le terme officiel utilisé en psychologie du sport. Il s'avère que les athlètes sont plus performants lorsqu'ils sont dans le flow, et qu'il existe une méthode précise permettant d'atteindre le flow et donc d'être plus performant. Ceci est une très bonne nouvelle pour les entraîneurs et les sportifs de haut niveau.

Depuis 1992, de nombreuses études ont été menées sur le flow et sa relation avec l'expérience et la performance sportives optimales. Les chercheurs ont même découvert diverses façons d'atteindre l'état de flow ou d'entraîner les athlètes à en faire l'expérience plus facilement en introduisant des exercices de méditation de pleine conscience dans leurs programmes d'entraînement.

Chez Ertheo, nous avons étudié ce nouveau domaine de la psychologie du sport pour en savoir plus sur les nouvelles découvertes de la recherche concernant la méditation de pleine conscience et son lien avec le flow, l'anxiété liée au sport et l'amélioration des performances sportives. Nous avons ensuite consulté des experts en méditation de pleine conscience du monde entier pour nous aider à créer une liste d'exercices de méditation de pleine conscience visant à réduire l'anxiété liée au sport et à améliorer les performances sportives.



## PARTE 1: PRESENTANDO EL FLOW

### QU'EST-CE QUE LA ZONE ?

La zone est un état mental que l'on atteint lorsque la concentration et l'attention extrêmes nous donnent une sorte de vision en tunnel qui améliore nos performances et modifie notre perception du temps. Lorsque nous sommes dans la zone, nous sommes tellement concentrés sur ce que nous faisons que nous sommes dans notre propre monde, détaché du monde réel qui nous entoure.

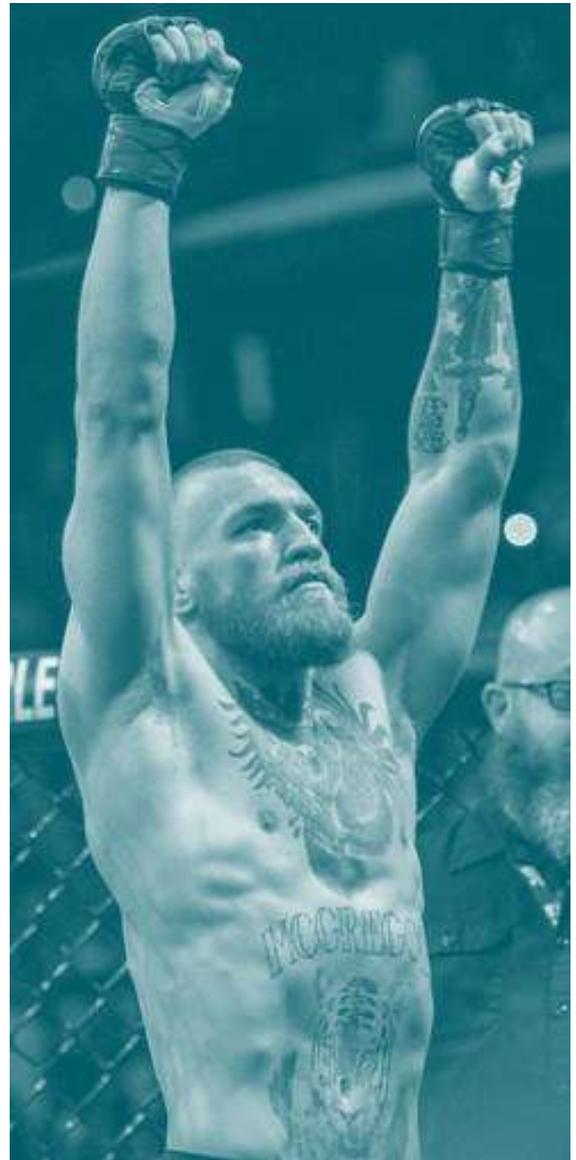
Beaucoup d'entre nous font l'expérience de la zone de différentes manières, au cours de différentes activités. Certains d'entre nous entrent dans la zone pendant qu'ils créent, tellement concentrés sur l'art qu'ils en oublient de dîner. D'autres entrent dans la zone lorsqu'ils étudient à la bibliothèque, si bien que lorsqu'ils jettent un coup d'œil par la fenêtre, ils se rendent compte qu'il fait déjà nuit, parce que le temps a filé à toute allure. Parfois, nous entrons dans la zone au travail, et ce sont les jours où nous sommes les plus productifs.

Les sportifs affirment souvent qu'ils sont "dans la zone" lorsqu'ils réalisent leurs meilleures performances. L'ancien champion de l'UFC Conor McGregor décrit son expérience sur le ring: "Quand j'y suis, je suis dans ma zone. Ce que les gens pensent quand ils regardent, c'est leur problème".

Mark Calcavecchia, 13 fois vainqueur du PGA Tour, décrit son expérience sur le terrain de golf: "Quand je suis dans la zone, je ne pense ni au coup, ni au vent, ni à la distance, ni au public, ni à quoi que ce soit d'autre. Je prends simplement le club et je fais un swing."

La zone est un endroit plein de joie. Cependant, lorsque nous y sommes, nous sommes souvent trop concentrés pour la ressentir. Nous ne le ressentons peut-être pas consciemment au travail ou lorsque nous finalisons un projet important, mais une fois que nous avons terminé, c'est avec satisfaction que nous pensons à notre performance et à notre succès. En même temps, nous sommes souvent épuisés.

Nous ne déciderions probablement pas de suivre un programme d'entraînement intensif de football s'il n'y avait pas d'objectif à atteindre. Cela dit, une étude récente à ce sujet a conclu qu'après avoir passé un certain temps dans la zone à expérimenter le flow, nous avons le sentiment que notre vie a un sens et un but.



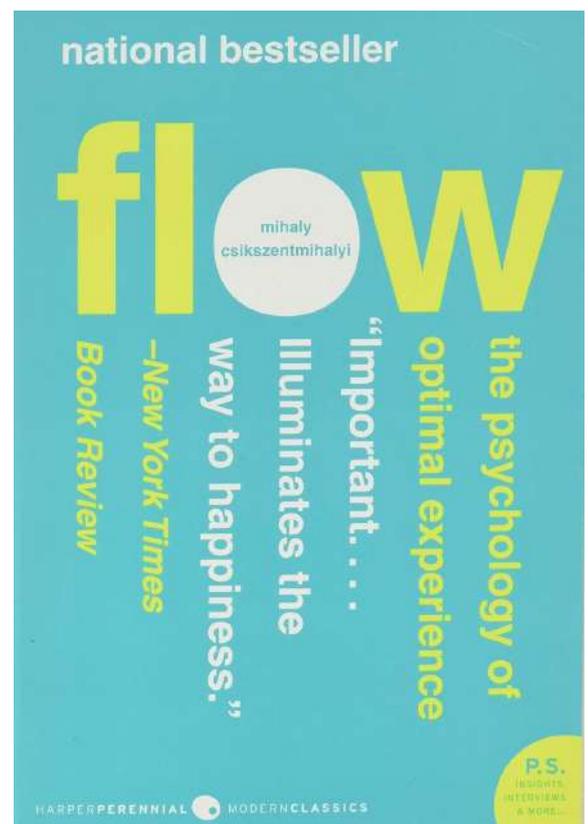
## POURQUOI L'APPELONS-NOUS LE FLOW ?

Peu après avoir assisté à la fin de la Seconde Guerre mondiale, le psychologue américain d'origine hongroise Mihály Csíkszentmihályi s'est intéressé à ce qui rend les gens heureux dans leur vie quotidienne et à ce qui leur donne un sens. Il a interrogé de nombreuses personnes créatives à la recherche d'une réponse et a découvert que la plupart des gens éprouvent du bonheur lorsqu'ils sont tellement absorbés par leur travail qu'ils perdent le contact avec la réalité. En d'autres termes, les gens sont heureux lorsqu'ils sont dans la zone.

Cependant, alors que les sportifs utilisent souvent la zone pour décrire leur meilleure expérience pendant le sport, Csíkszentmihályi a constaté que les personnes exerçant un métier créatif (artistes, musiciens, écrivains et même sportifs) décrivent leur meilleure expérience comme une sorte de fluidité, dans le sens où leurs gestes sont fluides. En 1972, Csíkszentmihályi a publié un livre intitulé : "Flow: The Psychology of Optimal Experience", dans lequel il parle de ce phénomène de zone. Il l'appelle flow (ce qui signifie flux en français) et décrit tous les avantages qu'il peut avoir sur l'expérience humaine.

Csíkszentmihályi a décrit le flow comme "le fait d'être complètement impliqué dans une activité pour elle-même. L'ego est relégué au second plan. Le temps passe à toute vitesse. Chaque action, mouvement et pensée suit inévitablement la précédente, comme on joue du jazz. Tout ton être est impliqué dans l'action et tu utilises tes capacités au maximum." [1]

***” Non seulement les gens sont plus heureux lorsqu'ils sont dans le flow, mais ils sont aussi plus productifs . ”***



## PARTIE 2: COMMENT LES ATHLÈTES ATTEIGNENT LE FLOW

### Comment peut-on atteindre le Flow ?

Certaines personnes atteignent plus facilement le flow que d'autres. Selon Csíkszentmihályi, les personnes ayant une personnalité autotélique sont plus susceptibles de connaître le flow. "L'autotélisme est la croyance que le plaisir que l'on éprouve à travailler justifie à lui seul le fait de travailler. La personnalité autotélique se caractérise notamment par la curiosité, la persistance, un faible égocentrisme et un désir d'accomplir des activités pour des raisons strictement intrinsèques." [1] De même, certains chercheurs se sont penchés sur la relation entre la personnalité et le flow chez des étudiants en chant amateur. Ils ont constaté que l'état de flow est plus facile à atteindre pour les étudiants extravertis et plus difficile pour les étudiants anticonformistes. [2] Heureusement, le flow ne dépend pas uniquement de la personnalité : de nombreux autres facteurs externes influencent la probabilité d'atteindre le flow dans n'importe quelle activité.

*“ De nombreux autres facteurs externes influencent la probabilité d’atteindre le flow ”*

### Quelles sont les 9 dimensions du flow ? Quel est leur lien avec le sport ?

Csíkszentmihályi a élaboré une sorte de formule pour atteindre le flow, en indiquant neuf éléments du flow qui permettent et décrivent l'expérience du flow. Ces éléments sont les suivants :

1. **L'équilibre entre les défis et les compétences.**
2. **La fusion entre l'action et la conscience.**
3. **La clarté des objectifs.**
4. **Le feedback clair et concis.**
5. **La concentration totale sur la tâche à accomplir.**
6. **Le sentiment de contrôle.**
7. **La perte de conscience de soi.**
8. **La perte de la notion du temps.**
9. **L'expérience autotélique .**



Lorsqu'un individu fait l'expérience des neuf éléments en même temps, il se trouve dans un état de flow optimal. Cependant, les individus peuvent réunir certains éléments indépendamment des autres. Dans ce cas, ils se trouvent dans un état de flow partiel.

Il s'avère que les sportifs peuvent réunir les neuf dimensions du flow lorsqu'ils pratiquent leur sport et, lorsqu'ils le font, ils obtiennent de meilleurs résultats[3]. [Dans la prochaine partie, nous verrons comment le flow peut améliorer les performances sportives, mais tout d'abord, nous allons examiner les neuf dimensions du flow selon Csíkszentmihályi et leur relation avec le sport :

### **1. L'équilibre entre les défis et les compétences**

L'état de flow nécessite un équilibre entre le niveau du défi et le niveau de nos capacités. Cela signifie que nous devons avoir confiance en notre capacité à accomplir la tâche, tout en reconnaissant qu'elle nécessitera toute notre concentration et notre attention.

Dans les sports, à mesure que les athlètes s'améliorent, le niveau de défi augmente, ils élèvent le niveau et se mesurent à de meilleurs adversaires ou se fixent de nouveaux défis à relever. Le sport donne aux athlètes la possibilité de continuer à se mettre au défi et à s'améliorer, ce qui rend le sport plus amusant pour eux.

### **2. La fusion entre l'action et la conscience**

Le flow crée souvent un sentiment d'unité entre l'action et la conscience. Cela signifie que pendant le flow, nous pouvons facilement décrire ce que nous ressentons.

Notre esprit est complètement impliqué dans l'activité, sans être distrait par les événements ou les défis de la vie quotidienne qui pourraient nous causer de la douleur ou de l'anxiété. Pendant le flow, tous les stimuli du monde extérieur à l'activité s'estompent et nous nous sentons en harmonie avec ce que nous faisons à ce moment-là.

Dans de nombreux aspects du sport, les athlètes agissent de manière presque automatique, en utilisant leur mémoire musculaire pour exécuter des techniques apprises. Ils peuvent ainsi se concentrer sur les tâches plus complexes de leur sport. Par exemple, les joueurs de tennis avancés n'ont pas besoin de réfléchir à la manière de frapper la balle, mais peuvent décider où la diriger pour prendre l'avantage et gagner le point. Pour les sportifs avancés, les aspects les plus simples du sport viennent naturellement. Les joueurs de tennis ont l'impression de ne faire qu'un avec leur raquette, pour ainsi dire. Cela libère leur capacité à penser de manière plus complexe et stratégique, ce qui leur permet d'atteindre le flow.

### 3. La clarté des objectifs

L'état de flow nécessite également des objectifs clairs. Pour entrer dans le flow, nous devons être en mesure de décrire exactement ce que nous sommes censés faire avant d'essayer d'accomplir la tâche. De cette manière, pendant l'activité, nous pouvons concentrer toute notre attention sur la réalisation de cet objectif.

Avoir des objectifs clairs fait partie des règles et de la structure du sport. Les sportifs doivent marquer des buts, gagner un certain nombre de points, être les plus rapides, etc. Même en dehors du contexte de la victoire, des objectifs clairs sont un élément clé du sport lui-même. En football, l'objectif ultime doit être de marquer plus de buts que l'équipe adverse. Pendant le match, les joueurs savent comment garder la possession du ballon, faire des passes propres, récupérer le ballon, etc. Toutes ces tâches sont des objectifs clairs que les joueurs comprennent avant le match et qui, en fait, facilitent le déroulement de celui-ci.

### 4. Le feedback clair et concis

Un feedback clair et concis sur nos performances est un autre élément clé du flow. Pour atteindre le flow, nous devons avoir un retour positif sur nos performances. Le feedback peut prendre différentes formes : parfois il provient d'une source externe, parfois il découle simplement des objectifs clairs que nous sommes fixés.

Pour les sportifs, le feedback peut provenir d'un large éventail de facteurs, parfois en même temps. Ils reçoivent des informations sur les mouvements de leur corps grâce à leur propre conscience kinesthésique. Lorsqu'un sauteur effectue un saut parfait ou un gymnaste un saut périlleux parfait, il n'a pas besoin de connaître la note du jury pour savoir qu'il a fait du bon travail. Cependant, la plupart du temps, les athlètes reçoivent des commentaires supplémentaires de la part du jury, des supporters, des entraîneurs, ou ils réalisent leur niveau tout simplement en atteignant leurs objectifs.



## 5. La concentration totale sur ce que l'on fait

La concentration totale est une des preuves les plus évidentes qu'une personne est en état de flow, et elle est étroitement liée à l'équilibre entre les défis et les compétences. Lorsque notre niveau de compétence devient suffisamment élevé pour accomplir la tâche, nous avons besoin d'une concentration totale. En faisant cela, nous mettons de côté toute anxiété et tous les problèmes de la vie quotidienne et profitons de l'instant présent. Si nous sommes capables d'accomplir la tâche tout en pensant à ce que nous allons cuisiner pour le dîner ce soir-là, nos pensées peuvent s'égarer et nous faire sortir du flow.

Ce cinquième élément est l'un des plus importants pour faire l'expérience du flow. De nombreux sports peuvent représenter un défi suffisamment difficile pour exiger une concentration totale de la part de l'athlète, en particulier à un niveau avancé. Si certains sports exigent une maîtrise physique et une concentration totale, d'autres requièrent davantage de puissance cérébrale pour agir de manière stratégique. En général, la plupart des sports individuels qui ne comportent pas de face à face, comme la gymnastique, exigent davantage de contrôle physique et de concentration. D'autres, en particulier les sports d'équipe comme le football, le hockey, etc., requièrent une grande quantité d'énergie mentale en fonction de l'équipe et de l'adversaire. Les arts martiaux ont une facilité particulière à entraîner le flow, car ils exigent un équilibre entre le corps et l'esprit.

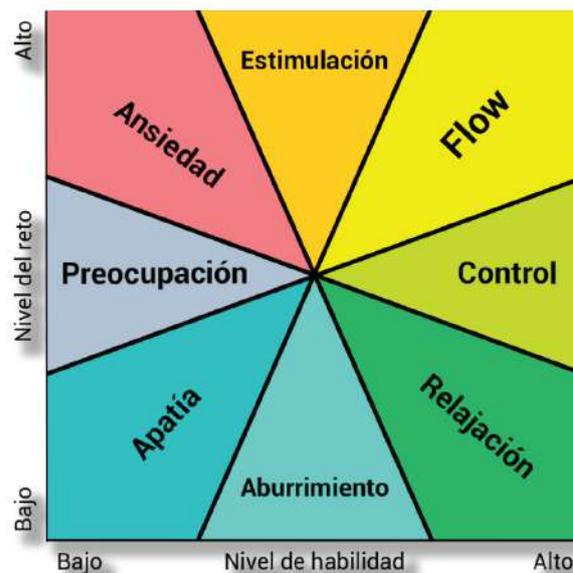


## 6. Le sentiment de contrôle

Le sixième élément du flow est le sentiment de contrôle, qui est étroitement lié à l'équilibre entre les défis et les compétences. Il convient de noter que la clé de cette notion est le sentiment de contrôle, et non le contrôle total, qui impliquerait de disposer facilement des compétences nécessaires pour mener à bien la tâche. Un sentiment de contrôle, cependant, implique que nous ne

disposons des compétences nécessaires que si nous concentrons toute notre attention sur ce que nous faisons à ce moment-là. D'autre part, si nos compétences sont bien inférieures au niveau du défi, nous pouvons nous sentir dépassés et douter de nos capacités. Ce doute nous ferait sortir du moment présent et de l'état de flow.

L'image de droite est une démonstration visuelle de la fluidité par rapport à d'autres états que nous connaissons. Comme vous pouvez le voir, nous ressentons un contrôle total lorsque le niveau de défi est modéré, mais que nos compétences sont avancées. L'état de fluidité se situe juste au-dessus, lorsque nos compétences sont avancées, mais que le niveau de défi l'est aussi, ce qui requiert toute notre attention.



Le sport constitue l'environnement idéal pour éprouver un sentiment de contrôle sans pour autant être totalement maître de la situation. Dès que les athlètes commencent à s'approcher de la maîtrise totale, ils ont tendance à se forcer à accepter de nouveaux défis pour progresser dans leur sport. Lorsqu'un sauteur effectue un saut périlleux et demi, il peut essayer de faire un saut un peu plus compliqué. Lorsqu'une équipe de football commence à gagner presque tous ses matchs, elle passe dans une division supérieure. Lorsqu'un grimpeur commence à se sentir à l'aise sur une falaise, il peut s'intéresser à une falaise plus abrupte ou plus haute. Lorsqu'un athlète entreprend de relever de nouveaux défis sans dépasser ses limites, il garde le sentiment de contrôler la situation. Cet équilibre est à l'origine du flow.

## 7. La perte de conscience de soi

La perte de conscience de soi est un autre élément important du flow. La plupart des gens passent leur vie à s'évaluer, à se juger et à s'inquiéter constamment de ce que les autres pensent d'eux. Lorsque nous portons un regard sur nous-mêmes, nous ne sommes pas concentrés : nous sommes distraits par nos pensées et nous ne sommes pas en phase avec le présent. C'est pourquoi la perte de conscience de soi est un aspect important du flow, car elle nous détourne de la tâche à accomplir. C'est également la raison pour laquelle l'équilibre entre le niveau de compétence et de défi et la concentration totale sur la tâche sont si importants pour le flow. Lorsque nous avons besoin d'une concentration totale, nous ne pouvons pas nous laisser distraire par des pensées, sinon nous n'y parviendrons pas.

Certains sportifs sont plus susceptibles de perdre la conscience de soi que d'autres au cours de leurs activités. De nombreux athlètes éprouvent des difficultés à faire preuve d'une telle abstraction pendant les compétitions, ou devant de grandes foules, parce qu'ils craignent les jugements des spectateurs et des entraîneurs. Ce phénomène, appelé anxiété de performance, constitue un problème majeur pour de nombreux athlètes, car leur conscience de soi est souvent très difficile à contrôler. Il est difficile d'échapper à la manie de se juger soi-même, mais les athlètes doivent perdre cette mauvaise habitude afin d'atteindre le flow et de réaliser des performances optimales.

## 8. La perte de la notion du temps

La perte de la notion du temps fait référence à notre perception du temps. Un flow profond a le pouvoir de nous faire percevoir le temps plus vite ou plus lentement qu'il ne l'est en réalité. Lorsque nous sommes intensément concentrés sur une tâche, le temps semble avoir très peu d'importance.

Cette dimension du flow peut être quelque peu difficile à vivre pour les athlètes, car dans de nombreux sports, les victoires et les défaites sont déterminées sur la base d'une période de temps spécifique. Par conséquent, les joueurs sont très conscients lorsqu'ils gagnent ou perdent du temps. Dans d'autres sports, comme le tennis, le jeu est joué jusqu'à ce qu'un certain résultat soit atteint. L'importance du temps dans un sport peut influencer la notion du temps d'un sportif. Cependant, le fait qu'un athlète atteigne ou non une telle dimension de flow dépend en grande partie de sa personnalité.

## 9. L'expérience autotélique

Une expérience autotélique est gratifiante en elle-même. Cela signifie que nous faisons l'activité parce que l'activité elle-même nous fait du bien, et non parce que nous recevons des récompenses extérieures, telles que de l'argent, un statut, une approbation, etc. Csikszentmihalyi a déclaré que, dans de nombreux cas, les expériences de flow nous procurent tellement de joie que nous les recherchons jusqu'à ce qu'elles deviennent autotéliques. Ce n'est toutefois qu'après l'expérience du flow que nous ressentons cette joie, car pendant le flow lui-même, nous sommes souvent trop concentrés sur la tâche à accomplir pour ressentir du plaisir.

La plupart des sports ont été inventés dans le but de se divertir. Lorsque nous avons commencé à taper dans des ballons et à tirer des paniers, nous ne le faisons pas pour la gloire ou la fortune. Nous avons probablement commencé à le faire parce que nous nous ennuyions et que nous cherchions des moyens de nous distraire. Après tout, la plupart des sports les plus populaires au monde ont été inventés à la fin du XVIIIe siècle, juste avant la révolution industrielle. Les machines faisant tout le travail, nous avons plus de temps pour trouver de nouvelles façons de nous amuser. Malheureusement, la pression liée aux performances et à la victoire fait que de nombreux sportifs ne parviennent pas à prendre du plaisir lorsqu'ils pratiquent leur sport. D'autres aiment la pression et considèrent qu'elle contribue au plaisir du sport. Il est beaucoup plus facile d'atteindre le flow lorsque nous pratiquons un sport que nous aimons.



## Comment le flow peut-il améliorer nos performances sportives ?

Depuis que Csíkszentmihályi a commencé à étudier le flow dans les années 1970, les chercheurs se sont intéressés à la relation entre le flow et les performances optimales, le flow étant un état psychologique et les performances optimales faisant référence au fait de se donner à fond.

En 1992, les chercheurs ont constaté que les athlètes qui réalisaient les meilleures performances faisaient preuve d'un engagement total, avaient des objectifs clairement définis, recevaient un feedback sur leur performance, se concentraient sur leurs objectifs et y réfléchissaient, avaient un sentiment de contrôle, de confiance et éprouvaient du plaisir à exercer leur activité. En fait, les athlètes qui réalisaient des performances optimales faisaient l'expérience des neuf dimensions du flow [4].

Plus tard, les chercheurs ont constaté que "les athlètes qui atteignaient des états de flow et de relaxation étaient les plus performants, tandis que les athlètes en état d'apathie étaient les moins performants. [De plus, ils ont trouvé] des liens positifs entre les expériences de flow des athlètes et leurs performances, ce qui indique que les états émotionnels positifs favorisent des niveaux de performance élevés." [5]

Toutes ces recherches semblent indiquer que le flow est un état optimal qui peut entraîner une amélioration des performances sportives. Cela signifie que, si nous voulons exploiter notre potentiel,

nous devrions essayer d'atteindre le flow autant que possible. Toutefois, comme nous l'avons mentionné plus haut, il est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres d'atteindre l'état de flow. Examinons à présent les limites les plus courantes de l'expérience du flow et la manière d'y faire face.

***“ SI NOUS VOULONS  
EXPLOITER NOTRE  
POTENTIEL, NOUS DEVRIONS  
ESSAYER D’ATTEINDRE LE  
FLOW AUTANT  
QUE POSSIBLE. ”***



## Qu'est-ce qui nous empêche d'atteindre le flow ?

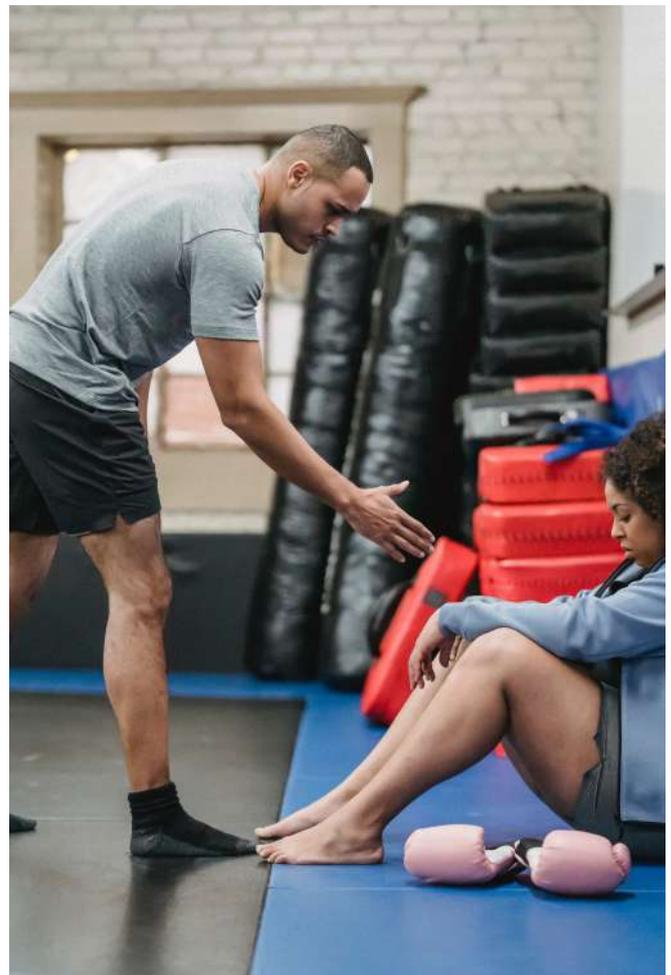
Les chercheurs ont constaté que l'anxiété de performance et la pensée pessimiste en général constituaient les principales limites du flow des athlètes. [6]

Les athlètes souffrant d'anxiété de performance sont constamment préoccupés par leurs résultats en général, leurs performances pendant les compétitions et/ou les blessures ou maladies qui pourraient les handicaper dans leurs compétitions. Pour en savoir plus sur les challenges mentaux les plus courants, consultez le site [www.sportpsychologytoday.com](http://www.sportpsychologytoday.com)

Revenons sur la septième dimension du flow : le "manque de conscience de soi". L'anxiété de performance est directement liée à la conscience de soi et, par conséquent, empêche complètement l'état de flow.

De plus, l'anxiété ressentie par les athlètes de haut niveau face aux symptômes de maladies est étroitement liée au risque de blessure lors d'une compétition. En effet, une étude spécifique a prouvé que les sportifs qui se préoccupaient le plus des symptômes de maladies avant une compétition avaient cinq fois plus de chances de se blesser. [7].

***“ L’ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE EST DIRECTEMENT LIÉE À LA CONSCIENCE DE SOI ET, PAR CONSÉQUENT, EMPÊCHE COMPLÈTEMENT L’ÉTAT DE FLOW ”***



## PARTIE 3: MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

### Comment la méditation de pleine conscience peut-elle réduire l'anxiété dans le sport et augmenter nos chances d'atteindre le flow ?

Des études récentes suggèrent que les exercices de méditation de pleine conscience peuvent aider les athlètes à contrôler leurs pensées négatives et leur anxiété de performance, ce qui leur permet de se concentrer sur leurs compétences et d'être plus efficaces. [8]

De plus, les chercheurs ont constaté que les sportifs ayant un niveau élevé de pleine conscience sont plus susceptibles de réaliser plusieurs dimensions du flow, notamment l'équilibre entre les défis et les compétences, la clarté des objectifs, la concentration, la fusion de l'action et de la conscience, et la perte de la conscience de soi.[9] Cette étude suggère que la pleine conscience peut agir comme un catalyseur pour atteindre le flow.

En voici plusieurs exemples :

- En 2009, unos investigadores afirmaron que el entrenamiento MSPE (o “mejora mindfulness del rendimiento deportivo”) mejoraba el flow, el mindfulness y aspectos de la confianza deportiva que podrían llevar a un rendimiento mejorado. [10]

En 2015, des chercheurs ont découvert que l'entraînement MPEAK (ou "Mindfulness Performance Enhancement, Awareness and Knowledge") améliore la capacité à identifier et à décrire tout ce

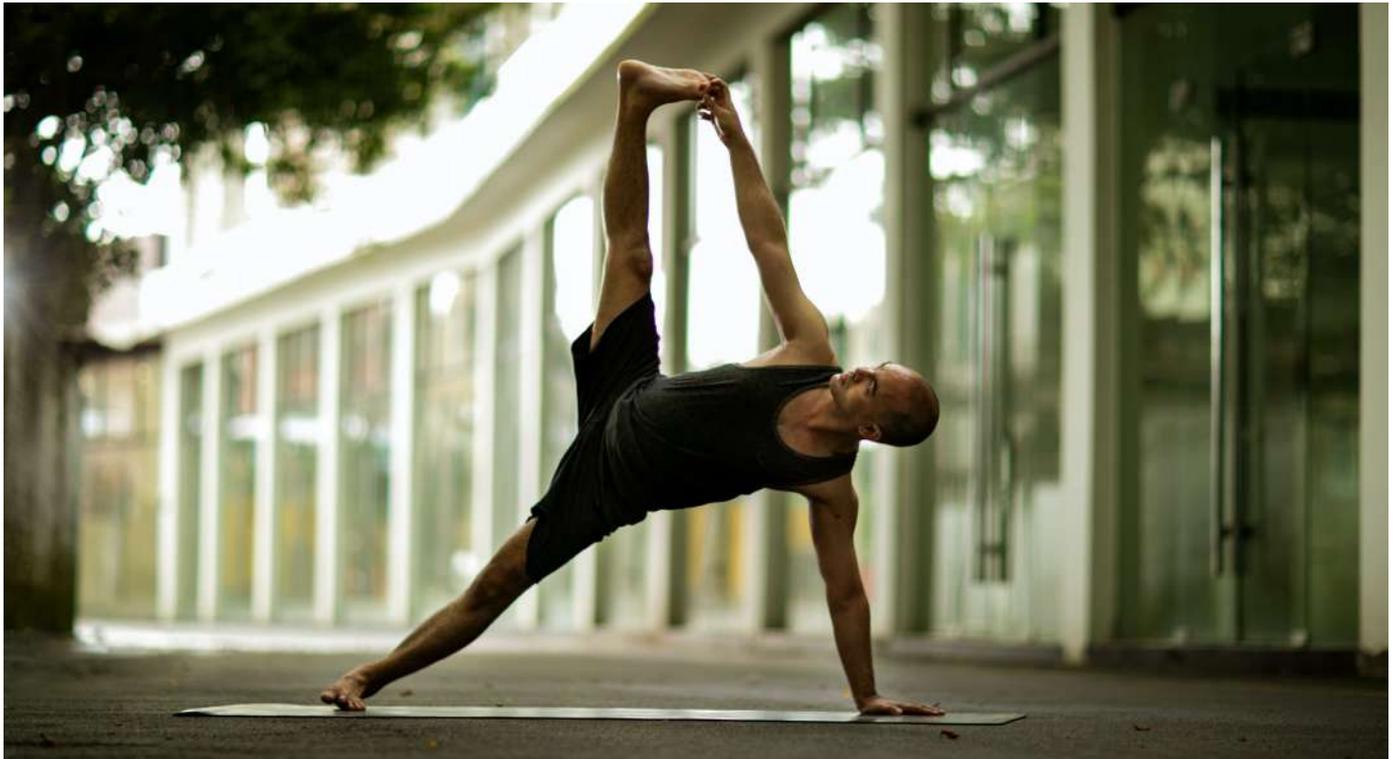
qui va des sentiments et des réactions aux sensations corporelles, ce qui signifie que l'entraînement mPEAK pourrait aider les sportifs à s'adapter à un stress élevé et à développer une plus grande résilience. [11]

- En 2016, un groupe de chercheurs a analysé les effets du programme MICBT (ou "Mindfulness Integrated Cognitive Behaviour Therapy") chez des cyclistes. Les résultats ont suggéré que les interventions basées sur la pleine conscience et liées à leurs propres objectifs peuvent être efficaces pour faciliter le flow et, par conséquent, améliorer les performances des sportifs.

La relation entre la méditation de pleine conscience, le flow et la performance optimale est un domaine relativement nouveau de la psychologie du sport. Malgré cela, les chercheurs sont convaincus que :

- Le flow nécessite une confiance en soi positive.
- Le flow est lié à la performance optimale.
- L'anxiété empêche d'atteindre le flow.
- La méditation de pleine conscience peut aider à contrôler l'anxiété de performance.

Cela dit, les pratiques de méditation de pleine conscience peuvent être la clé pour réduire l'anxiété dans le sport et débloquent le flow afin que les athlètes puissent donner le meilleur d'eux-mêmes.



[Clique ici pour en savoir plus sur les avantages de la pleine conscience](#)

## Qu'est-ce que la méditation de pleine conscience?

Parlons de la différence entre la pleine conscience, la méditation et la méditation de pleine conscience. Alors que la pleine conscience est souvent décrite comme un état, la méditation est souvent définie comme un exercice.

D'après [Giovanni Dienstmann](#), expert en méditation et professeur certifié.

La méditation est un exercice mental de régulation de l'attention. Elle se pratique soit en concentrant son attention sur un seul objet, interne ou externe (méditation d'attention focalisée), soit en prêtant attention à tout ce qui prédomine dans l'expérience du présent, sans laisser son attention se focaliser sur quoi que ce soit de particulier (méditation d'observation ouverte).

La pleine conscience, quant à elle, est souvent décrite comme un état de conscience. D'après le [Greater Good Magazine de l'université de Berkeley, en Californie](#).

La pleine conscience consiste à rester conscient, minute par minute, de nos pensées, de nos sentiments, de nos sensations corporelles et de notre environnement, en adoptant un comportement calme et naturel. La pleine conscience implique également l'acceptation, ce qui signifie que nous prêtons attention à nos pensées et à nos sentiments sans les juger, sans croire, par exemple, qu'il existe une "bonne" ou une "mauvaise" façon de penser ou de se sentir à un moment donné.

**“ LA PLEINE CONSCIENCE EST  
UN SUPER POUVOIR, ET LA  
MANIÈRE D’Y ACCÉDER EST À  
TRAVERS LA MÉDITATION ”**

Pour résumer, la pleine conscience est un état d'esprit qui exige de prendre conscience de soi sans s'autocritiquer. En pratiquant cette conscience de soi, nous pouvons apprendre à ne ressentir que nos émotions sans nous laisser emporter par elles. Cela signifie que nous ne laissons pas nos pensées nous rendre plus en colère, plus envieux, plus nerveux, etc. que nous ne le sommes déjà, mais que nous ne nous jugeons pas non plus pour ce que nous ressentons.

Il existe de nombreux exercices de méditation de pleine conscience que nous pouvons pratiquer pour améliorer notre pleine conscience au quotidien. De même, les sportifs peuvent faire des exercices spécifiques pour améliorer leur pleine conscience pendant qu'ils pratiquent leur sport. Quels que soient les exercices de pleine conscience que nous pratiquons, il est important de suivre quelques règles de base pour s'assurer que nous donnons le meilleur de nous-mêmes dans chaque exercice. Jette un coup d'œil à ces lignes directrices sur [mindful.org](https://www.mindful.org):

## Guide pour la méditation de pleine conscience

---

Il n'existe aucun moyen de faire taire ton esprit, d'ailleurs, ceci n'est pas le but. Le but est de te faire prendre conscience de ton esprit.

Ton esprit va vagabonder. Lorsque tu pratiques la méditation de pleine conscience, il est normal que ton esprit vagabonde et pense à quelque chose qui t'est arrivé la veille, ou à ta liste de choses à faire, par exemple.

Si ton esprit s'égaré, ramène-le simplement au présent. C'est l'un des grands avantages de la méditation de pleine conscience : apprendre à reconnaître quand son esprit s'est égaré dans le passé ou le futur afin de le ramener au présent.

Ne te juge pas pour avoir divagué. Lorsque tu te juges, ton esprit est dans le passé. Au lieu de juger ou de critiquer, recentre simplement ton esprit sur ta respiration et ton corps dans le présent.

Utilise ta respiration comme point d'ancrage dans le présent. Respire profondément par le ventre lorsque tu fais des exercices de méditation de pleine conscience. Même pendant le scanner corporel ou les exercices de relaxation musculaire, la respiration profonde est essentielle pour connecter ton corps et ton esprit au présent.

## PARTIE 4: EXERCICES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR LES ATHLÈTES

Chez **Ertheo**, nous avons collaboré avec des experts du monde entier spécialisés dans la méditation de pleine conscience pour les athlètes. Ensemble, nous avons dressé une liste d'exercices de méditation que les entraîneurs et/ou les athlètes peuvent intégrer à leur entraînement.

**Essaye-les avec ton équipe !**

1. **Exercice de respiration diaphragmatique avec posture de puissance.**
2. **Balayage corporel.**
3. **Relaxation musculaire progressive de tout le corps.**
4. **Exercice de visualisation mentale de football.**
5. **Méditation de pleine conscience en marchant.**

### Exercice de respiration diaphragmatique avec posture de puissance

[Pavan Mehat Sustainable Athletics](#)

#### Introduction

Il s'agit d'un exercice de respiration par le diaphragme avec une posture de puissance. Il devrait durer entre 5 et 10 minutes. Une posture de puissance est une attitude ou une position imposante. L'idée de base est que si tu te comportes comme une personne qui réussit, tu te sentiras plus puissant(e) et plus confiant(e). Dans cet exercice, tu respireras par le diaphragme tout en adoptant une posture de puissance. La posture de puissance t'aidera à contrôler ta respiration tout en améliorant ta confiance en toi.

#### Préparation

Tiens-toi bien droit, les pieds écartés de la largeur des épaules. Place tes mains sur tes hanches au niveau de la taille, de façon à sentir ton ventre se gonfler lorsque tu respirez. Sors la poitrine et garde la tête haute. Imagine que tu es Superman ou Wonderwoman.

#### Instructions

Respire profondément par le nez et concentre-toi sur l'expansion de ton ventre. Il ne s'agit pas de chercher à faire sortir ton abdomen, tu dois avoir l'impression que ta respiration est poussée vers le sol. Ainsi, ton ventre se dilatera dans toutes les directions, et pas seulement vers l'avant. Essaie de respirer si profondément que tu sentes ton ventre pousser tes mains.

Lorsque tu inspires, compte 1. Lorsque tu expires, compte 2. Expire le plus lentement possible, sans forcer, et laisse l'inspiration se faire spontanément. Continue à compter tes respirations jusqu'à ce que tu arrives à 10. Recommence alors à partir de 1. Ce n'est pas grave si tu perds le fil. Ne te juge pas, recommence simplement à partir de 1.

Essaie de te concentrer uniquement sur la sensation de respirer profondément et de continuer à compter. Si ton esprit pense à autre chose, ramène simplement ton attention sur ta respiration et recommence à compter, sans t'en vouloir.

Conseil :

Il peut être utile d'activer les zones de ton corps qui ont un rôle à jouer dans la respiration avant de commencer cet exercice. Pour en savoir plus sur l'activation musculaire, clique [ici](#).

## Balayage corporel

<http://mindfulnessforstudents.co.uk>

### Instructions

Cet exercice devrait durer entre 15 et 20 minutes. Le sportif doit se concentrer sur l'exercice de conscience du corps pendant qu'une tierce personne (un entraîneur, par exemple) lit les directives. Les sportifs doivent s'allonger sur une surface lisse, sur un tapis de yoga ou sur une surface moyennement dure, ou s'asseoir droit contre un mur en alignant la tête, le cou et le dos.

1. Commence par prendre connaissance de ton corps tel qu'il est, en te concentrant sur les sensations du moment présent, en percevant le contact entre ton corps et le sol.
2. Ensuite, pour commencer le balayage, déplace ton attention sur les différentes parties de ton corps, sans jugement, mais en concentrant

autant que possible ton attention sur ton expérience minute par minute.

3. Commence par le sommet de la tête, en notant toutes les sensations provenant de cette partie: picotements, engourdissement, raideur ou relaxation. Descends ensuite le long de la tête, en sentant le poids de la tête sur la surface rembourrée, puis le long du front, en remarquant les endroits où tu ne peux pas sentir le pouls, et ceux où tu peux ressentir de la rigidité ou du confort. Continue avec les yeux, le nez, les joues, la bouche, le menton, et enfin les oreilles et tous les sons qu'elles perçoivent.

Sois conscient à tout moment de l'évolution de tes sentiments et de tes sensations de chaleur, de fraîcheur et de confort. Si tu remarques que ton esprit s'égaré, c'est tout à fait normal car c'est ce que l'esprit a tendance à faire. Le fait de réaliser que tu t'es égaré(e) est un moment de prise de conscience, alors ramène simplement ton esprit à la partie du corps sur laquelle tu étais arrivé(e).

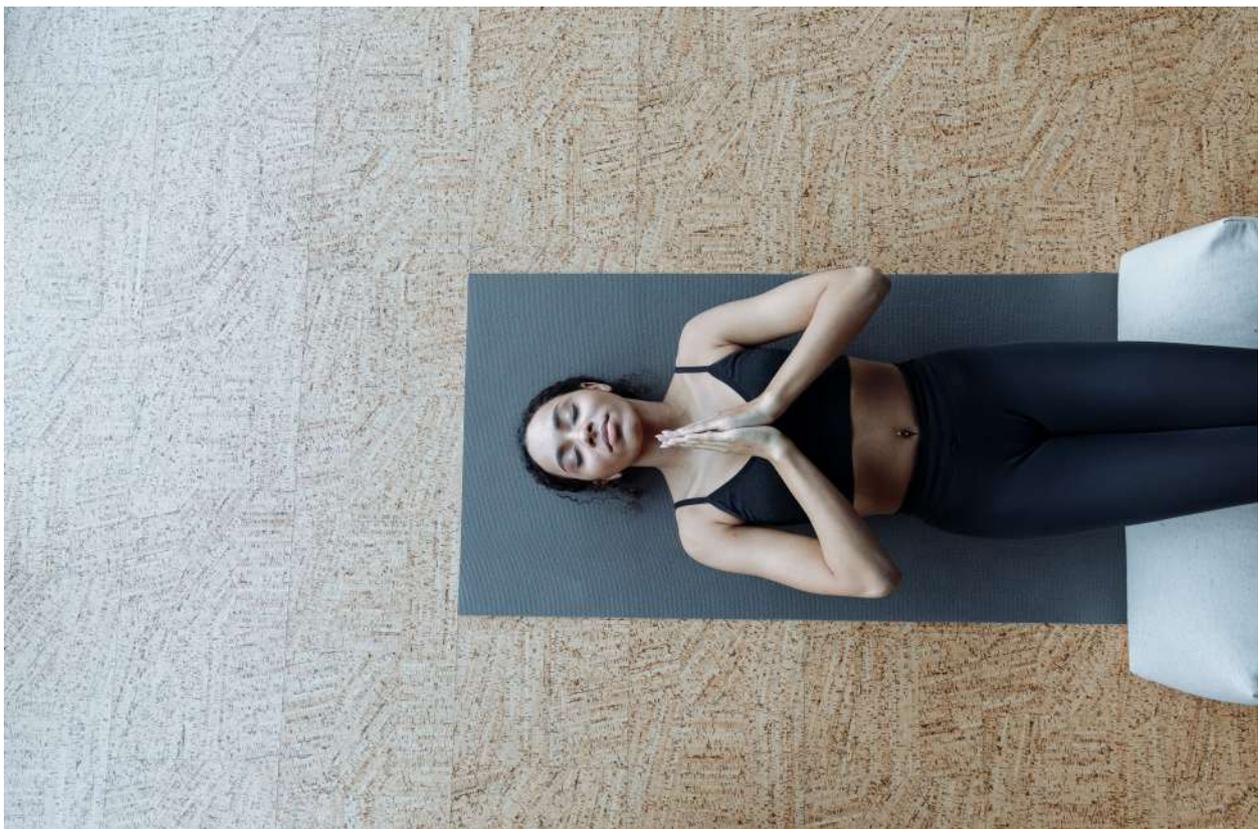
4. Laisse aller les sensations dans ta tête et descends lentement ton attention vers le cou et les épaules, en te concentrant sur les muscles forts de cette partie de ton corps, en remarquant toute tension dans ton cou et ta gorge ; tu peux même te concentrer sur la sensation de l'air qui passe dans ta gorge.
5. Déplace ta conscience vers tes épaules et les endroits où tes épaules sont en contact avec le sol, en élargissant ta conscience jusqu'à tes bras, tes coudes, tes poignets, tes mains et tes doigts, en sentant ce qui se passe à chaque instant.
6. Porte ton attention sur ta poitrine, en remarquant ses subtiles montées et descentes à chaque inspiration et expiration. Concentre-toi sur ta cage thoracique, l'avant et l'arrière de tes côtes, tes flancs, puis le haut de ton dos en contact avec le sol. Observe chaque douleur et réfléchis à la manière dont tu pourrais soulager et chouchouter ces zones.
7. Porte maintenant ton attention sur ton abdomen et ton ventre. Observe ton attitude à l'égard de cette partie de ton corps, en te demandant si tu peux la laisser comme elle est, en adoptant une approche détendue et compréhensive à l'égard de cette zone. Porte maintenant ton attention sur le bas du dos, la région lombaire, en ressentant la légère pression lorsque ton dos entre en contact avec le sol, avant de reporter ta conscience sur la région pelvienne, les hanches, les organes génitaux et l'aîne, en remarquant chaque sensation et chaque absence de sensation. Tu peux même te concentrer sur ta respiration dans cette partie du corps. Attire un peu l'attention sur cette zone.
8. Déplace maintenant ton attention du torse vers les cuisses des deux jambes, en sentant le poids des jambes et en te concentrant doucement sur les autres sensations dans cette zone. Sens les détails de la peau, des os et des muscles des jambes. Si ton esprit s'est égaré en pensant ou en planifiant quelque chose, en s'inquiétant ou en somnolant, ramène-le doucement vers cette partie du corps.
9. Ensuite, porte lentement ton attention sur tes genoux, en utilisant toujours des sentiments bienveillants. Remarque si tu ressens une gêne, et si ce n'est pas le cas, prête attention à ce qui se passe actuellement dans cette zone.

10. Concentre ton attention sur les mollets des deux jambes, en faisant attention à comment se sentent tes muscles dans cette zone, de l'intérieur vers l'extérieur.

De nouveau, observe où se trouve ton attention de temps en temps, et évalue la qualité de ta concentration en voyant s'il est possible de déplacer le centre d'attention doucement et prudemment, sans forcer, en apportant une légère touche d'attention à cette partie du corps.

11. Enfin, porte ton attention sur les deux pieds, les talons, les plantes des pieds, les métatarses, le dessus du pied, la peau et les os, et enfin les orteils, en essayant de les distinguer les uns des autres. Remarque les zones où tu ressens des tensions, des sensations, des engourdissements ou des picotements, et permets à toute tension de s'atténuer au fur et à mesure que tu y portes ton attention.

12. Maintenant, en prenant une ou deux respirations profondes et en élargissant ton centre d'attention, en remplissant tout ton corps de ta conscience, fais attention au présent, en déplaçant ton centre d'attention du haut vers le bas, en sentant ton corps de l'intérieur vers l'extérieur. Remarque si tu ressens une gêne dans une partie du corps, tout en remplissant ton corps d'une conscience paisible et en voyant si tu peux avoir de la compassion pour tout jugement, tension ou douleur que tu pourrais ressentir. Sens l'énergie de la vie qui te traverse et repose ta conscience en sachant que ton corps est extraordinaire, que tu as de la compassion pour ses douleurs et que tu apprécies ses capacités et ses merveilles.



## Relaxation musculaire progressive de tout le corps

---

<https://bebrainfit.com>

### Instructions

Cet exercice devrait durer environ 5 minutes. L'athlète doit se concentrer sur l'exercice, tandis qu'une tierce personne (par exemple un entraîneur) le guide en attirant son attention sur différents muscles. Les athlètes doivent s'allonger sur un tapis de yoga ou une surface moyennement dure.

Mets-toi à l'aise. Respire profondément. Commence par te concentrer sur ton pied droit. Contracte lentement les muscles de cette zone, serre fort et maintiens la tension pendant 10 secondes. Relâche ton pied droit et remarque comment la tension disparaît. Le fait de se dire "détends-toi" ou "laisse-toi aller" peut t'aider. Répète l'exercice avec le pied gauche. Travaille ton corps en tendant et en relâchant les différents groupes musculaires, en alternant le côté gauche et le côté droit du corps.

Concentre-toi sur les groupes musculaires dans cet ordre :

- mollets
- genoux
- cuisses
- hanches
- bas du dos
- abdomen
- dos
- poitrine
- épaules

Ensuite, concentre-toi sur tes bras :

- mains
- poignets
- avant-bras
- coudes
- région du biceps
- Épaules

Pour terminer, porte ton attention sur ta tête :

- cou et gorge
- visage
- nuque
- sommet du crâne

Lorsque tu as terminé, détends tes yeux. Compte lentement de 5 à 1. Répète-toi : "Une fois les yeux ouverts, je serai calme et concentré(e)". Ouvre les yeux et lève-toi lentement.



## Exercice de visualisation mentale de football

---

<https://mindoversports.com>

### Instructions

Cet exercice devrait durer entre 5 et 10 minutes. L'athlète doit se concentrer sur l'exercice pendant qu'une tierce personne (par exemple un entraîneur) lit les directives. Les athlètes doivent s'allonger sur une surface lisse, sur un tapis de yoga ou sur une surface moyennement dure. Ferme les yeux, respire lentement et profondément. Commence à compter lentement de dix à un. Détends-toi de plus en plus profondément à chaque chiffre. 10, 9, 8... Observe comme tu comptes de plus en plus calmement, jusqu'à atteindre un état d'esprit plus serein et plus détendu. 7, 6, 5... tu es de plus en plus détendu. 4, 3, 2, 1... Tu es maintenant dans un état d'esprit profondément calme.

Maintenant, tu te vois dans cet endroit spécial où tu es complètement en paix avec toi-même, où tu es parfaitement heureux. Ce peut être sous un chêne dans la forêt, au bord d'une rivière, ou en train de flotter sur un bateau sur un lac. C'est un endroit que tu aimes parce qu'il est paisible. Une fois sur place, tu vois devant toi ce qui ressemble à un écran de télévision. Pendant que tu regardes l'écran, tu te vois soudain en train de jouer sur le terrain. Et avec toi se trouve la personne qui a toujours été ton idole. Tu la regardes jouer et tu imites son style. Tous ses mouvements sont les mêmes que les tiens. Ensemble, vous ne faites qu'un, avec une synchronisation parfaite, un rythme parfait. Vous êtes en harmonie totale.

Et tu vois aussi cette personne pour laquelle tu veux faire mieux ; cette personne qui, tout au long de ta vie, a été une source d'inspiration pour toi. Cette personne qui a été là pour toi dans les bons comme dans les mauvais moments. Tu sais qu'il y a beaucoup de gens qui t'aiment et qui prennent soin de toi, qui se soucient de toi, et qui sont de tout cœur avec toi et derrière toi. (PAUSE). Tu es détendu. Tu es calme. L'arbitre donne un coup de sifflet. Le match commence.

Tu cours facilement et librement. Tu sens le vent sur ton visage. Tu fais ce que tu sais faire le mieux. Tu cours vers l'avant pour accompagner le ballon et reviens en courant pour marquer ton adversaire. Tu es détendu et calme. Tu vois le ballon, tu t'arrêtes et tu regardes tout le terrain. Tu sais ce que tu vas faire avec le ballon avant même de le recevoir. Tu connais ton rôle sur le terrain, tu sais ce qu'il faut faire en cas de corner et de coup franc, en attaque et en défense...Tu es parfaitement préparé pour ce match. Tu te donnes à fond. (PAUSE) Puis le jeu s'achève. Tu te vois, fatigué mais heureux. Tu transpires. Tu as une serviette autour du cou. Tout le monde te tape dans le dos, te donne la main, te serre dans ses bras et te félicite. Tu te vois en train de savourer la récompense que tu t'étais promise. Tu as réussi. Tu as fait ce qu'il fallait. Tu es un gagnant.

A présent, prends environ 30 secondes pour ouvrir lentement les yeux.

## Méditation theravada en marchant

<https://liveanddare.com>

### Instructions

Pratique cet exercice pendant au moins 10 à 15 minutes pour un effet optimal. L'athlète doit se concentrer sur la marche pendant qu'une tierce personne (un entraîneur, par exemple) lit les directives. Pour ce type d'exercice, choisis un parcours de 10 à 15 mètres. L'athlète peut être pieds nus ou porter des chaussures légères. Vérifier que l'athlète se tient bien droit, les yeux dirigés vers le sol, en regardant à environ 1,5 mètre de sa position (pour éviter toute distraction), sans regarder quoi que ce soit en particulier. Suis les instructions et lis les étapes ci-dessous.

### Instructions

Pendant que l'athlète marche, lire lentement le texte suivant :

En marchant, porte toute ton attention sur la plante de tes pieds, sur les sensations et les sentiments qu'ils dégagent en se levant et en se déplaçant.

Sens la tension dans tes jambes et tes pieds lorsque tu lèves la jambe. Sens le mouvement de la jambe lorsqu'elle se balance dans l'air. Observe les sensations que tu peux ressentir.

Lorsque ton pied revient en contact avec le sol, une nouvelle sensation apparaît. Concentre ton attention sur cette sensation lorsque tu la ressens dans la plante de ton pied.

De nouveau, lorsque la jambe monte, observe mentalement la sensation qui se manifeste.

À chaque nouveau pas, de nouveaux sentiments apparaissent et d'anciens disparaissent - remarque comment ils apparaissent et comment ils s'estompent. Ceci est possible grâce à la pleine conscience. Sois constamment conscient de toutes les sensations qui se manifestent dans la plante de ton pied.

Il n'existe pas de "bonne" ou de "mauvaise" expérience. Il suffit simplement d'observer ce que tu ressens pendant cet exercice.

### Instructions

Lorsque l'athlète arrive à la fin du parcours, lire le texte suivant. Ensuite, continuer à le guider pendant une dizaine de minutes :

Marche en faisant des allers-retours sur le même petit parcours. Lorsque tu arrives au bout du chemin, arrête-toi complètement, fais demi-tour, arrête-toi à nouveau et reprends la marche.

Continue à marcher, en prêtant attention aux sensations et aux sentiments de tes pieds, de tes jambes et de ton corps au fur et à mesure qu'ils apparaissent et disparaissent.

Demande-toi "Où est mon esprit? Est-ce qu'il est au niveau de la plante de mes pieds ?" Si ton esprit s'égare, ramène-le simplement au moment présent et reviens à l'état de pleine conscience.

## Conseils pour les athlètes lorsqu'ils méditent en marchant

---

Dès que tu sens que ton esprit commence à divaguer, ramène-le à ton pied et à la sensation de contact avec le sol.

La vitesse peut varier à certains moments de la marche. Essaie de trouver le rythme qui te permet d'être plus sensible et plus attentif à l'expérience physique de la marche.

À tout moment, si tu as l'impression que ton

esprit entre dans un état de profonde tranquillité et que tu préfères rester debout ou t'asseoir pour continuer l'expérience, fais-le.

Essaie de consacrer ton attention aux sensations de la marche et laisse tout le reste de côté. Au fur et à mesure que tu développeras ta capacité à te concentrer en marchant de cette manière, tu pourras également l'intégrer dans ta vie quotidienne lors de promenades moins formelles.



## Referencias

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
2. Heller, K., Bullerjahn, C., & von Georgi, R. (2015). The Relationship Between Personality Traits, Flow-Experience, and Different Aspects of Practice Behavior of Amateur Vocal Students. *Frontiers in psychology*, 6, 1901. doi:10.3389/fpsyg.2015.01901
3. Jackson, Susan & Thomas, Pat & Marsh, Herb & J. Smethurst, Christopher. (2010). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13. 10.1080/104132001753149865.
4. Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6 (2), 156-171.
5. Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes ' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow.
6. Scott-Hamilton, J. , Schutte, N. S. and Brown, R. F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. doi:10.1111/aphw.12063
7. Linköping Universitet. (2017, March 1). Athletes' symptom anxiety linked to risk of injury. *ScienceDaily*. Retrieved January 8, 2019 from [www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170301092702.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170301092702.htm)
8. Heckman, Christopher, "The Effect of Mindfulness and Meditation in Sports Performance" (2018). *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*. 47. [https://digitalcommons.brockport.edu/pes\\_synthesis/47](https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/47)
9. Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
10. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
11. Haase, L., May, A. C., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A. N., Hickman, S. D., Liu, T. T., ... Paulus, M. P. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 9, 229. doi:10.3389/fnbeh.2015.00229
12. Scott-Hamilton, J. , Schutte, N. S. and Brown, R. F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. doi:10.1111/aphw.1206