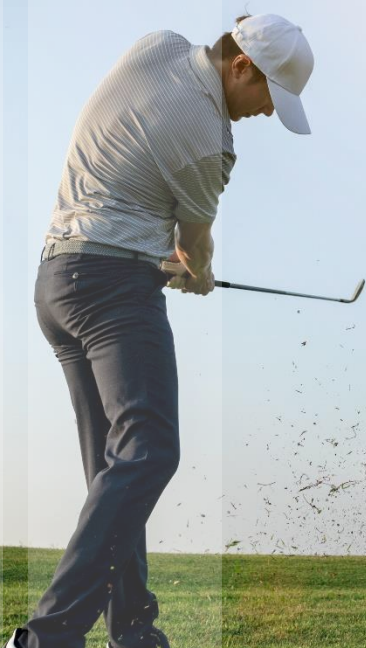


STAGES MRP GOLF

MAITRISE MENTALE



« Une pensée positive engendre une physiologie positive »

Ce stage maîtrise mentale s'inscrit en cohérence totale avec l'esprit de l'ensemble du Process MRP GOLF.

Son but ?

L'épanouissement du joueur sur tous les plans !

- SEJOUR 3 JRS / 3NTS
- SEJOUR 5 JRS / 5NTS

Comprend : plus de 5 heures d'encadrement par jour, 1 accès parcours 18 trous par jour, les balles de practice à volonté.

Contact :

EGF : 00 33 (0)9 52 33 33 33

Email : contact@egf.fr

PROGRAMME

Vous allez découvrir un concept innovant et progresser en cours privés avec Lionel BERARD pour un enseignement « Sur Mesure » et un accompagnement hors du commun. Vous allez bénéficier de 30 ans d'expériences.

ET SI NOTRE GOLF N'ÉTAIT QUE NOTRE REFLET ?

Nos schémas de pensées sont reliés à notre subconscient, ceux-ci conditionnent nos actions, nos comportements, nos habitudes. En changeant notre état d'être, c'est-à-dire, en changeant nos croyances, nos pensées, nos émotions nous changerons nos comportements, et ainsi nous pourrions créer un nouveau champ de progression, qui coïncidera avec notre potentiel.

Avec ce stage MRP GOLF spécial Maîtrise Mentale, la bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de déprogrammer nos expériences négatives de notre jeu et de les remplacer par un processus d'actions positives qui libère notre jeu.

Les 3 étapes qui le permettent :

- Gommer les croyances techniques & intégrer une biomécanique simplifiée et adaptée à sa morphologie, comprendre l'origine de ses erreurs,
- Construire son propre modèle de swing naturel, trouver et organiser ses propres routines de jeu, afin de développer la confiance en soi.
- Inscrire au quotidien un bon « Mindset », le structurer afin de rentrer régulièrement dans la zone ou dans un état de flow, un état optimal de conscience et de concentration.



STAGE MRPGOLF

MAITRISE MENTALE



STAGE MRP GOLF spécial maîtrise mentale.

LA PERFORMANCE

=

SON POTENTIEL

-

LES INTERFERENCES

Le « flow » peut se définir comme un état d'équilibre parfait entre les exigences de la situation et le potentiel développé par l'athlète.

PARCOURS & ATELIERS

Ce programme de coaching golfique en Maîtrise Mentale s'effectue sur 3 ou 5 jours. Il comprend des ateliers dans les 5 compartiments de jeu, du putting au plein swing, des mises en situations sur parcours, avec l'utilisation d'outils novateurs qui vous permettront de faire un bond en avant dans votre jeu. Au cours de ce stage MRP GOLF Maîtrise Mentale, vous allez découvrir des pratiques simples et efficaces qui vous aideront à jouer avec plus de concentration, plus de relâchement, de fluidité et d'efficacité dans l'instant présent.

En premier lieu, nous aborderons et échangerons autour de vos difficultés vécues sur le parcours (problèmes d'attention, de concentration, de gestion des émotions, de confiance en soi,...), nous agirons ensuite sur l'élimination de croyances techniques, le recentrage sur votre potentiel et son développement à partir des trois dimensions suivantes...

LES TROIS DIMENSIONS INDISSOCIABLES DE LA MAITRISE MENTALE

– La dimension physique : La compréhension de l'ensemble des actions qui s'exprime de différentes manières dans votre corps. La valorisation de vos préférences motrices. Avec la création d'une ligne directrice de simplification du putting au driving.

– La dimension technique et stratégique : Il s'agit de votre vécu, votre personnalité et vos acquis techniques. Ce sont vos différentes expériences qui orienteront nos conseils techniques. Le but est de vous aider à prendre conscience de vos erreurs, d'en connaître l'origine, de trouver des actions simples pour les corriger.

– La dimension psychique et émotionnelle : Les pensées, les attitudes, les comportements à travers, notamment, les doutes, les humeurs, la motivation... Ces différents domaines doivent être abordés afin de s'adapter positivement aux contraintes du jeu sur le parcours et progresser durablement.

Pour cela, vous devez apprendre à hiérarchiser vos actions conscientes, à utiliser vos sensations (le corps, le physique), à organiser vos pensées (l'intellect, l'esprit) et à écouter vos sentiments (l'affectivité, l'émotion)...



STAGE MRPGOLF MAITRISE MENTALE



STAGE MRP GOLF spécial maîtrise mentale.

- ✓ Eliminer les tensions parasites,
- ✓ Economiser l'énergie,
- ✓ Corriger + vite ses erreurs,
- ✓ Améliorer la concentration,
- ✓ Améliorer les capacités d'attention,
- ✓ Mieux gérer ses doutes...

LES OUTILS

1. GOMMER LES CROYANCES LIMITANTES

1.1 Le MRP GOLF®, en étape 1 (Mouvement Rythmique Primaire) permet de comprendre la technique et de revenir sur le fonctionnel.

1.2 Comprendre la cause première de nos mauvais coups et des compensations souvent installés depuis longtemps avec des certitudes sur l'impossibilité de progresser.

1.3 Se débarrasser des choses inutiles, quel que soit son niveau, pour l'intégration d'ancrages.

1.4 Il est possible de doser ses efforts avec plus de justesse, de mieux connaître ses limites et ses besoins et donc d'élargir ses possibilités d'action; de libérer le corps de ses carcans techniques vers une progression autonome.

2. MRP 2 (MECANISME DE REPROGRAMMATION)

2.1 L'ENTRAINEMENT FONCTIONNEL : Il permet de prendre conscience des tensions qui ont déformé votre swing et de s'en libérer, de corriger la posture afin de retrouver de la souplesse. Dans des conditions propices, le corps possède la capacité intrinsèque de retrouver son axe naturel, une posture équilibrée et un bon équilibre dynamique.

2.2 LES PRINCIPES DE LA NEUROPEDAGOGIE : Il s'agit ici d'une convergence de trois disciplines, à savoir les neurosciences du cerveau, la psychologie, et la pédagogie. En croisant ces disciplines, la neuropédagogie a pour objectif de renforcer l'efficacité.

Un exemple sur l'attention & l'intention : Le mode "diffus" permet de lâcher prise sur certains fonctionnements et de laisser le cerveau agir par automatisme. Le mode focus est indispensable dans une tâche, il nous permet



STAGE MRP GOLF spécial maîtrise
mentale.

LA PERFORMANCE

=

SON POTENTIEL

-

LES INTERFERENCES

LES OUTILS

2.3 Le MIND MAPPING® : pour organiser et réduire les temps de répétitions, pour mémoriser vos clés de régularités, nous utilisons des cartes mentales lors des séances. Il s'agit de noter les repères sensoriels trouvés lors de vos entraînements, de les agencer de telle sorte pour qu'ils reflètent le fonctionnement de la pensée. Cela vous permettra de construire vos routines de confiance sur le parcours. Ces repères sensoriels s'accordent avec votre fonctionnement cérébral favorisant l'ancrage mémoriel.

2.4 LA COHERENCE CARDIAQUE : Un outil indispensable en golf comme dans la vie. La cohérence cardiaque permet l'état d'harmonie physiologique, physique, émotionnel et mental. Le lien cœur-cerveau marche dans les deux sens : en régulant le rythme cardiaque, on peut avoir une influence sur notre état émotionnel. La synchronisation du système cœur-cerveau crée ainsi un système de « balancier physiologique » que l'on appelle cohérence cardiaque.

2.5 OBJECTIF SMART : L'acronyme SMART signifie Spécifique, Mesurable, Acceptable/Atteignable, Réaliste et Temporellement défini. Dans le Process MRP GOLF, il s'agit d'une mise en pratique systématique pour une progression claire, la plus simple à comprendre avec des objectifs réalisables. Si l'objectif est trop difficile, une tension surviendra, et la motivation s'en trouvera atteinte.

2.6 LE MODELE HERRMANN : Votre coach utilise vos préférences cérébrales naturelles, HBDI® (Herrmann Brain Dominance Instrument). Par exemple : si vous êtes plus cerveau gauche (rationnel, organisé) / cerveau droit (intuitif, imaginaire). Nous obtiendrons des informations sur les 4 différents « Moi » : rationnel / organisé / relationnel / imaginaire que nous combinons pour vous aider à trouver le bon repère.

2.7 LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL) : Il permet d'aider à stimuler votre créativité ou capacités d'adaptation. Associé au Process MRP GOLF®, la PNL aide à changer la façon dont vous percevez les difficultés sur le parcours. Par exemple, nous utilisons la technique du switch qui consiste à passer d'une pensée parasite, une erreur, un doute à un état positif.





STAGE MRP GOLF spécial maîtrise mentale.

Le pouvoir de l'imagination

« Le corps ne fait pas ce qu'on lui demande, il fait ce qu'on imagine. Si vous visualisez une chose, c'est cette chose et pas une autre qui se manifestera. »

La visualisation mentale consiste à créer ou à recréer une expérience, une situation, un geste dans sa tête. Tous les sens peuvent être mobilisés. Ainsi, une image peut être visuelle (par exemple, je me vois faire mon geste), kinesthésique (je m'imagine les sensations liées à l'action...), auditive (je m'imagine le bruit de la frappe de balle), ...

3. LE BON MIND SET: MRP 3 (MENTAL RITUEL DE PREPARATION)

C'est quoi le mindset ? Si on traduit littéralement « mindset », ça donne « réglage de l'esprit ». Le mindset c'est donc votre manière de penser, votre façon de réagir face à une situation, etc.

Dans cette étape du MRP GOLF®, nous allons vous aider à changer votre état interne pour libérer votre swing naturel et construire votre jeu intérieur. La manière la plus rapide pour changer son mindset, c'est de passer par le corps. En effet, vous avez des pensées, des émotions et un corps. Sur le parcours, vos pensées vont induire des émotions qui, à leur tour, vont induire des états physiologiques...

En réalisant des séquences d'actions, de pensées, de discours interne, d'images mentales vous allez élever votre niveau de concentration. Cette concentration vous permettra de focaliser votre attention sur des éléments clés vont vous détacher de l'enjeu. Elle permettra aussi de rester dans le moment présent. Une routine de performance évite de se disperser. Elle met à distance les pensées parasites. Elle permet de se rassurer (renforce la confiance) et de continuer à performer.

C'est donc aussi un bon moyen de contrôle des émotions (développer son intelligence émotionnelle) et de gestion du stress.

3.1 LES ROUTINES MENTALES :

- Une aide à se mettre dedans, pour bien démarrer
- Un cadre, des repères
- Un moyen concret pour se concentrer, pour m'empêcher de me disperser (mentalement mais aussi physiquement. Quand je fais ma routine, je ne fais pas autre chose)
- Une préparation, un moyen de s'occuper l'esprit pour mieux gérer son stress
- Une aide pour gérer les moments critiques
- L'automatisation d'un geste, d'une séquence de swing.
- Se mettre en confiance
- Une manière de donner du rythme, du sens.





STAGE MRP GOLF spécial maîtrise mentale.

Le flow : l'expérience optimale

L'état de « flow » ou comment atteindre les sommets de la concentration.

« Le flow peut se définir comme un état d'équilibre parfait entre les exigences de la situation et le potentiel développé par l'athlète ».

Le flow est un état mental atteint lorsqu'un joueur s'implique tellement dans son action que rien d'autre ne semble compter.

3.2 LE FLOW L'EXPERIENCE ULTIME DANS LE PROCESS MRP GOLF :

Le flow : identifié par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, l'état de flow correspond à une expérience optimale. Un état où le joueur est complètement plongé dans son jeu à l'instant présent, concentré, engagé et avec une sensation grisante de pouvoir anticiper les actions à venir.

Voici 10 ressentis qui permettent d'identifier une situation de flow :

- Centration de l'attention sur l'action en cours
- Sensation de contrôle de la situation
- Absence d'anxiété et d'ennui
- Perception d'émotions positives
- Perte de la notion du temps qui passe (*le temps peut sembler être au ralenti ou qui passe très vite*)
- Absorption de son jeu
- Présence d'un feedback immédiat et direct par rapport à ce que l'on fait
- Bon équilibre entre notre niveau de compétence et le défi posé (sentiment d'efficacité)
- Activité est perçue comme intrinsèquement gratifiante
- Perte de la notion des besoins du corps (faim, fatigue, etc.)

Lorsqu'on est en état de flow, le cerveau libère plusieurs hormones (norépinéphrine, dopamine, sérotonine et endorphine, DHEA) qui ont plusieurs effets positifs.

3.3 LE FEEDBACK (rétro-action) :

Chaque séance doit fournir un feedback (retour sur l'action effectuée) permettant au joueur de situer sa progression. Pendant la séance, vous aurez systématiquement des retours vidéos et des questionnements, c'est ce qui permettra d'ajuster des micros objectifs sans sortir des bases fondamentales, ils ferment la boucle de rétraction pour vous permettre de progresser.





STAGE MRP GOLF spécial maîtrise mentale.

De l'intention à l'attention.

« L'attention est directement liée à un état de présence stable, apaisé, sans pensée inutile, un état d'a-tension, ou de non-tension, qui permet d'être totalement réceptif à l'environnement et à tout stimuli de façon ouverte, continue, sans filtres ou barrières. »

De l'attention à la méditation.

La méditation Pleine Conscience implique d'être à l'écoute et d'identifier sa respiration, ses sensations, ses pensées, ses émotions de façon neutre.

La Présence comme la Pleine Conscience sont deux chemins pour arriver à connecter un espace stable de calme et de confiance.

3.4 LES SONS BINAURAUX

Un son est une onde sinusoïdale avec une fréquence déterminée. Le terme binaural signifie « relatif aux deux oreilles », c'est-à-dire que le but des sons binauraux est d'écouter des sons au niveau des deux oreilles avec des fréquences différentes. Si l'oreille gauche reçoit une fréquence de 210 Hz et l'oreille droite une de 200 Hz, la fréquence sonore perçue par le cerveau correspond à la différence entre ces deux fréquences, soit un battement binaural de 10 Hz.

Pendant et après les séances, vous écouterez des sons à une certaine fréquence, vos ondes cérébrales se synchroniseront avec cette fréquence et cela favorisera la concentration, la détente, la visualisation, la mémorisation...

L'onde cérébrale Gamma (40-80 Hz): par exemple dans le putting où le joueur doit développer son intuition, avoir une réflexion intellectuelle sur la lecture de green, sur l'intellectualisation des routines & la pleine conscience de ses actions.

L'onde cérébrale Bêta (13-40 Hz) : pour les séances qui demande au joueur beaucoup de concentration, dans la recherche de solutions.

L'onde cérébrale Alpha (7-13 Hz) : pour induire un état apaisé du cerveau qui favorise la créativité du joueur dans des situations d'entraînements bien spécifiques.

L'onde cérébrale Thêta (4-7 Hz) : pour réduire l'anxiété dans les séances d'ancrage et de mémorisation, afin d'entrer dans une relaxation profonde (hypnose). Cette onde cérébrale reflète la partie du système limbique.

L'onde cérébrale Delta (0.1-4 Hz) : pour permettre un sommeil profond réparateur après de grosses séances de jeu. Sa localisation se trouve au niveau des lobes temporaux et en subjectifs sur les lobes occipitaux. Cela va favoriser l'intégration inconsciente des images mentales.

« Retenez que tout ce à quoi je résiste, persiste, et que tout ce sur quoi je me centre, se concentre. »

Quelle que soit votre ambition golfique, le Process MRP GOLF vous aidera à transformer votre golf pour qu'il devienne davantage passionnant !





SOLUTIONS DE COACHING

GOLFIQUE ADAPTEES A VOTRE

NIVEAU

Chaque joueur a une façon personnelle de se préparer, un rituel qu'il respecte : une « routine ».

Ce temps de préparation permet d'aborder son action avec **CALME, CONFIANCE & ENERGIE**.

Et vous, avez-vous une routine ?

Est-elle efficace ?

Regards des autres, manque de réussite, fatigue, blessures, tension musculaire & tendinites, perte de repères...

En golf, beaucoup de situations sont potentiellement stressantes.

Ces sensations & sentiments sont des alertes pour nous obliger à trouver une solution, à prendre une décision.

3 NIVEAUX / 3 PROGRAMMES

Le but de la Méthode MRP est de permettre à chacun de progresser selon ses propres registres. Chacun de nous "bouge", "ressent", "pense", suivant des préférences cérébrales et quel que soit son niveau. Nous encourageons le joueur à fonctionner avec ses intuitions, ses automatismes inconscients et ses propres modes de perception.

Une approche différente du golf, résolument moderne, réfléchie et complète, basée sur les dernières découvertes scientifiques.

Débutants, vous allez brûler les étapes, utiliser le driver et aller sur le parcours dès les premières séances. Nous avons tous déjà vu des débutants qui ne réfléchissent pas et qui font simplement ce que leur corps leur dicte, parvenant, sans l'avoir prémédité, à envoyer la balle à plus de 150 mètres. Nous appelons cela la chance du débutant. Et ça se cultive...

« Pour les joueurs confirmés, le but est de vous aider à sortir de la technique et à éliminer un mode de comportement erroné, constituant un terrain propice aux tensions, aux blocages psychologiques et aux traumatismes physiques.

Il est impressionnant de constater à quel point, en conditions favorables, vous êtes capables du meilleur, et parfois même, capables d'égaliser les champions. »

Pour le joueur professionnel, il s'agit d'un accompagnement pour le développement de son potentiel, afin de le guider vers l'optimisation de la performance à différents niveaux : physique, mental et émotionnel.





STAGE & SEJOUR DE GOLF AVEC LIONEL BERARD

Formule de stage en groupe ou privé (seul avec le Coach), de 1 à 5 Jours avec autant de nuitées et à toute destination !

Jour 1 : Arrivée à l'hôtel la veille de la date de départ du stage

Jour 2 : Stage planifié de 9h30 à 12h30

- Echauffement + présentation de la Méthode MRP GOLF & du programme Maîtrise Mentale
« Coupez les spirales négatives & comprendre ses erreurs »
- Introduction des bases fondamentales du **MRP1** pour accéder à la « Maîtrise Mentale » de votre jeu
- Ateliers – du putting au plein swing
- Pause midi
- Reprise à 14h00
- Parcours 9 trous accompagnés + 9 trous libres

Jour 3 : Session planifiée de 9h00 à 12h00

- Echauffement + entraînement dans les 5 compartiments de jeu
- Construction de ses repères sensoriels physiques et psychiques sur la base du **MRP2**
- Utilisation des outils du programme spécifique
- Canalisation des émotions pour dépasser les doutes pour une concentration plus rapide
- Pause midi
- Reprise à 14h00
- Parcours 9 trous accompagnés en practice / parcours + 9 trous libres

Jour 4 : Stage planifié de 9h30 à 12h30

- Première phase d'échauffement
- Puis, construction des routines mentales individualisées dans 5 secteurs de jeu sur la base du **MRP3**
« Apprenez à gérer le stress, franchissez les barrières symboliques... »
- Pause midi
- Reprise à 14h00
- Parcours 18 trous avec travail sur les routines mentales dont 9 trous accompagnés

Jour 5 : Session planifiée de 9h00 à 12h00

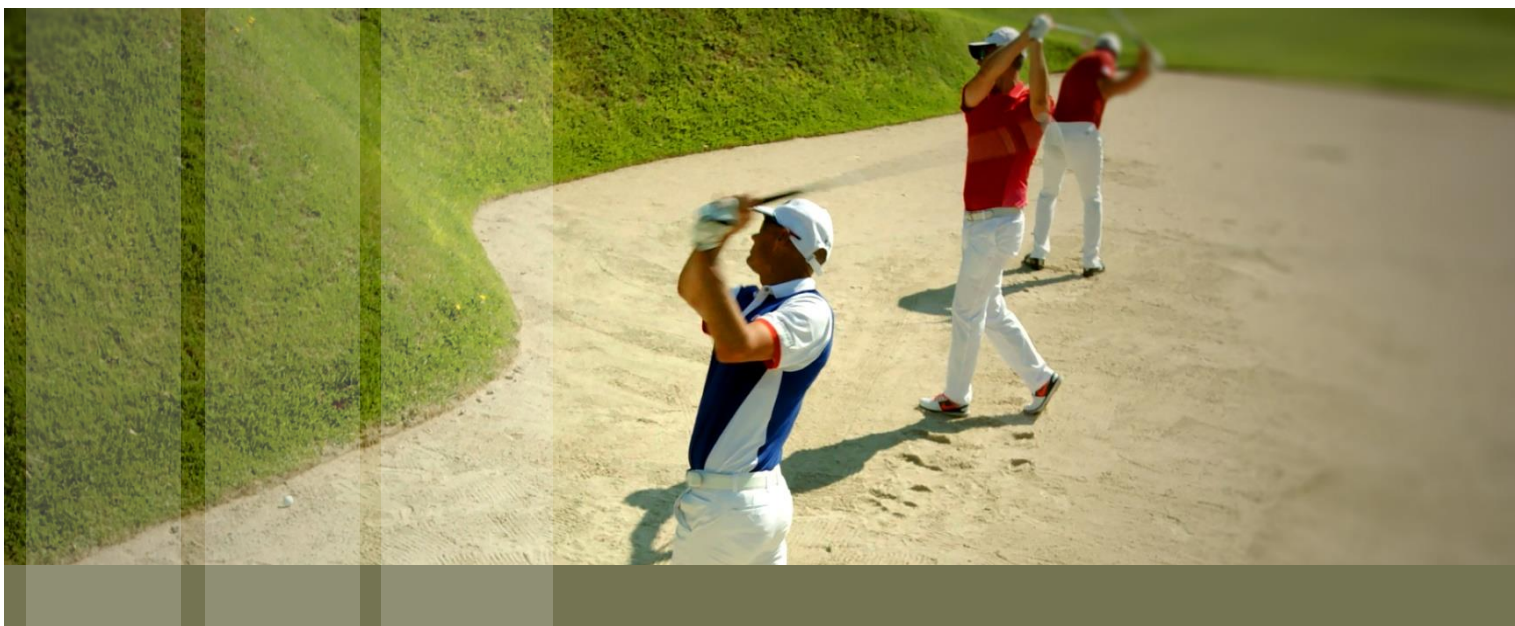
- Echauffement + rappel des bases de la Maîtrise Mentale
- Ancrage des repères personnels, techniques et sensoriels
- Pause midi & reprise à 14h00
- Retour sur les acquis des 3 étapes du MRP 1 / 2 et 3
- Entraînement – du Putting au Driving

Jour 6 : Stage planifié de 9h30 à 12h30

- Matinée d'échauffement pour mise en place d'une habitude de travail
- Pause midi & reprise à 14h00
- Mise en situation sur parcours pour valider les savoirs acquis tout au long du stage

*Le programme peut être sujet à modification en fonction de la fréquentation, de votre niveau, du calendrier de compétition du golf...





EN QUOI L'APPROCHE MRP GOLF® EST DIFFERENTE ?

« *Tout le monde a besoin
d'un coach* »

On ne peut pas réaliser notre
plein potentiel seul, à cause de
nos freins et blocages internes.

« *Le coaching permet
d'atteindre un niveau
supérieur* »

Grâce au MRP GOLF, vous
connaîtrez mieux votre corps
pour conserver et relancer votre
golf.

« *Vous ressentirez plus de
légèreté, plus de sérénité, plus
de confiance pour apprécier
complètement ce magnifique
sport* »

Parce que, dans l'enseignement du golf actuel, on apprend à contrôler son corps de façon consciente à partir de la notion de « faire ». Malheureusement, cela ne convient pas à la majorité des joueurs.

Vouloir imposer à son corps un geste standardisé et lui ordonner une action pour appliquer les derniers conseils de professionnels, tels que « regardes la balle », « gardes ton bras gauche tendu », « armes tes poignets », « sors tes bras vers l'objectif »... Même si ces actions sont correctement exécutées, elles le sont avec rigidité, sans liberté et leurs qualités resteront toujours médiocres...

Assaillir les joueurs de conseils - de « faites ceci » / « ne faites pas cela » - les obligent à analyser chaque coup et à compenser chaque erreur jusqu'à perdre le « laisser faire » essentiel pour obtenir une certaine régularité. Mais souvent les joueurs amateurs ignorent l'existence d'autres formes d'enseignement, les croyant seulement idéales, bien qu'ils rencontrent de grandes résistances à les assimiler.

En règle générale, ces changements conscients ne durent que rarement dans le temps car les joueurs ne travaillent qu'avec une partie de leur cerveau, basés sur des instructions essentiellement verbales et provoquant des résistances. Or, on s'aperçoit rapidement d'une chose : A partir du moment où la spirale de la technique s'arrête, nos pensées se libèrent de ces contrôles, on swingue mieux, on score et on risque moins les blessures...

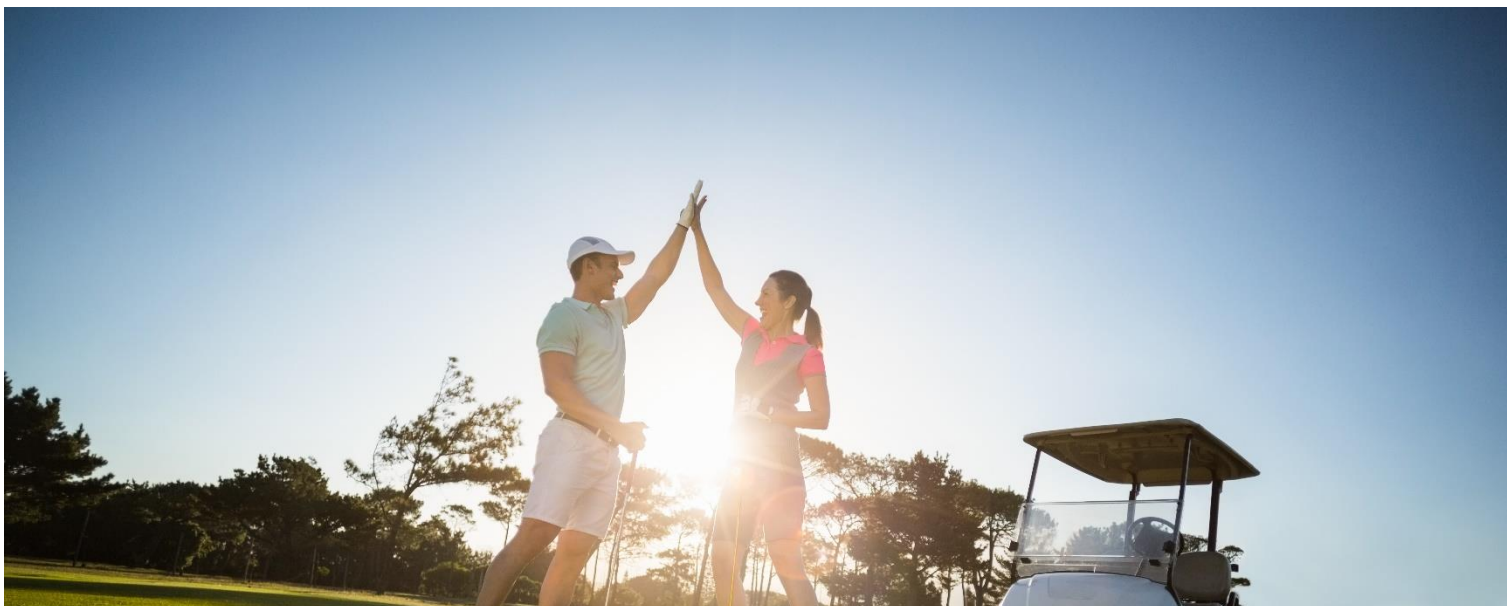
La première étape du MRP : le « Mouvement Rythmique Primaire »

Cette première étape permet de comprendre comment toutes nos actions en golf partent de notre centre d'énergie, comment le Mouvement Rythmique Primaire démarre tous nos mouvements pour coordonner et synchroniser tous les segments du corps.

Le Mouvement Rythmique Primaire permet de progresser avec ses capacités naturelles. Il explique l'excellence gestuelle des champions et la rend accessible par une voie simple. Le Mouvement Rythmique Primaire explique la cause première de nos erreurs, limite les pertes de temps, tâtonnements qui provoquent les doutes et les blocages.

La définition du swing par Lionel Bérard : « *Le swing de golf est un enchaînement de relais articulaires et musculaires naturels commandés par des automatismes inconscients dans lesquels le conscient peut agir en toute liberté et créativité sans contrainte technique, associant le savoir-être au savoir-faire* ».





« Le MRP GOLF s'adresse aux joueurs de tout âge et s'adapte à tous les niveaux »

PASSION

Vous êtes Golfeur expert

DÉTENTE

Vous voulez découvrir le golf autrement

EVASION

Vous êtes à la recherche d'un programme golf révolutionnaire.

La deuxième étape du MRP : le « Mécanisme de Reprogrammation Proprioceptif - du sens aux sens »

Dans cette étape, nous ouvrons une nouvelle voie pour réduire les temps de répétitions, pour obtenir plus de régularités, sans risque de blessure. Une reprogrammation des repères proprioceptifs qui transforme nos talents inconscients en véritables compétences conscientes.

Parce que chacun "bouge", "ressent", "pense" différemment et quel que soit le niveau de jeu, Lionel Bérard nous explique comment construire notre progression à partir de nos propres modes de perception. Un travail croisé de sens qui permet de progresser selon ses propres préférences motrices dans le seul et unique objectif d'optimiser sa performance golfique globale.

Les séances s'organisent dans une alternance de parcours et practice, où s'installe un dialogue corps / mental, pour au final ne faire qu'un. Grâce à des exercices ludiques, nous apprenons à jouer tous les coups plus naturellement, laissant notre corps gérer le mouvement.

Cette perception plus fine de son corps améliore la précision des gestes et favorise une meilleure adaptabilité aux situations difficiles sur parcours.

La troisième étape du MRP : le « Mental Rituel de Préparation » où « notre golf n'est que le reflet de nos pensées »

Dans cette troisième étape, nous nous intéressons tout d'abord à la façon dont les émotions et les pensées touchent l'organisme sur le parcours. Parce que nous avons tous une façon à nous de nous préparer, nous considérons que chaque joueur est unique. En situation de jeu, nous cherchons un ensemble d'actions, de pensées et d'images mentales pour atteindre l'état optimal de confiance et activer l'automatisme des gestes. Ces routines sont individualisées selon nos capacités et nos valeurs personnelles.

Lionel Bérard explique « qu'en s'engageant de manière systématique dans un ensemble ordonné de pensées et d'actions, nous obtenons une gestion plus fine de nos gestes et contrôlons plus facilement nos émotions ». Mais aussi, il est primordial de savoir se focaliser sur les bons éléments au bon moment.

Tout au long du parcours, à force de répétitions, ces routines deviennent efficaces et s'inscrivent durablement dans notre mémoire.

Au final, nous nous adaptons plus facilement aux difficultés du parcours, vers une progression constante dans un climat de calme et de confiance.

