

La concentration et l'attention

Natascha Wesch, PhD (cert) OAMHP, CCPA, CSPA

Certified Mental Health Professional | Professionnel de la santé mentale certifiée
Canadian Certified Counsellor | Conseillère Canadienne certifiée
Mental Performance Consultant | Consultante en performance mentale

Special Olympics
Olympiques spéciaux
Canada





Concentres-toi!

La concentration est la capacité de **prêter attention** au **bon signal** au **bon moment** pour améliorer les performances.

CONCENTRATION OPTIMALE

Compétence = Prêter attention *uniquement* sur les **signaux qui t'aident** à performer à ton meilleur.

Où et Combien?

OÙ?

- **Interne** = à l'intérieur du corps et de l'esprit (pensées, sensations dans le corps, les émotions)
- **Externe** = à l'extérieur de nous (surface de glace, conditions de la neige, la foule)



COMBIEN?

- **Élargie** = beaucoup de signaux à la fois (conditions de neige, la sensation de pression dans mes bottes et le prochain drapeau)
- **Étroite** = seulement quelques signaux à la fois (mon souffle, le bruit du pistolet au départ, mon entraîneur)



Mauvaise concentration



Signaux interférents

- Pensées négatives, anxiété et souci de savoir qui sera ton prochain adversaire si tu gagnes ou perds.

Signaux non pertinents

- Ce que tu manges pour souper ce soir, la conversation que tu as eue avec ton ami(e) ce matin.

Petits Groupes

OBJECTIFS – Réfléchissez

1. Sur quoi vous **VOULEZ** vous **CONCENTRER**
2. Ce qui vous **DISTRAIT** de votre concentration
3. Sur quoi vous voulez vous **RECONCENTRER**

QUAND?	SIGNAUX QUI VOUS AIDENT	SIGNAUX QUI VOUS N'AIDENT PAS
La nuit avant ta performance		
Le matin de ta performance		
Au départ ou commencement de ta performance		
Au milieu de ta performance		



La liste de contrôle pour la concentration

1. Sachez sur quoi vous devez vous concentrer et à quel moment
2. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler
3. Se reconcentrer au lieu de bloquer
4. Développer des routines efficaces
5. Utilisez des mots de repère, des discours intérieurs, des images mentales et d'autres outils de la PM

Chaque sport et chaque athlète sont différents