



# **3 OUTILS** POUR MIEUX GÉRER VOTRE STRESS

**DIMITRI NEIMRY**  
COACH - PRÉPARATEUR MENTAL

# Votre coach

*Osez vos Ambitions...*

Diplômé en Gestion des Ressources Humaines et Sportif en compétition depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours accordé à l'humain et au sport une place prépondérante dans ma vie.

Le métier de 'préparateur mental' m'offre la chance d'évoluer dans ces 2 sphères au quotidien et se présente à moi comme une simple vocation.

Je bénéficie de 20 ans d'expérience professionnelle dans le domaine du management et du commerce. Depuis 2012, ma fonction d'entraîneur national en Trail Running m'a permis de constater à quel point le mental était un pilier de la Performance.



Mes compétences en Préparation mentale repose notamment sur la Méthode Target® (Coach Expert), enseignée à l'université et reconnue comme une référence depuis 30 ans dans le sport de haut niveau et dans le monde de l'entreprise.

Je pratique le trail en compétition depuis + de 20 ans.

Mes traversées aux 4 coins du monde (Corse, Népal (Annapurnas), Costa Rica (Ouest-Est), Ecosse (Highlands),... sont autant d'expériences d'ultra endurance qui m'ont obligé à expérimenter la force du 'mental'. Mon expérience d'entraîneur national de l'équipe de trail, m'a également apporté énormément.

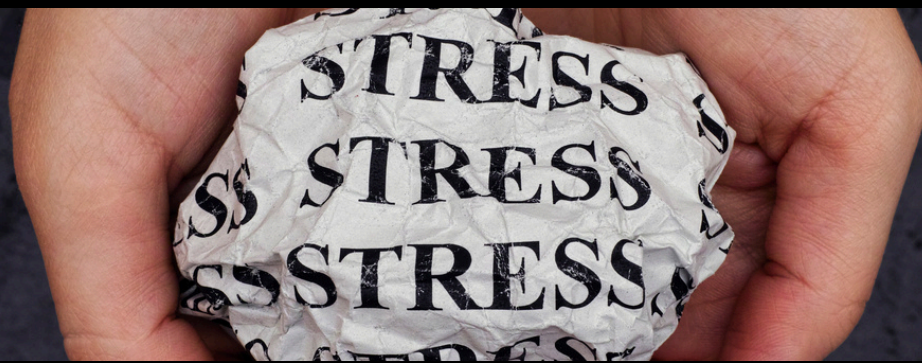
De nature empathique et bienveillante, je me réjouis de vous aider à évoluer dans votre zone de fluidité bien-être ou performance.

## Suivez-moi sur les réseaux sociaux



EMAIL:  
[contact@dimitrineimry.com](mailto:contact@dimitrineimry.com)

[WWW.DIMITRINEIMRY.COM](http://WWW.DIMITRINEIMRY.COM)



# Le Constat

La pratique sportive de compétition est intimement liée à la problématique de stress et/ou de l'anxiété.

Vouloir Penser qu' il n'y a pas de stress (anxiété) dans la pratique sportive de compétition est un leurre !

L'athlète (et l'entraîneur) est condamné à vivre avec.

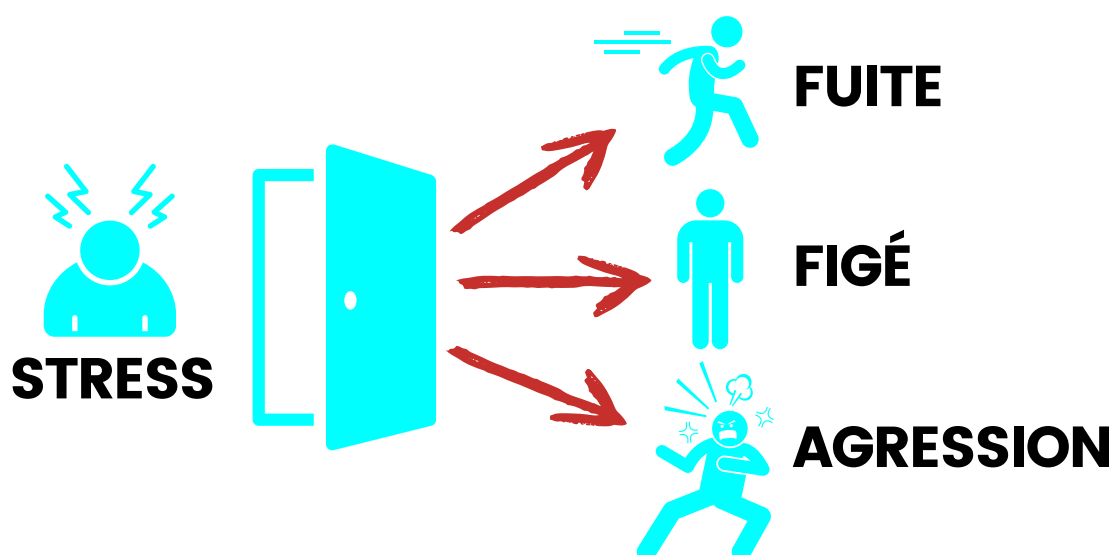
Le stress est un phénomène naturel, physiologique. stimulus extérieur ('l'agent stressant') qui arrive face à votre milieu interne. Il vient vous délivrer un message.

Il fait face à votre niveau personnel de stressabilité défini par vos croyances, vos exigences, vos pensées (=votre réalité PERÇUE ).Donc le stress est quelque chose de subjectif et un processus adaptatif.

Il résulte d'un décalage entre la situation perçue (la demande) et la perception de vos propres ressources.

Face au Stress , instinctivement, j'ai 3 réactions possibles :

- fuite (démotivation, abandon)
- L'agressivité (lutte, résistance, combat)
- figer (inhibition, démotivation)



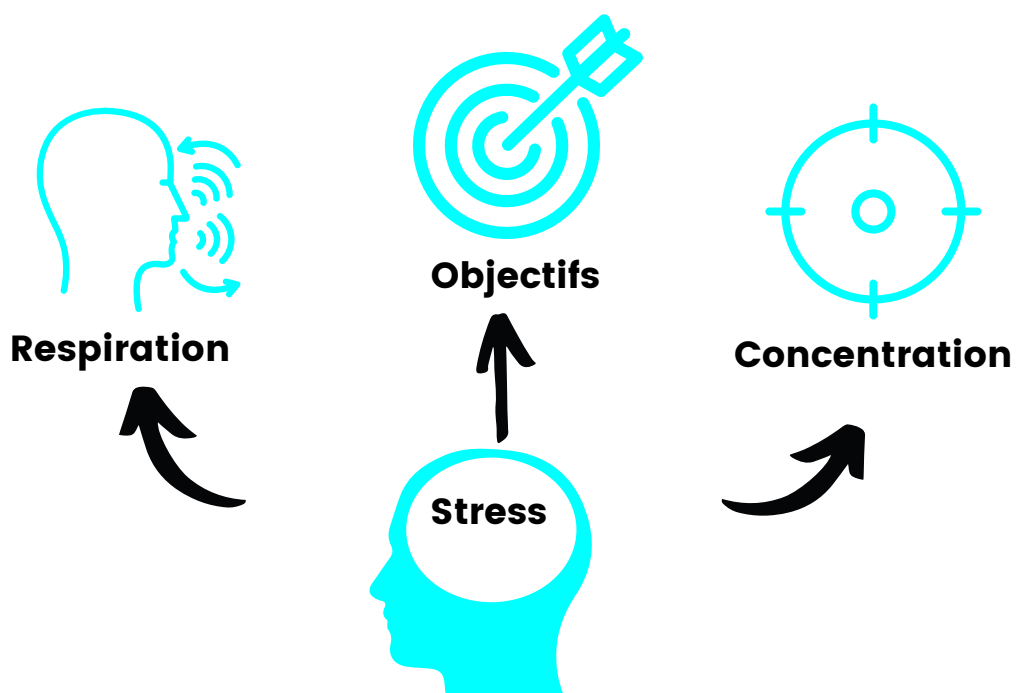
# Le Stress est toujours là



Le stress ,mal géré, est la porte la plus étanche vers l'état de fluidité. C'est aussi le plus grand destructeur de compétences lors de la compétition.

C'est à ce moment que la préparation mentale peut vous permettre l'acquisition de compétences émotionnelles et cognitives afin de gérer au mieux cet état d'anxiété. Je vous offre ci-après 3 outils spécifiques, concrets et directement applicables.

## 3 OUTILS



# 1° LA RESPIRATION ABDOMINALE



Ne vous laissez pas influencer par l'aspect simpliste de cet outil.

Cette façon de respirer permet de diminuer la tension musculaire et de mieux oxygéner le corps, ce qui a un effet apaisant.

La respiration abdominale, aussi appelée respiration diaphragmatique, est une technique de respiration lente qui consiste à respirer en gonflant le ventre. Plutôt que de respirer avec le haut de votre corps (respiration thoracique), vous concentrez votre respiration au niveau de l'abdomen (votre ventre). Cette technique est à la base de toute technique de relaxation. Il est donc essentiel de bien la maîtriser



**RESPIRER PAR LE VENTRE**

## LA MÉTHODE 365

**3**  
= 3 PAR JOUR



**6**  
= 6 CYCLES DE 10'



**5**  
= PENDANT 5 MIN





# Comment la pratiquer ?

1- Installez-vous dans un endroit calme et concentrez-vous sur votre respiration sans la modifier. Quoique vous puissiez pratiquer votre respiration en position assise, je vous suggère de débiter en position couchée.

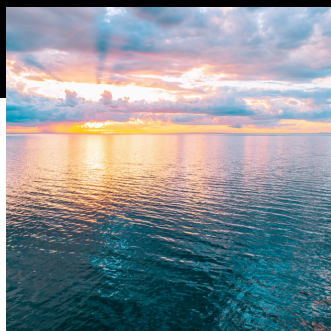
2- Placez une main sur votre poitrine, l'autre sur votre ventre et respirez normalement. Vous allez peut-être remarquer que c'est votre thorax qui bouge et non votre ventre. Ce devrait être l'inverse.

3- Portez votre attention sur votre respiration.

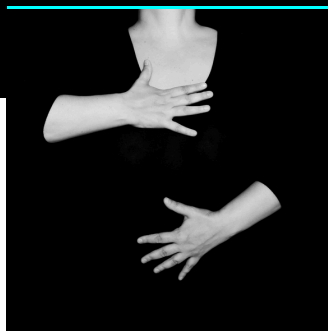
Essayez maintenant de respirer en minimisant le mouvement de votre thorax (donc c'est principalement votre ventre qui bouge à chaque respiration).

Démarrez une respiration lente et profonde : Vous inspirez par le nez pendant 5" en gonflant l'abdomen et expirez pendant 5" lentement par la bouche en rentrant l'abdomen.

La clé : pratiquer cet exercice régulièrement ! Aucun talent n'est requis. Il faut seulement y consacrer quelques minutes de votre temps à chaque semaine



**ENDROIT  
CALME**



**1 MAIN SUR LA  
POITRINE  
1 MAIN SUR LE  
VENTRE**



**PORTER SON  
ATTENTION  
SUR SA  
RESPIRATION**



## 2° LA FIXATION D'OBJECTIFS



"Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas de les atteindre ». Les objectifs font partie intégrantes de la bonne réalisation d'un projet sportif.

L'objectif est une pièce maitresse du mental dans le cadre de votre sport.

Il est donc essentiel que cet objectif soit « SMART ».

Spécifique(précis et formuler de manière positive)/ Mesurable/ Atteignable(notion de 'décalage optimale') / Réaliste /Temporel.

Un ou des objectifs bien définis est garant d'une MOTIVATION sans faille.

Se fixer des objectifs c'est bien , c'est même essentiel mais quand on a dit ça, on passe à côté de quelque chose d'encore plus important! c'est L'erreur mentale N°1 DU SPORTIF. se fixer uniquement un/des



S M A R T

Spécifique



Mesurable



Atteignable



Réaliste



Temporel





# L'objectif, source de stress

## Pourquoi ?

Parce qu'il entraîne nécessairement une comparaison avec les autres.

Parce que l'atteinte ou non de l'objectif est évidemment très influencé par ce que vont faire les adversaires. Après tout, comment pouvez-vous être le Meilleur si personne d'autre n'est en compétition avec vous ?

Le résultat est en réalité un facteur externe et non maîtrisable sur lequel on porte notre attention de manière **trop** importante.

Je vous invite à aborder votre prochaine compétition de manière plus sereine grâce à la mise en place d'autres types d'objectifs :

## L'ERREUR N°1



UNIQUEMENT LE **RESULTAT**

FACTEURS  
EXTERNÉS

NON  
MAÎTRISABLE





# 3° LA ROUTINE DE CONCENTRATION

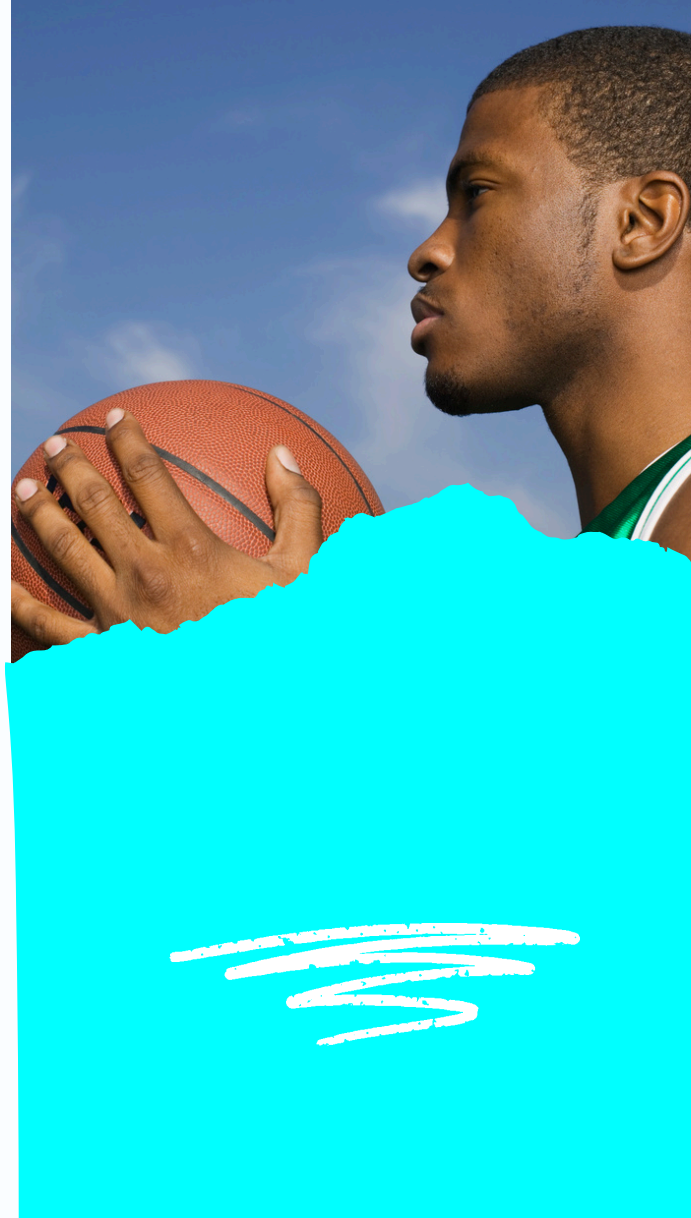
Mise en place de 'routines' qui doivent être apprises à l'entraînement et comprennent des stratégies comportementales et cognitives utilisées intentionnellement pour faciliter votre performance.

C'est-à-dire : des gestes, des images, des paroles (discours interne), des pensées qui font partie de votre 'plan de match' et qui sont toujours les mêmes.

Celles-ci sont bénéfiques notamment à votre concentration, facteur indispensable à votre performance.

Ces routines, lorsqu'elles sont bien automatisées, vous permettent « de rester dans votre bulle » c'est-à-dire d'éviter les distracteurs et de garder votre Focus sur l'action immédiate plutôt que l'enjeu générateur de stress.

Vous pouvez créer des routines différentes en fonction aux différents moments de votre compétition : échauffement, début de match ou départ, temps morts, doutes,..



## VOS ROUTINES



Geste



Image



Parole





**A VOUS DE JOUER!!**

**ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?**



[contact@dimitrineimry.com](mailto:contact@dimitrineimry.com)



Dimitri Neimry - Coach Préparateur mental

[www.dimitrineimry.com](http://www.dimitrineimry.com)

