

FICHE 2 - Les 3R : Reconnaître - Réguler - Recentrer

À quoi ça sert ?

Éviter la réaction automatique : repérer ce qui se passe, choisir une régulation adaptée, puis remettre l'attention sur l'action utile.

Quand l'utiliser ?

Avant la performance, après une distraction, une montée d'activation, une pensée envahissante ou un imprévu.

Comment faire ?

RECONNAÎTRE : qu'est-ce qui se passe maintenant ? Corps, émotion, pensée, attention, comportement. RÉGULER : ai-je réellement besoin d'agir ? Si oui, quelle stratégie courte et déjà entraînée ?

Mode d'emploi

- RECONNAÎTRE : qu'est-ce qui se passe maintenant ? Corps, émotion, pensée, attention, comportement.
- RÉGULER : ai-je réellement besoin d'agir ? Si oui, quelle stratégie courte et déjà entraînée ?
- RECENTRER : vers quel repère utile je remets mon attention maintenant ?

Exemple rempli

Je remarque que je pense au résultat et que mon activation monte. Je fais quelques cycles respiratoires déjà entraînés, puis je reviens à mon mot-clé « glisse » et au segment actuel.

1. Je reconnais : ce que je remarque

-
-

2. Je régule : ce que je choisis de faire

-
-

3. Je me recentre sur :

-
-

Mon mot-clé / repère :

-
-

Ce que mon entraîneur peut observer ou me rappeler :

-
-

À retenir - Réguler ne signifie pas toujours diminuer l'activation : le but est de retrouver un état fonctionnel.