



## LE SWITCH (BASCULER ET CHANGER)

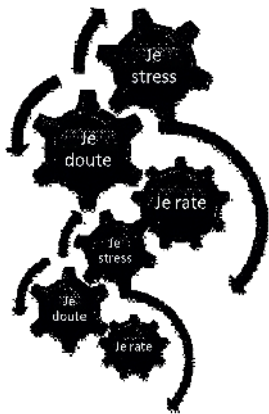
N° 04

### DE QUOI PARLONS-NOUS ?

De façon plus ou moins intense, de façon plus ou moins longue, chaque sportif lors de sa carrière s'est trouvé confronté au doute. Et ce doute est d'autant plus pernicieux lorsqu'il survient dans une phase de réussite et de confiance. Une petite erreur et c'est le doute.

Un doute infime au départ, puis la confiance qui s'effrite, les ruminations et la spirale de l'échec qui se mettent en marche... L'un des outils en préparation mentale qui répond le mieux à cette problématique est [la technique du SWITCH](#). C'est une des techniques utilisées dans la Programmation Neuro-Linguistique (P.N.L.).

### A QUOI ÇA SERT ?



« Mon principal souci, lors d'un match de tennis, c'est de faire taire les voix en moi, de ne garder en tête que le point que je suis en train de jouer et rien d'autre, et de concentrer jusqu'à la plus infime parcelle de mon être sur ce point. Si j'ai fait une faute sur le point précédent, il me faut l'oublier »

Nadal, R. & Carlin, J. (2012). *Rafa*. Editions J.C. Lattes pour la traduction française.

De façon plus générale, la technique du switch permet de basculer d'un état général négatif (comme les pensées négatives, le doute, un sentiment d'impuissance, des sensations négatives, la fatigue, la douleur, des troubles de la concentration) vers un état positif propice à la performance.

### COMMENT FAIRE ?

Le switch consiste à passer d'une pensée parasite, une erreur, un doute à un état positif. Pour ce faire, il faut d'abord couper la pensée parasite ou l'erreur, par un stop. Ce stop peut être un mot (« stop », « allez ») ou un geste (se pincer...). Après ce stop, le sportif bascule vers un mot, une image ou une sensation positive (comme l'image de la dernière action réussie, une victoire, des sensations d'adrénaline...) qu'il va alors ancrer. Pour que cette technique soit efficace, il est important de répéter et de s'entraîner pour l'automatiser, mais aussi de vérifier son efficacité.



## LE SWITCH (BASCULER ET CHANGER)

N° 04

## ETAPE DU SWITCH

**Première étape :** Identifier les pensées, phrases, mots, images, sensations qui nuisent à la performance.

**Deuxième étape :** Trouver le stop qui permet de basculer. Ce stop peut être un mot, un geste, une image, une pensée.

**Troisième étape :** Ancrer des mots, phrases, images de réussites, sensation fortes.

**Quatrième étape :** vérifier leurs efficacités en situation et les adapter si nécessaire, c'est-à-dire s'entraîner : répéter le switch à l'entraînement, puis l'intégrer et l'appliquer dans des compétitions mineures.

Ce qui nuit à ma performance !		Je switche !
« Tu es trop nul ! »		Je serre les poings
Image de défaite	« Zap ! »	L'image sur un podium
Tension musculaire	Je me pince	« Comme à l'entraînement ! »
Jeter ma raquette		Sensation de puissance

## ELÉMENTS DE RÉFLEXION

- La technique du switch peut s'appliquer dans d'autres conditions. Par exemple, pour réduire la fatigue ou la douleur, le sportif peut basculer vers des images/sensations de froid en s'emprenant d'images/sensations comme se rouler dans la neige, les glaçons ou un vent froid sur le front. Toutes les images sont possibles, elles doivent surtout être pertinentes pour le sportif.
- Plus l'entraînement est important, et plus le temps de basculer/switcher est court.
- Elle nécessite une véritable répétition et une adaptation régulière. L'ancrage doit régulièrement être vérifié et modifié. Il peut y avoir une usure de l'ancrage qui peut expliquer une réduction de son impact et e son efficacité. L'entraînement à cette technique permet de diminuer le temps nécessaire pour modifier l'état recherché.

## LIMITES

- Le travail n'est pas seulement à faire en période de problème ou de doute, bien au contraire. Un athlète peut se préparer mentalement lorsqu'il est performant.
- Ce type de technique est efficace à court terme mais il ne solutionne pas le problème sur le long terme.
- Cette technique, si elle est efficace, doit être couplée à d'autres techniques de préparation mentale.