

## FDT05 - «DISTRACTIONS»

Le VRAI problème n'est jamais ce qui t'arrive directement, mais bien la MANIÈRE dont tu vas y réagir. Prends le contrôle avec ton plan de gestion des distractions ou sinon, ce seront les distractions qui vont te contrôler. À toi de préparer ton plan!

Plan pour gérer les distractions :

1. Écrire les 3 distractions qui ont le plus grand potentiel de te déconcentrer pendant ton camp de sélection
2. Écrire comment tu préférerais répondre à ces distractions à l'avenir (réaction souhaitée ou désirée)
3. Écrire un rappel (phrase courte ou mot-clé) pour revenir rapidement concentré si tu fais face à cette distraction

1. Distractions possibles (Distractions auxquelles je pourrais faire face ou que j'ai déjà fait face)	2. Comment je souhaite ou préfère réagir (Réaction souhaitée ou désirée)	3. Rappel pour me permettre de me refocuser rapidement (Phrase ou mot-clé)
Pendant le camp de sélection	Pendant le camp de sélection	Pendant le camp de sélection

**Exemple :**

1. Distraction	2. Réaction désirée	3. Rappel
Pendant le camp de sélection	Pendant le camp de sélection	Pendant le camp de sélection
Lors de mon échauffement, mon corps est lourd, je ne suis pas au top physiquement.	Je demeure positif, c'est un processus normal (je suis en train de m'échauffer), je vais être bien dans quelques minutes, je focus sur ma préparation.	«Processus normal» «C'est rien de nouveau» «Focus sur ta préparation» «C'est temporaire»

**À ne pas oublier :**

*« Lors des moments importants, tu ne perds jamais ton habileté à performer à ton plein potentiel à cause des distractions. C'est plutôt ta concentration qui se détériore et qui t'empêche de performer de manière efficace »*