

< 82 situations de stress au poker >

Les 8 moments particuliers des 82 situations de stress en un seul coup d'œil

Moment de stress	Codes	Page
AVant la session : 8 situations De l'arrivée en ville aux heures qui précèdent le début de la session.	AV-1 à AV8	66 et ss.
DEbut de session : 7 situations L'entrée dans le lieu, la découverte de l'environnement, l'ambiance aux pauses.	DE-1 à DE-7	82 et ss.
COurs de session : 37 situations Les moments entre le début et la fin de session.	CO-1 à CO-37	96 et ss.
Fin de Cash-game : 4 situations Les derniers instants de la session de cash-game.	FC-1 à FC-4	192 et ss.
Fin de Tournoi : 5 situations Les derniers instants du tournoi, marqués par une pression maximale.	FT-1 à FT-5	202 et ss.
Hors Poker : 6 situations Moments non reliés directement à une session de jeu.	HP-1 à HP-6	212 et ss.
Poker en Ligne : 5 situations Moments propre au jeu dans un local personnel, face à l'écran.	PL-1 à PL-5	228 et ss.
APrès la session : 10 situations L'heure qui suit la fin de la session.	AP-1 à AP-10	240 et ss.

< 82 situations de stress au poker >

Structure des fiches-situations

Les fiches sont conçues pour compter deux, quatre ou six pages. Elles sont structurées de telle sorte que les éléments soient les plus faciles à appréhender. Foin de complications, allons direct au sujet !

Repère de la situation
Code de la situation stressante pokérienne. Voir liste des 8 codes ci-contre.

Titre
• Décrit en quelques mots la situation stressante pokérienne traitée.

Code de l'outil
• La description complémentaire des outils figure dans l'Abécédaire en Troisième Partie.

Description
La situation est décrite afin de bien mettre en évidence le stress.

Diagnostic
Une courte analyse "coaching" pour comprendre l'origine du stress, sa source inconsciente, les causes cachées derrière.

Figures "en miroir"
Les figures sont présentées comme si la page était un miroir. La gauche de la figure est VOTRE gauche.

Action
Description complète de la solution à mettre en œuvre. Si besoin, des précisions scientifiques ou historiques sont apportées. Pour une présentation plus approfondie de l'outil, se reporter à l'Abécédaire des outils (Troisième Partie).

Autres actions
L'action présentée peut être préventive, dans l'instant ou curative. Si besoin, nous vous donnons des pistes complémentaires.

< 82 situations de stress au poker >

CO-9 En COurs de la session	Perte progressive de concentration	outil P2
<p>Description. Vous avez du mal à vous concentrer sur votre poker, sur le jeu, que ce soit pour une décision ou une réflexion même stratégiquement importante. Votre esprit tend à partir dans une autre direction, un autre sujet qui vous préoccupe mais qui n'a pas sa place au plein milieu d'un tournoi.</p> <p>Diagnostic. Vous avez certainement sous-estimé grandement cette pensée résiduelle et elle ressort dès qu'une "routine" s'installe. Il faut déprogrammer cette pensée engrammée malgré vous en la libérant. Le passage par le champ visuel est souvent très efficace.</p> <p>Action. La DOTE, Déprogrammation Oculaire des Traumatismes Émotionnels, a prouvé maintes fois son efficacité suite à des traumatismes (accidents, braquages de banques, violences...) sous sa forme la plus connue l'EMDR. (<i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i>). Nous allons ici décliner cet outil de déprogrammation afin de le rendre compatible avec une auto-pratique et même, pourquoi pas, avec une auto-pratique à une table de poker !</p> <p>Cette technique se fonde sur les principes de la programmation neurolinguistique (PNL). Selon cette approche, la direction du regard indique le type d'information auquel le cerveau est en train d'accéder.</p> <p>Par exemple, une personne qui regarde en haut a souvent accès à un souvenir visuel ; celle qui regarde à droite ou à gauche, à un contenu auditif ; celle qui regarde en bas, à des ressentis.</p> <p>Ces principes sont très connus en poker : ce sont des Tells visuels qui permettent une bonne lecture et imposent même à certains joueurs de mettre des lunettes de soleil pour éviter d'être lus. Mais voyons la méthodologie :</p> <ol style="list-style-type: none"> ❶ Calez votre tête dans vos poings, mettez vos lunettes ou baissez votre visière si vous ne voulez pas attirer l'attention. ❷ Revenez consciemment sur la pensée qui vous a envahi et vous empêche d'être à 100% à votre jeu. ❸ Attention, il va s'agir d'un mouvement oculaire, <i>la tête ne devra pas bouger</i>, aussi caler son menton avec ses deux poings est une bonne astuce, bloquer la tête avec les doigts sur les tempes en est une autre. 		

< 82 situations de stress au poker >




CO

- ❹ Les yeux ouverts ou fermés, à votre convenance, suivez des yeux, lentement, une grande ellipse imaginaire en face de vous. Vos yeux vont partir sur la droite puis remonter lentement vers le haut, ensuite redescendez vers la gauche et continuez ainsi pour décrire la plus grande trajectoire possible.
- ❺ Si au cours de votre trajet oculaire vous sentez qu'une zone, en général en haut à gauche, est plus stressante, ralentissez encore le mouvement et revenez plusieurs fois sur cette partie de trajectoire.
- ❻ Faites 3 ellipses dans un sens puis 3 dans l'autre sens en cillant régulièrement pour bien irriguer l'œil.



Si vous avez une assistante, elle peut dessiner avec son pouce l'ellipse dans l'espace en se plaçant à un mètre de vous environ.

Autres actions

Si la perte de concentration est progressive et plus diffuse, il peut s'agir d'un problème d'alimentation "N1" ou de désynchronisation des hémisphères, auquel cas faire de la Brain Gym "B2" ou "B1" sera la solution.

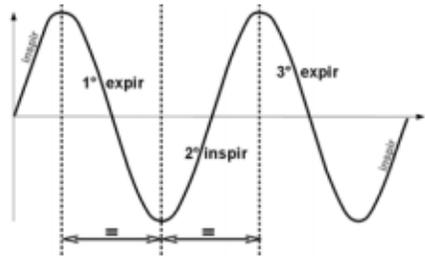
< 82 situations de stress au poker >

CO-31	Le sentiment d'être victime d'un complot	outil Q2
<p>En Cours de la session</p>		
<p>Description. Ils se liguent tous contre vous, ils sont de mèche ! Cette paranoïa s'instaure peu à peu, après des preuves qui se multiplient, cela ne laisse aucune place au doute : les regards complices, les relances-sur-relances adverses faites comme par hasard quand vous êtes dans le coup, les livraisons de jetons d'un joueur à l'autre...</p> <p>Surtout en cash-game, ce sentiment aboutit soit à une rébellion, soit à un état de martyr consentant... soit à la décision la plus sage pour vos jetons : quitter la table.</p> <p>Diagnostic. Quand ce sentiment s'instaure, il vous signale que vous êtes "en vide" de courage. Le fait de prendre les choses personnellement, de faire des suppositions, est une preuve que votre mental faiblit et que vous vous investissez trop dans la relation aux autres.</p> <p>Action. "Bandez l'arc avec le regard de l'aigle pour décrocher une flèche au loin" sera notre exercice de coaching.</p> <p>Comme nous l'avons souvent signalé, la mémoire du corps l'emporte sur nos images mentales et a le pouvoir, via une pratique quotidienne, de faire évoluer tout type de croyances, notamment sur l'image que nous avons de nous-même.</p> <p>Découvrons la pratique :</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 20px;">   </div>		

< 82 situations de stress au poker >

CO	<ol style="list-style-type: none"> ❶ Debout en posture dite du cavalier : pieds bien en appui, genoux écartés vers l'extérieur (idéalement comme si vous étiez sur un percheron), tête digne, regard horizontal. ❷ Notez que le cheval que vous montez n'est pas forcément un surpuissant percheron, il peut être un simple cheval même un peu maigre, l'important est de ne pas avoir les genoux en dedans. ❸ Placez vos bras comme si vous teniez un grand arc devant votre torse et que vous alliez décocher une flèche dans une cible au loin, à votre gauche. ❹ Étirez l'arc imaginaire comme pour viser la cible au loin, votre index gauche servant de viseur, votre regard étant celui de d'aigle... ❺ Maintenez la tension maximale de l'arc, en maintenant une extension, une ouverture maximale de votre poitrine. ❻ Soufflez en lâchant la flèche puis relâchez tout (les épaules, le regard et même la position du cavalier si vous voulez). ❼ Tournez votre regard de l'autre côté et reprenez la posture du cavalier. ❽ Tirez l'arc alternativement à gauche et à droite 3 fois. <p>Le Kyodo, la voie Zen de l'arc Japonais, nous apprend que dans ce mouvement du tir à l'arc, nous nous autorisons à nous réapproprier nos valeurs intérieures. En réorientant notre attention à travers "Je retrouve le pouvoir de lancer ma flèche où et quand je veux", je reprends la maîtrise de diriger cette attention différemment tout en réactivant mes circuits énergétiques.</p> <p>Autres actions</p> <p>En urgence, à la table de jeu, le bâillement énergétique "B3" sera là pour débloquer la situation avant d'aller tirer quelques flèches à la pause. Le manque de sommeil accentue énormément ce type de comportement, aussi n'hésitez pas les micro-siestes "S3".</p> <div style="text-align: right;">  </div>
----	---

< 82 situations de stress au poker >

HP-6 Hors Poker	Sentiment d'impuissance devant les défaites répétées	outil R4
<p>Description. Vous traversez une longue série de sessions perdantes et vous n'en voyez pas le bout. Ce sentiment d'impuissance et de doute sur vos capacités à relever la tête déteint sur votre vie quotidienne.</p> <p>Diagnostic. Dès qu'il y a doute sur vos capacités ou votre valeur, c'est que vous êtes en stress déconnecté avec soit votre cerveau gauche, soit votre cerveau droit. La prise de recul dans de telles conditions est quasi impossible. Le réflexe de nier l'impact de chaque déception, de refouler notamment la tristesse que cela a généré en vous, a peu à peu contribué à installer un fond de déprime qui a fini par envahir tous les autres domaines de votre vie.</p> <p>Action. La <i>respiration en marche dite Afghane</i> est l'outil bien adapté et facile à faire. Le concept de base est la synchronisation parfaite des pas et de la respiration, ainsi on prend pleinement conscience de son action et on oxygène convenablement son corps.</p> <p>❶ Vous serez en respiration circulaire (pas de blocage entre l'inspir et l'expir) et en maintien d'un équilibre des deux phases de la respiration (expir=inspir). Le mouvement demandant plus d'énergie que la position assise (voir "R1, R2 ou R3"), la base sera plus de 3 ou 4 secondes, voire 5, mais rarement plus.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>❷ La base de comptage se fera sur 4 pas : - 1, 2, 3 ... sur les trois premiers pas, inspirez par le nez.</p>		

< 82 situations de stress au poker >

<p>- 4... sur le quatrième pas, finissez l'inspiration</p> <p>- 1, 2, 3 ... sur les trois pas suivants, expirez par la bouche</p> <p>- 4... enfin, sur le dernier pas, finissez l'expiration.</p> <p>❸ Et recommencez en boucle sur 1 km :</p> <ul style="list-style-type: none"> - inspiration sur 1, 2, 3, 4 ; - expiration sur 1, 2, 3, 4 ; - etc. <p>Un conseil : pendant tout le processus, comptez mentalement, c'est plus simple et vous tiendrez ainsi le rythme facilement.</p> <p>Dès le premier kilomètre, vous ressentirez l'impact de cette respiration régénérante physiquement qui calme le mental de façon spectaculaire.</p> <p>Autres actions</p> <p>Comme souvent les mandalas géométriques "T2" sont un bon outil de recentrage et de restructuration. Si vous n'avez pas assez de temps pour faire votre kilomètre de marche, le mouvement de Qi-Qong "Q5" vous aidera à relever la tête.</p>	
<div style="background-color: #ccc; padding: 10px; border: 1px solid #ccc; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>La marche afghane. Dans les années 1980, le chercheur Edouard G. Stiegler rencontre à Kaboul (Afghanistan) des chameliers qui viennent de parcourir 700 km en 12 jours, soit près de 60 km/jour, lors d'une transhumance entre hauts plateaux et déserts. Plus qu'impressionné, il publie un livre qui décrit leur technique.</p> <p>Si aujourd'hui la "marche afghane" s'impose comme une excellente méthode pour avancer vite et sans fatigue, elle a aussi un impact sur la maîtrise des aptitudes utilisées au poker.</p> </div>	