



L'ART DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

VOUS AVEZ TOUS ENTENDU PARLER DE MÉDITATION, UNE DISCIPLINE "À LA MODE" AUSSI BIEN DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS QUE DANS LE POKER, DE NOMBREUX PROS S'Y ADONNANT RÉGULIÈREMENT, AVEC SUCCÈS. VALENTIN HUVELIN MET EN AVANT LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE, EN VOUS EXPLIQUANT POURQUOI ET COMMENT S'INITIER À CETTE MÉTHODE BÉNÉFIQUE. SUIVEZ LE GUIDE...

Bonjour à tous. J'ai souvent pour habitude d'écrire sur des réflexions, d'essayer d'expliquer une façon de voir les choses, d'aborder le poker, de s'aborder soi-même, de se connaître. Ce sont pour moi des facteurs clés du bien-être et de la performance au poker moderne. Mais aujourd'hui, je vais aborder un aspect bien plus concret de la préparation mentale, un « outil » à mettre en place dans votre quotidien tant pour votre bien-être personnel que pour le côté poker. Un outil qui a potentiellement le pouvoir de changer beaucoup d'aspects de votre vie et de votre jeu de façon positive chez chacun de vous : la méditation pleine conscience. Je vais vous expliquer ce qu'elle peut améliorer chez vous et comment vous pouvez l'utiliser dès aujourd'hui !

La méditation pleine conscience, je la propose dans l'intégralité de mes coachings depuis un an et demi maintenant. Que vous veniez pour travailler sur votre stress, votre confiance en vous, votre motivation, votre concentration, votre mental au poker, je vous proposerai de méditer de façon très



régulière. Pourquoi ? Car elle est utile dans tous ces domaines et qu'elle est facilement et rapidement utilisable par n'importe qui. Attention, je ne dis pas que cette technique est une méthode miracle qui solutionnera tous vos problèmes ! Ce que je dis, c'est qu'apprendre à méditer vous aidera à vous améliorer dans différents compartiments de votre vie et bien évidemment aussi dans votre poker. Mais est-ce suffisant ? Pour certains, peut-être que vous vous contenterez d'utiliser la méditation ; pour d'autres, qui ont envie d'aller plus loin dans leur travail

sur leur mental, un coaching en plus est nécessaire pour bien cerner et optimiser son mode de fonctionnement.

QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ?

Pour commencer, la Mindfulness en Anglais, a relativement été mal traduite en Français. « Pleine conscience » est le terme utilisé de façon courante pour définir ce type de méditation. Cependant, pour mieux la décrire dans notre langue, le terme de méditation « pleine présence » serait mieux adapté. Cette méditation est donc un laps de temps où l'individu essaie de se focaliser sur l'instant présent ; d'être là, à l'instant T.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE Prouvés SCIENTIFIQUEMENT ?

Il y a de plus en plus d'études qui sont réalisées. Et de nombreuses sont encore en cours. Mais je peux déjà vous dire que des études scientifiques sérieuses ont montré que pratiquer la pleine conscience permet de réduire le stress, de réduire les douleurs chroniques,

« APPRENDRE À MÉDITER VOUS AIDERA À VOUS AMÉLIORER DANS DIFFÉRENTS COMPARTIMENTS DE VOTRE VIE ET BIEN ÉVIDEMMENT AUSSI DANS VOTRE POKER. »



d'améliorer la qualité du sommeil, cela permet aussi l'amélioration du bien-être mental, la stimulation plus grande des zones de votre cerveau impliquant l'apprentissage et la mémoire ainsi que le contrôle des émotions. Elle améliore aussi la créativité et permet la réduction des risques cardio-vasculaires, ainsi que l'amélioration de la qualité du système immunitaire... Et on est seulement au début de ces recherches ! Une étude s'oriente même vers l'idée que les méditants vivraient plus longtemps que les non méditants même si ceci reste encore à démontrer. La méditation semble avoir des effets sur la structure même de votre cerveau en modifiant notamment des connexions dans le cortex préfrontal. Elle permet donc de mieux le réorganiser afin qu'il soit plus efficace. Au-delà de toutes ces preuves scientifiques, mon expérience m'a montré aussi que la méditation rendait plus performant dans le sport comme au poker par différents mécanismes : une meilleure gestion des émotions, un taux moindre de stress ou d'anxiété, une amélioration de la confiance en soi et une meilleure perception des événements qui nous arrivent. Tout cela engendre des bienfaits positifs sur l'individu et vous allez pouvoir vous en servir dès aujourd'hui !

ET AU POKER, ÇA DONNE QUOI ?

Alors évidemment, si la méditation a des effets positifs dans votre vie, elle en aura aussi sur votre poker. Mais comment ? Certes aucune étude scientifique n'aborde le lien entre performance et poker ; encore moins entre poker, méditation et performance. Cependant, il est assez facile de transposer certaines études scientifiques au poker. De nombreux travaux ont montré la capacité des méditants à pouvoir se concentrer plus longtemps sur une tâche, et cela en leur demandant moins d'efforts qu'à des non pratiquants. Vous serez donc plus focus sur votre jeu et plus longtemps si vous pratiquez la méditation. Les études montrent aussi que les méditants réguliers ont un meilleur contrôle de leurs émotions. Moins de tilts à prévoir donc, moins de up and down émotionnels. Plus de calme et donc plus de concentration et de A-game en prévision si vous méditez souvent. Même si aucun travail ne s'est encore attaché à faire le lien (à ma connaissance - mais il se peut que j'aie omis certaines études) entre pleine conscience et confiance en soi, celles-ci sont intimement liées. En effet, les grandes maîtres de la méditation associent toujours confiance en soi et

méditation. Et effectivement, les deux paraissent indissociables. D'ailleurs, la meilleure gestion du stress et des émotions est certainement en partie due à une meilleure vision/image de soi. Mon expérience de coach me permet d'ailleurs de vous confirmer ceci : la méditation permet d'avoir davantage confiance en soi.

Je pense aussi que méditer vous permettra de mieux cerner vos points forts et vos points faibles, de mieux vous organiser dans votre pratique, de mieux gérer votre bankroll (ça c'est sûr !), de progresser plus rapidement, d'apprendre plus vite, etc. En résumé, beaucoup de choses sur lesquelles vous pourrez évoluer ! Ça en fait des effets positifs non ? Je vais donc vous apprendre dès à présent à méditer et à intégrer cette pratique dans votre quotidien !

PETIT GUIDE DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE (OU PLEINE PRÉSENCE) :

Franchement, la méditation c'est comme le poker. Cinq minutes pour en comprendre les règles mais toute une vie pour le maîtriser ! À l'énorme différence qu'au poker, il n'y a que 10% de joueurs gagnants et qu'en méditation, il y a 100%



« LES MÉDITANTS RÉGULIERS ONT UN MEILLEUR CONTRÔLE DE LEURS ÉMOTIONS. MOINS DE TILTS À PRÉVOIR DONC, MOINS DE UP AND DOWN ÉMOTIONNELS. PLUS DE CALME ET DONC PLUS CONCENTRATION ET DE A-GAME EN PRÉVISION SI VOUS MÉDITEZ SOUVENT. »

de méditants « gagnants » de la première à la dernière méditation ! Je tiens aussi à préciser qu'il existe autant de façons de méditer qu'il existe de personnes sur Terre. La méditation n'est pas fixe et rigide ; au contraire, elle est souple et modulable. À vous de trouver votre façon de méditer. Je vais tout de même commencer par vous donner un « cadre » et un exercice à réaliser. Petite méthodologie :

1° Le lieu

Essayez au possible de trouver un endroit calme, où il y a peu de bruit. Vous pouvez méditer autant chez vous qu'en pleine nature. Les bruits peuvent vous déconcentrer et vous sortir de votre état méditatif, alors privilégiez le calme sachant qu'il est peu probable que vous trouviez le silence absolu.

2° La durée

Cinq à dix minutes par jour. Commencez par cinq puis quand vous vous sentirez

plus à l'aise, augmentez la durée. Une méditation n'est pas forcément longue. Commencer par trente minutes de méditation équivaldrait à commencer par jouer douze tables dès vos premières parties de poker online. Privilégiez la qualité plus que la quantité.

« QUE CE SOIT EN LIVE OU ONLINE, PRENDRE 5 À 10 MINUTES DE SON TEMPS AVANT UNE SESSION POUR FAIRE LE VIDE, CANALISER SES PENSÉES, EST UNE TRÈS BONNE IDÉE ! »

3° La position

La position du lotus est la position

naturelle du méditant (regardez sur Internet). Avant tout, je vous recommande une position confortable (notamment pour votre dos). Vous pouvez très bien méditer en étant assis sur une chaise avec les mains sur les genoux (ce que je pratique). Comme je vous l'ai dit, soyez souple dans votre pratique : la méditation ce n'est pas s'imposer des règles à tout prix. Alors prenez la position dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise (la position allongée peut vite finir en sieste et non en méditation, alors choisissez bien).

4° Que faire pendant la méditation ?

Tout d'abord fermer les yeux, il n'y a pas besoin de musique et de guide (même si vous pouvez les utiliser). L'exercice consiste simplement à vous concentrer sur votre respiration. Vous allez sentir l'air entrer et sortir de votre gorge, de votre bouche, de vos poumons, etc. Il s'agit simplement de se concentrer sur cette respiration. Vous aurez des pensées qui vont alors arriver au bout d'un certain moment (variable selon les individus). Vos préoccupations de la vie quotidienne pourront ressortir, ou le souvenir d'un mauvais bluff que vous avez joué la veille ou bien une question sur votre range de 3-bet et bien d'autres choses encore... L'objectif consiste alors à repérer ces pensées, les accepter pour ce qu'elles sont : des pensées. Revenir ensuite à votre respiration et se concentrer sur celle-ci en pensant à l'air inspiré et expiré... Et voilà, vous aurez alors réalisé un premier exercice de pleine conscience pendant ces cinq premières minutes et votre cerveau et vous-même en ressentirez déjà les bienfaits.





5° Quand le faire ?

Tout d'abord la régularité sera la clé. Méditer une fois par jour est très bénéfique. Méditer une fois par mois aura peu d'impact. Peu importe que vous méditez le matin, le midi ou le soir. Faites ce qu'il vous plaît et ce qui vous arrange. Et souvenez-vous : plus vous pratiquez, mieux c'est ! Alors trouvez un créneau où vous pourrez méditer quasi quotidiennement.

6° Méditer avant de jouer, une bonne idée ?

Oui évidemment ! Que ce soit en live ou online, prendre 5 à 10 minutes de son temps avant une session pour faire le vide, canaliser ses pensées, est une très bonne idée. Cela vous permettra d'améliorer votre niveau de concentration et de mieux gérer vos émotions dès le début de session et ce jusqu'à la fin. Pendant cette méditation pré-compétitive, il s'agit de faire le vide et d'être pleinement présent. Une fois cette méditation terminée, vous aurez alors le temps de penser à votre stratégie, votre technique, vos ranges d'open... Puis vous pourrez alors lancer votre session ! Et vous voilà donc prêt à méditer ! Simple non ? Et vous savez quoi ? 100% des

méditants sont « gagnants ». Alors qu'avez-vous à perdre ? Réorganisez votre cerveau avec la méditation ! J'espère que vous aurez aimé cet article car il est très difficile de décrire la méditation. Pour la petite anecdote, lors d'une rencontre avec Mr Mindfulness, un expert de la méditation pleine conscience, celui-ci m'a demandé de décrire ce qu'était la pleine conscience pour moi. Et j'ai eu beaucoup de mal à lui exprimer ce que c'était. Il m'a alors demandé : « peux-tu me décrire quel est le goût d'une banane ? » Et j'ai eu autant de mal à lui expliquer qu'à lui décrire la pleine conscience ! Il m'a alors dit : « finalement, est-ce que le meilleur moyen de connaître le goût de la banane n'est pas simplement de la goûter ? Et le meilleur moyen de connaître la pleine conscience n'est-il pas de l'essayer ? Chacun ne ressent-il pas le goût de la banane d'une façon différente ? Et chacun ne vit-il pas la méditation d'une façon différente ? » Il est très difficile de décrire la méditation, le seul moyen de vraiment la connaître et de la comprendre c'est de la pratiquer. Malin ce Mr Mindfulness !

Si vous avez besoin d'informations concernant la pleine conscience, ses



PROFIL

I Valentin Huvelin

Valentin Huvelin est préparateur mental pour des joueurs de poker et des sportifs de haut niveau. Diplômé d'un Master 2 Sciences et Techniques des Activités Sportives (Staps) en préparation mentale à l'Université de Nantes, il a débuté son activité aux côtés de sportifs il y a plus de cinq ans. Collaborant avec plusieurs clubs sportifs de haut niveau tels que Cholet Basket, l'UFAB ou l'EAB, Valentin a commencé à développer son activité avec des joueurs de poker grâce à Poker-Académie depuis janvier 2015, notamment avec Guillaume "Bobvegas" Maréchal ou Paul "Calimero" Bertrac. Il a coaché plus de 40 joueurs de poker par ses formations individuelles et 80 autres par ses formations collectives. Valentin vous aide à développer votre motivation, votre confiance en vous, votre gestion des émotions, votre concentration... Si vous souhaitez en savoir plus ou bien bénéficier d'un bilan gratuit, retrouvez-le sur son site : www.200poursoi.com

intérêts, sa pratique ou bien sur la préparation mentale, contactez-moi !