

## Poker No Stress - 1/2

**Le stress en compétition que ce soit en compétition de jeux vidéo, de poker ou bien sûr de sport est un point souvent négligé par les "jeunes". Pourtant, que ce soit pour le permis de conduire ou le Bac, le mot stress, vous l'avez sûrement connu. Il existe des approches de gestion du stress qui ne sont pas "psy" ni "médoc" mais simple à appliquer et à la portée de tous.**

Et oui le stress peut être géré par ce que l'on nomme savamment de la "médiation corporelle". Il s'agit d'exercices physiques pour la plupart issues des arts martiaux internes ou du yoga. Gérer son stress, c'est d'abord savoir respirer et c'est vrai que le yoga, la sophrologie, le Qi-qong ou le Taïchi sont d'excellentes écoles sur ce point. Ensuite il y a tous les mouvements et toutes les positions du corps qui, par acte réflexe, créent une réaction positive sur le stress, voir l'annule. On retrouve là les postures de yoga très connues et les mouvements de qi-qong. Enfin, on trouve les exercices de relaxation ou d'auto-hypnose qui agissent au niveau de l'inconscient.

**Garder un état No Stress va vous permettre de passer l'épreuve ou la compétition en jouant votre meilleur jeu. Être à son top, voilà l'objectif de la gestion du stress en compétition.**

Si en compétition sportives du domaine physique, un léger stress peut être générateur d'une performance, un sur-stress est toujours un handicap. Pour les jeux de stratégie comme le poker, les échecs, le billard, les jeux vidéos, le stress même faible est toujours une "peau de banane". Il est important de rester "cool".

De même qu'une bonne musculation est un plus certain en sport physique, une bonne gestion du stress est toujours un plus certain en sport cérébral.

Si vous n'avez pas envie d'entamer une pratique en club, il vous reste la possibilité d'une pratique en autodidacte. Pour cela le nouveau livre "Poker No Stress" est idéal car il récapitule plus de 80 exercices de gestion du stress. Bien sûr les joueur de poker en compétition sont directement concernés comme l'indique le titre du livre, mais, en dehors du diagnostic situation/solution, les outils de gestion du stress présentés dans le livre peuvent bien sûr être réutilisés dans les autres branches de sports, cérébral ou physique.

Voici un exemple simple et hyper performant que l'on peut utiliser dès que l'on veut revenir en no-stress, bref retrouver sa zénitude. Il s'agit de la respiration alternée. Voici sa description :

- Boucher une narine et souffler par la narine restée libre en 5 secondes
- Inspirez de suite par la même narines sur 5 secondes également
- Boucher la narine et libérer l'autre, vous changer ainsi de narine.
- Soufflez sans attendre par la narine devenue libre (5 sec)
- Inspirez par la même narine (5sec)
- Faire 10 respirations complètes sur ce principe.

Voilà, c'est simple, il n'est nul besoin d'y croire ou d'avoir des capacités physiques importantes, juste il faut faire l'exercice et vous verrez immédiatement qu'après la dixième respiration votre état interne est cool et que vous pouvez de nouveau être parfaitement concentré.

Enfin, comment ne pas finir en évoquant la vague du moment : le Mentaliste. Vous savez ces personnes qui lisent sur vous comme à livre ouvert. Et bien là encore, les micro-réactions que savent lire ses experts du comportement humain, n'existent qu'en fonction du stress provoqué (stress de réponse). Donc pour ne pas être lu, deviné, démasqué, ce qui est très important dans les jeux en live (en ligne non bien sûr) c'est de rester zen, d'avoir la "poker face" comme on dit au poker.

Bien sûr je suis parti sur le Mentaliste, mais pour ceux qui préfère Lie To Me, c'est vrai aussi ;)o)

## **Poker No Stress - 2/2**

Donc, pour améliorer vos résultats, pensez à cultiver votre état "no stress".