

## **SOPHRO ACCEPTATION PROGRESSIVE (SAP)**

- **Classification d'origine:** Technique de futurisation du 2<sup>ème</sup> degré.
- **Définition:** Sophronisation qui permet de prendre conscience de sa capacité à réussir.
- **Description de l'exercice:** Le sophronisé se projette dans la réussite d'un événement à venir<sup>1</sup>.
- **Description du TAIS\*:**

### 1. Visualisation:

- \_ S'imaginer après avoir vécu l'événement;
- \_ Imaginer les sensations positives de la réussite.

### 2. Ancrage des ressentis.

### **\*. Travail d'activation Intra Sophronique**

**<sup>1</sup>. Dans le protocole de la préparation mentale, l'exercice peut être renforcé en le pratiquant en quatre séances (1<sup>e</sup> : projeter l'après-événement, 2<sup>e</sup> : projeter l'avant événement, 3<sup>e</sup> : projeter le pendant-événement et 4<sup>e</sup> : projeter l'ensemble de l'événement).**