

1°) Mutez tout le monde, toutes les games, et mutez également les pings

NON vous n'avez pas besoin de lire le chat ou d'écouter les pings de votre team, c'est une gigantesque perte d'énergie, de temps, et cela vous distrait pendant la partie.

Mutez les pings vous forcera également à regarder beaucoup plus la minimap et vous aurez une bien meilleure compréhension de ce qui se passe dans la partie plutôt que de réagir de manière automatique aux pings de vos alliés.

2°) Ne pas accorder trop d'importance aux victoires / défaites, c'est un PIEGE!

Apprenez à aimer la défaite plus que la victoire car c'est la ou vous apprenez le plus en general. Il peut-être très déprimant de faire 10/15 défaites d'affilés ou plus

mais dites vous que cela arrive à
absolument tout le monde et plus vous y
accorderez d'importance plus vous allez
vous focaliser uniquement sur le nombre
de LP a la fin de chaque game au lieu de
vous focaliser sur la seule chose qui soit
importante : VOTRE GAMEPLAY

Ne jouez pas pour les ranks jouez pour
l'apprentissage et la découverte.

3°) Jouez pour vous, pas pour les autres

Certes lol est un jeu d'équipe, mais vous
devez être le seul à savoir ce que vous
devez faire dans la partie, jouez avec votre
instinct, vos tripes. Ne vous mettez pas la
pression avec ce que vous devriez faire ou
avec ce que vos alliés attendent de vous,
cela va juste vous restreindre, si vous vous
trompez, tant mieux, vous avez appris
quelque chose et vous ferez mieux la

prochaine fois.

3°) Regardez vos replays

Regarder ses replays est extrêmement bénéfique pour deux raisons majeures : vous pouvez regarder votre propre niveau de jeu et remettre en question vos plays douteux, on a souvent tendance à surestimer notre impact dans la partie mais quand on regarde au ralenti c'est pas tout le temps glorieux. Apprendre à accepter le fait qu'on est pas parfait et qu'on peut faire de la merde est une étape cruciale dans votre progression.

La deuxième raison est que vous allez pouvoir regarder le point de vue des autres joueurs. Vous voulez faire un play mais vos coéquipiers ne vous suivent pas? En regardant le replay on peut mieux comprendre les intentions de vos alliés et

ainsi s'en rappeler pour les prochaines games.

4°) Organisez votre temps de jeu

Si vous voulez jouer à lol vous devez absolument planifier vos sessions de jeu à des horaires qui sont logiques et cohérents avec votre rythme de vie et vos objectifs persos. Si vous laissez le jeu prendre le dessus sur votre agenda c'est là ou vous allez perdre le contrôle de vous-même et donc tilt plus facilement.

5°) Soyez en forme

Mangez équilibré, sortez voir des amis, votre famille, lisez un livre, regarder un film, buvez de l'eau... Chacun a des besoins différents et je ne vais pas vous dire comment vous comportez IRL,

cependant il est impératif de vous écouter
et de faire attention à votre santé
psychologique et physique avant toute
chose.