

L3P – SHN

Comprendre le mental
30 avril 2025

La préparation mentale
dans le sport



Evaluation du mental

Evaluer l'ensemble
des compétences

NOS ETATS MENTAUX DANS L'ACTION

Chacune de nos actions est associée à un «état mental» qui en est le moteur ou le frein. Toujours «située» dans un environnement particulier, aucune action ne peut être détachée de son contexte émotionnel, c'est-à-dire des émotions inconscientes et conscientes qui l'orientent.

Panne d'émotion, panne de décision», énonce Antonio Damasio⁴, affirmant sans ambiguïté le lien organique entre action et émotion. Il démontre que nos états mentaux sont intimement liés à nos actions au sens où les émotions organisent et déclenchent nos actions (de façon consciente ou inconsciente. Nous chercherons à les identifier pour mieux les maîtriser et les réorienter. Cette démarche sera permanente dans toutes les stratégies mentales et tous les standards mentaux développés dans notre travail.

NOS ETATS MENTAUX DANS L'ACTION

Notre vie quotidienne est une succession d'actions, imbriquées les unes dans les autres, dont nous recherchons, inconsciemment ou non, qu'elles soient réussies.

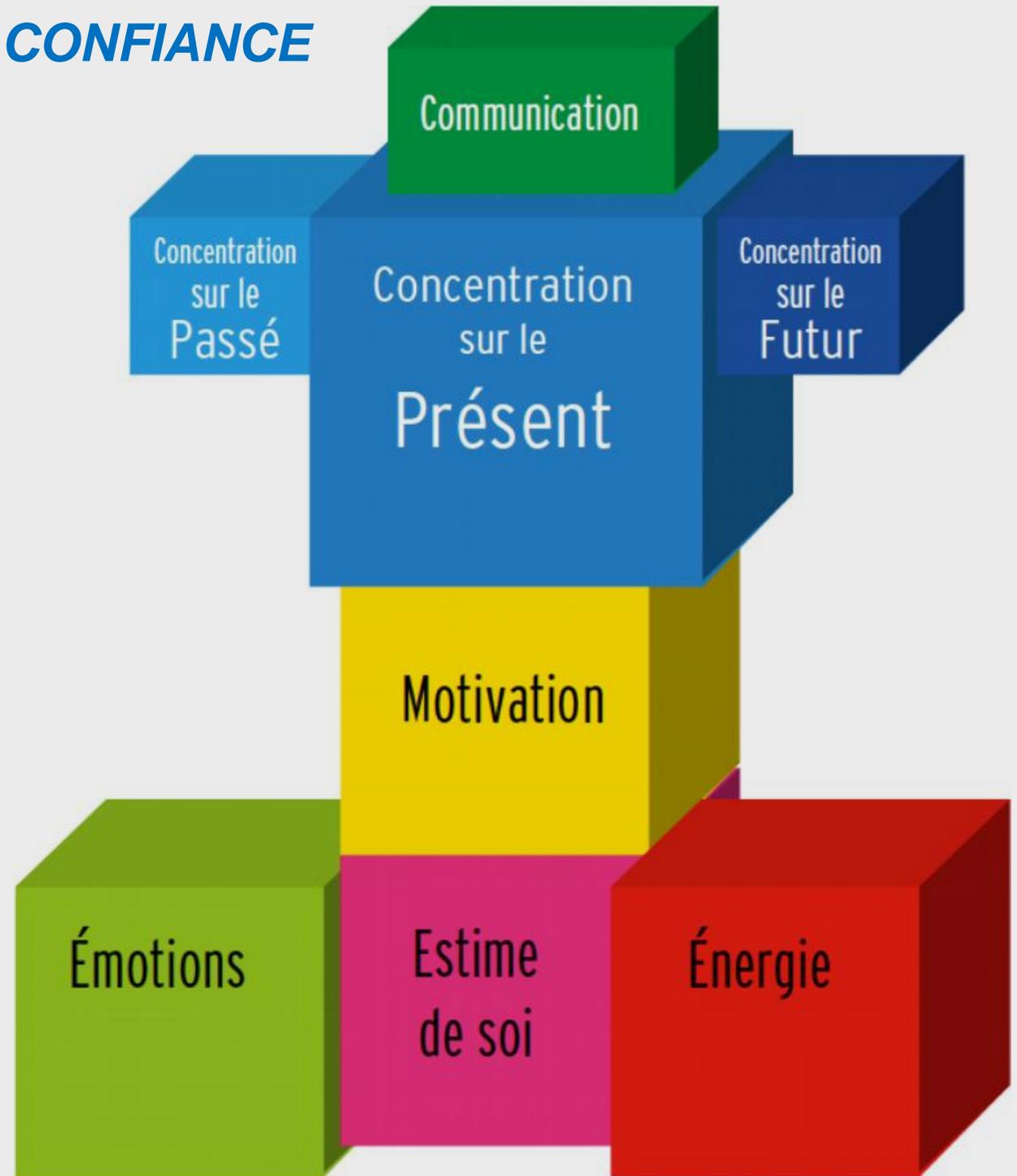
Toutes ces actions mettent **en relation directe la demande** (la perception des exigences mentales d'un défi) **et les ressources mises en œuvre pour réaliser cette action**, qu'elles soient spontanées ou apprises. La tendance normale de notre activité est que le rapport entre les exigences de la situation et les ressources mises en jeu tende vers l'équilibre. Il suffit que les exigences soient perçues comme supérieures aux ressources pour que se crée un défi trop important. Inconscient ou non, géré automatiquement ou non, maîtrisé ou subi. Notre vie est une succession d'actions, dont certaines émergent comme des défis plus forts que d'autres et exigent des réponses mentales stratégiques adaptées.

Toute vie est émaillée de défis successifs : techniques, professionnels, de santé, etc. C'est toujours le «mental» qui permet de les dépasser

Les 8 éléments du MPM

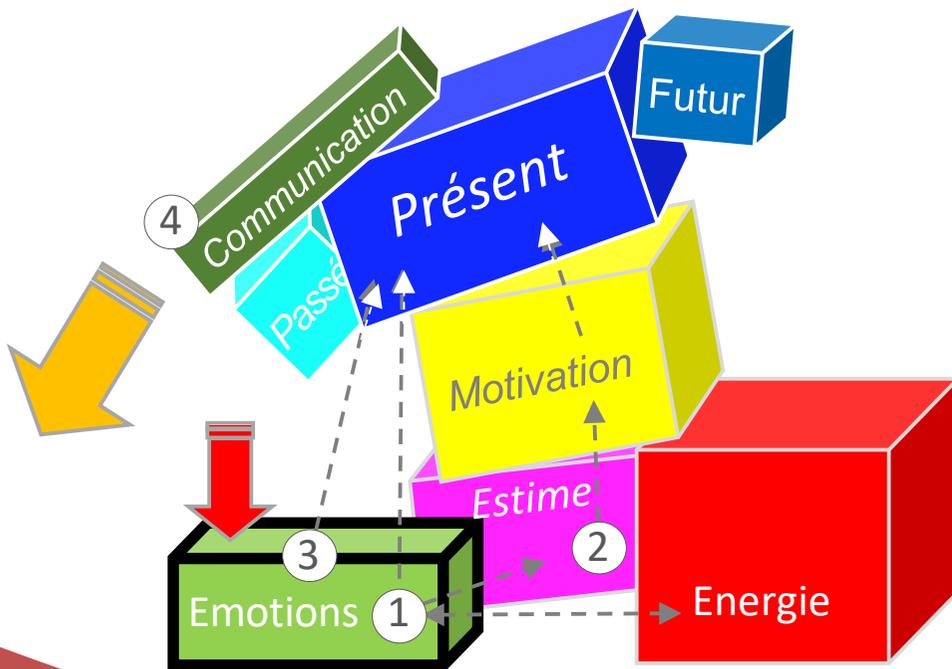
Nous vivons tous
au sein de ces
boîtes
irrémédiablement
et toute notre vie

CONFIANCE

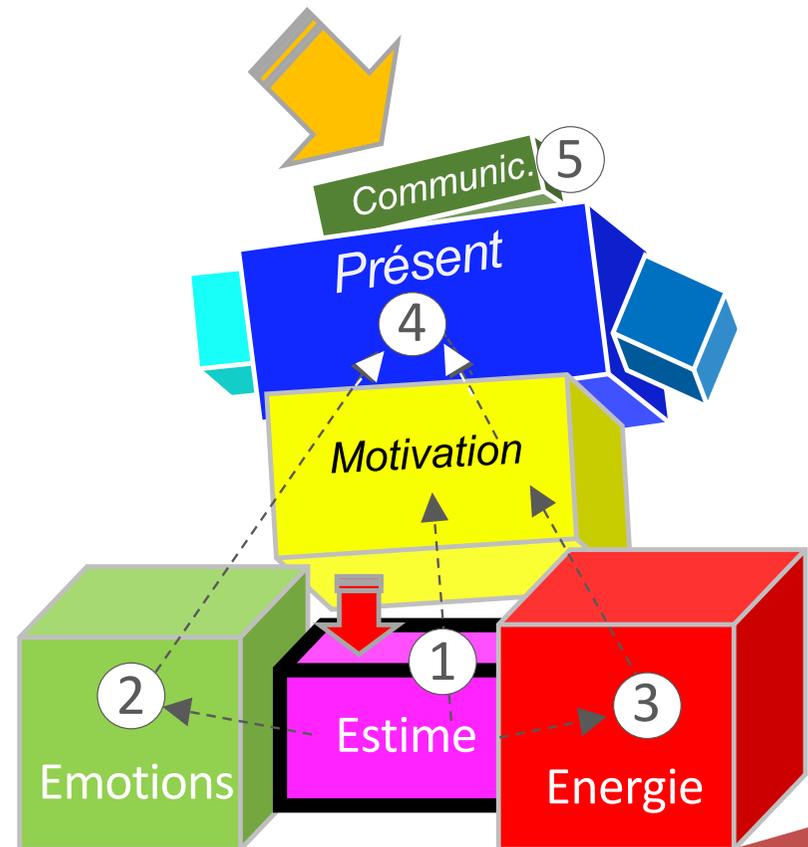


Prenons deux exemples

Stress fort



Estime basse



Le Profil

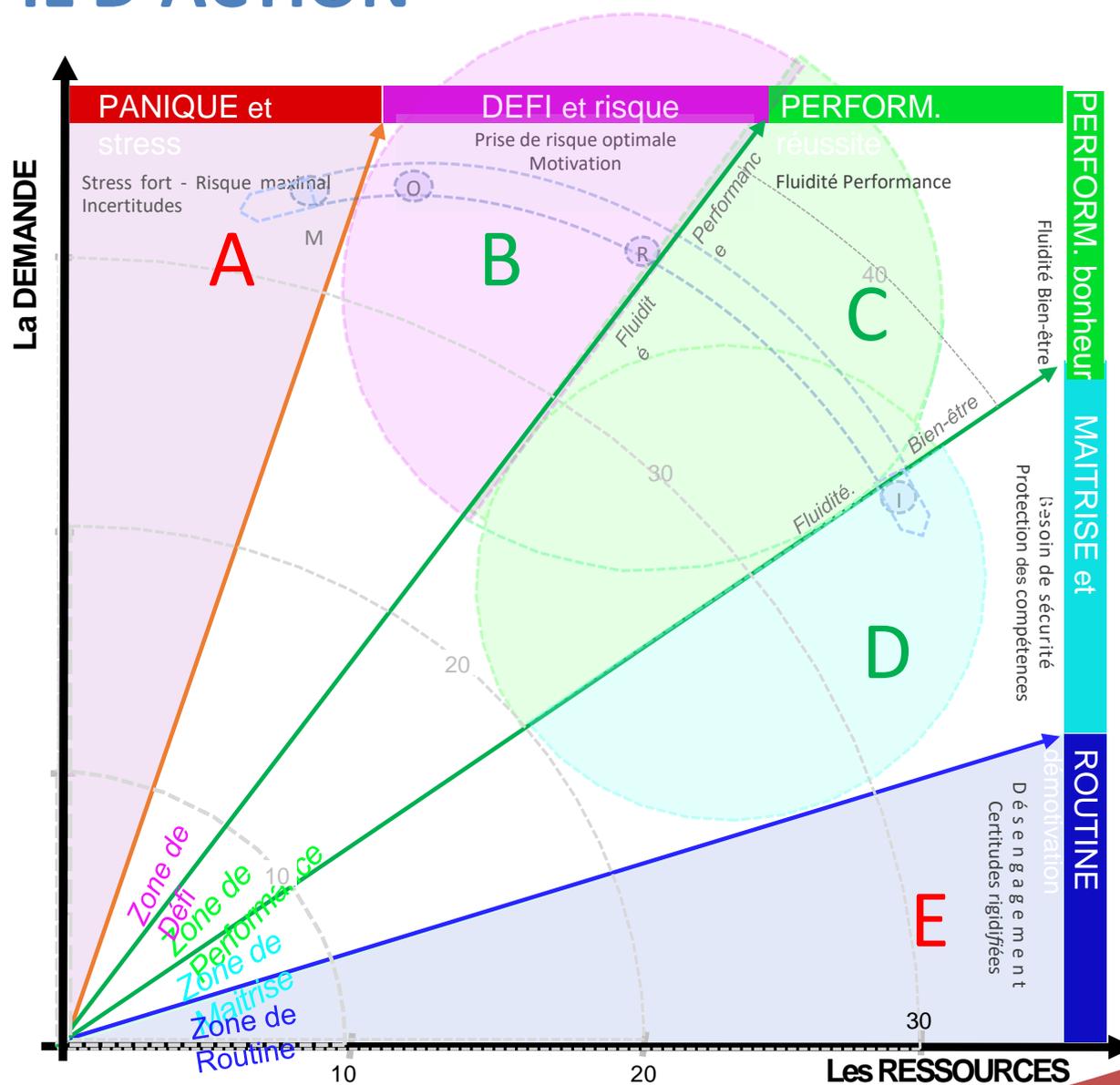
Les Aptitudes aux défis

NOTRE PROFIL D'ACTION

Le Profil d'Action Mental Méthode Target

5 zones

- 2 zones vicieuses
- 3 zones vertueuses
- 2 zones de flow
- 4 positions de prise de risques



NOTRE PROFIL D'ACTION

Caractéristique de la zone de panique

- Ils peuvent se fixer des objectifs trop importants pour leurs ressources mentales.
- Ils peuvent avoir peur d'un défi imposé qu'ils jugent très difficile d'accès.
- Ils ne fixent pas d'objectifs clairs, mais inconsciemment des objectifs «cachés» impossibles et qui ne leur appartiennent pas.
- Ils peuvent se surestimer.
- Ils peuvent avoir vécu un échec récent ou un choc émotionnel violent et ne pas les avoir traités.
- Ils peuvent avoir une estime de soi structurellement fragile. Ils peuvent n'avoir aucune confiance dans leurs capacités d'énergie.
- Ils peuvent avoir très peur de leur relation avec les autres.

NOTRE PROFIL D'ACTION

Caractéristique de la zone de routine

- Ils ne se fixent pas d'objectifs, quelles que soient leurs ressources techniques, par peur de ne pas les réussir.
- Ils peuvent avoir peur d'engager un défi parce qu'ils viennent de vivre un échec émotionnellement difficile et ne veulent pas le revivre
- Ils ne fixent pas d'objectifs parce que leur vie est perçue comme sans intérêt et qu'ils se sentent démobilisés.
- Ils pensent «être bien» et contrôler leur zone de performance/réussite; dans la réalité, ils sont souvent dans le faux bien-être de leur zone de routine et de désengagement. C'est une erreur fréquente de perception des ressources.
- Ils ne fixent pas d'objectifs parce que leurs préoccupations sont surtout situées dans leur passé. ils ont du mal à se projeter.
- Ils peuvent spontanément se sous-estimer.
- Ils peuvent avoir très peur de la relation avec les autres.

NOTRE PROFIL D'ACTION

Caractéristique de la zone de routine

- Ils peuvent aussi avoir été «mis au placard» et ne plus pouvoir engager d'objectif. Dans ce cas, les ressources restent un temps actives puis peuvent se désactiver progressivement jusqu'à disparaître totalement. Cela crée une situation potentiellement dangereuse : les ressources techniques et mentales restent d'abord importantes, puis elles sont progressivement désactivées jusqu'à leur extinction parce que non utilisées (voir «gestion des émotions : stress de sous-pression»). Cette situation conduit au «bore-out».
- en groupe, une personne qui «décroche» peut entraîner d'autres dans son sillage émotionnel et envoyer le groupe à l'échec collectif.

le discours interne de l'habitué de la zone de routine est «je ne peux pas» qui renforce son manque de confiance. ce manque peut également engager la personne dans un cercle vicieux sans fin.

NOTRE PROFIL D'ACTION

Caractéristique de la zone de performance

Cette zone est d'abord une force.

C'est une gestion de la motivation (je sais où je vais, ce que je veux y faire) et de l'énergie (je gère l'intensité pour le faire)

Le contrôle émotionnel permanent et affiné de l'équilibre entre la demande et la ressource qui permet de ne pas sortir de la zone de performance. Cela nécessite de la maîtrise des savoir-faire mentaux.

La confiance et la fluidité qui découlent de cet équilibre apportent concentration, créativité et spontanéité.

La zone de performance se définit sur deux axes de fluidité:

- La fluidité bien-être
- La fluidité performance

NOTRE PROFIL D'ACTION

Caractéristique de la zone de performance

Pour toutes les personnes qui recherchent les défis, c'est une zone au statut particulier, car elle est essentielle dans la prise de risque et tampon entre panique et performance. Ce que nous ont appris la pratique managériale et surtout la pratique sportive, c'est l'importance de la prise de risque située entre les 4 positions

- Improductive
- Raisonnable
- Optimal
- Maximal

La gestion de la zone de défi est un choix toujours renouvelé et nuancé entre ces 4 possibilités qui appartiennent, à des degrés divers, aux deux fluidités.

NOTRE PROFIL D'ACTION

Caractéristique de la zone de maîtrise

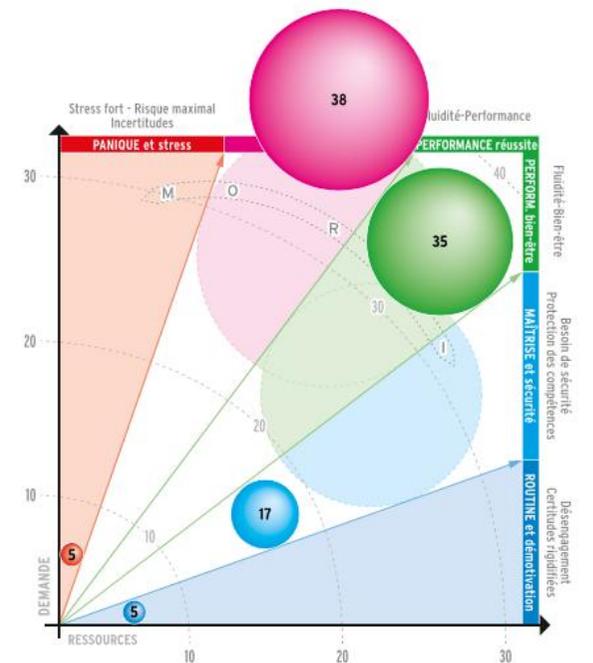
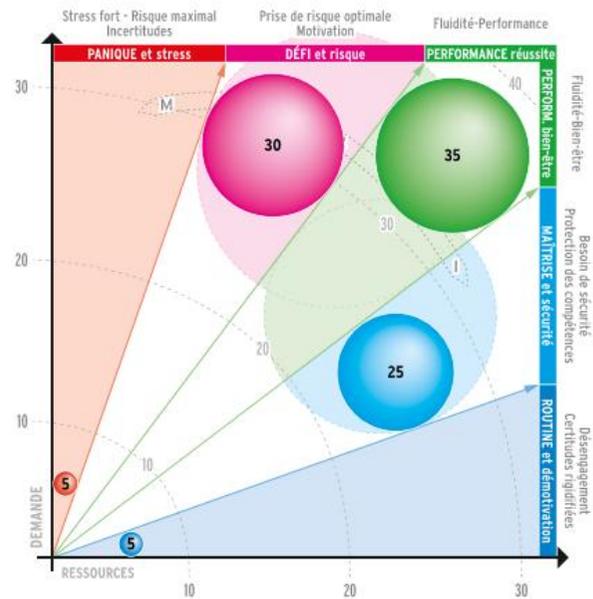
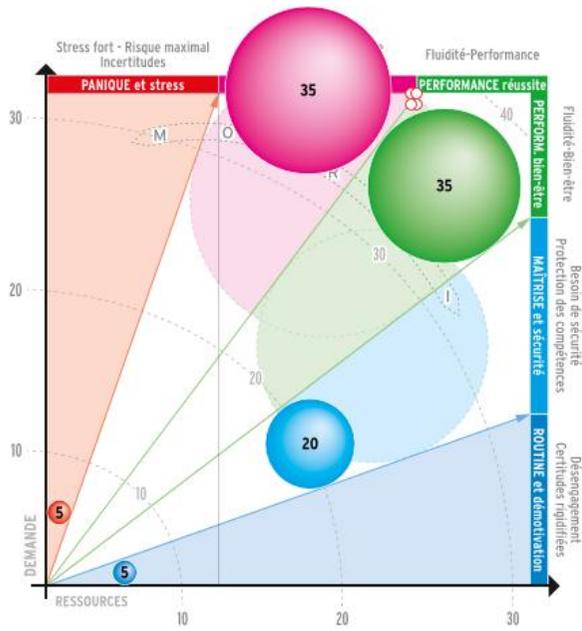
Elle est d'abord une base d'appui et de repli nécessaires.

Elle est indispensable parce qu'elle témoigne de la confiance de la personne dans ses propres compétences. Et elle témoigne aussi d'un besoin de sécurité. À ce titre, elle est une base de repli nécessaire, dans les périodes hors challenge, ou dans les périodes de doutes face à l'échec.

Elle est une zone de certitude qui doit rester «raisonnable». Raisonnable signifiant, dans ce cas, «temporaire». Trop de maîtrise peut signifier trop de contrôle, cacher une peur de l'engagement et servir d'abord de protection, donc de freins potentiels à l'action. Un contrôle trop marqué peut devenir frein.

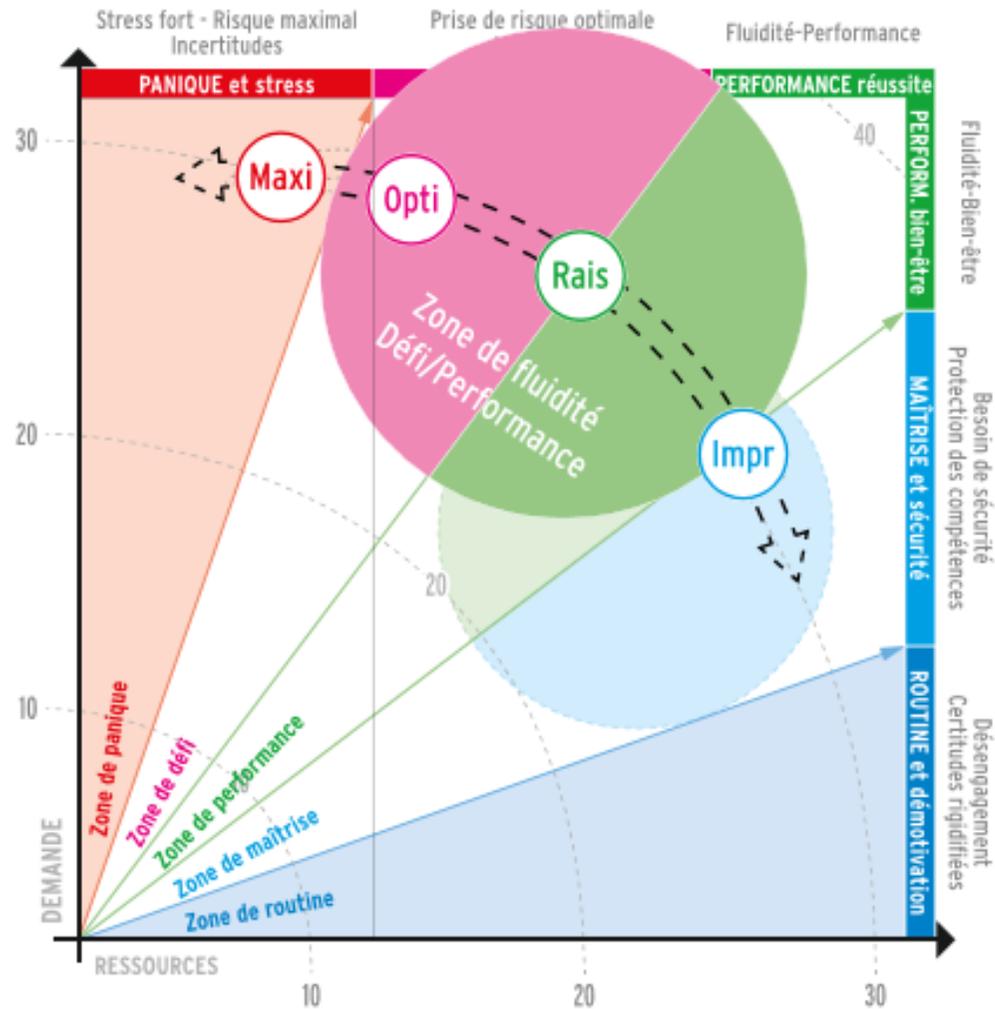
NOTRE PROFIL D'ACTION

Divers profils



NOTRE PROFIL D'ACTION

La prise de risque



NOTRE PROFIL D'ACTION

La prise de risque

Elle est définie comme «un comportement ou une intention qui s'exerce à la limite de ce que la personne se sent capable de produire».

- **I** pour «improductive» : elle reproduit sans risque ce qu'elle sait faire;
- **R** pour «raisonnable» : elle choisit un entre- deux;
- **O** pour «optimale» : elle choisit d'être en limite de ce qu'elle sait produire;
- **M** pour «maximale» : elle est au-delà de la limite de ce qu'elle sait faire, avec une très forte incertitude et un risque d'erreur technique et d'échec.

L3P – SHN

MERCI

La préparation mentale
dans le sport

