L3P – SHN

GESTION DE L'ESTIME DE SOI ET DE LA MOTIVATION

La préparation mentale dans le sport

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

"L’estime de soi, un bien précieux qui fait souvent défaut", titre la revue Psychologies. Elle est réputée pour être le sésame du bien-être et de la performance. Immédiatement après l’action, les athlètes commentent fréquemment leurs réussites et leurs échecs en observant qu’ils ont « perdu la confiance » ou « retrouvé la confiance ».

Quels sont les rapports entre la confiance en soi et l’estime de soi ?
Qu’est-ce que la confiance, en réalité ?
Pourquoi est-elle si fugace ou si présente ?
Comment tenter d’y accéder ?

Cet élément de notre potentiel mental, qui avance souvent masqué, est pourtant essentiel à nos grands équilibres vitaux. L’Estime de soi est vitale d’abord pour la motivation qu’elle peut sous-tendre puissamment ou qu’elle peut tout aussi bien détruire. Elle l’est aussi pour les émotions, qu’elle peut sévèrement polluer jusqu’à détruire tout l’édifice comportemental social. Vitale enfin pour la concentration, car il ne peut y avoir d’avancées et d’équilibres dans la vie sans une capacité de concentration forte. Elle se caractérise surtout par une grande volatilité : elle est dangereusement dépendante de la moindre erreur et de la moindre émotion négative ou mal contrôlée.

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

L’estime de soi est très dépendante d’une bonne gestion des émotions. Elle peut être très polluée par des états mentaux négatifs à répétition (l’inverse étant également vrai) ou par des échecs mal gérés. Tous les moments de fatigue émotionnelle sont associés à une estime de soi en chute libre. De nombreuses situations difficiles trouvent leur origine dans une estime de soi insuffisante ou inexistante :

- La difficulté à « entrer dans l’action », à aller au-devant des défis.
- L’incapacité de s’aimer, de se respecter.
- La difficulté à aller de l’avant et à prendre des risques.
- La difficulté à s’accepter tel que l’on est ou à rêver de ce que l’on n’est pas.
- Le refus de vivre dans le présent, la fuite en avant ou le refuge dans le passé.
- L’impossibilité de s’arrêter sur un plaisir, un bonheur qui passe.
- Le refus aussi, parfois, de ce plaisir, parce que perçu comme étranger ou immérité.
- L’incapacité à accepter l’erreur comme un facteur de progrès.
- Le manque de cohérence dans les projets choisis et méthodiquement développés.

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

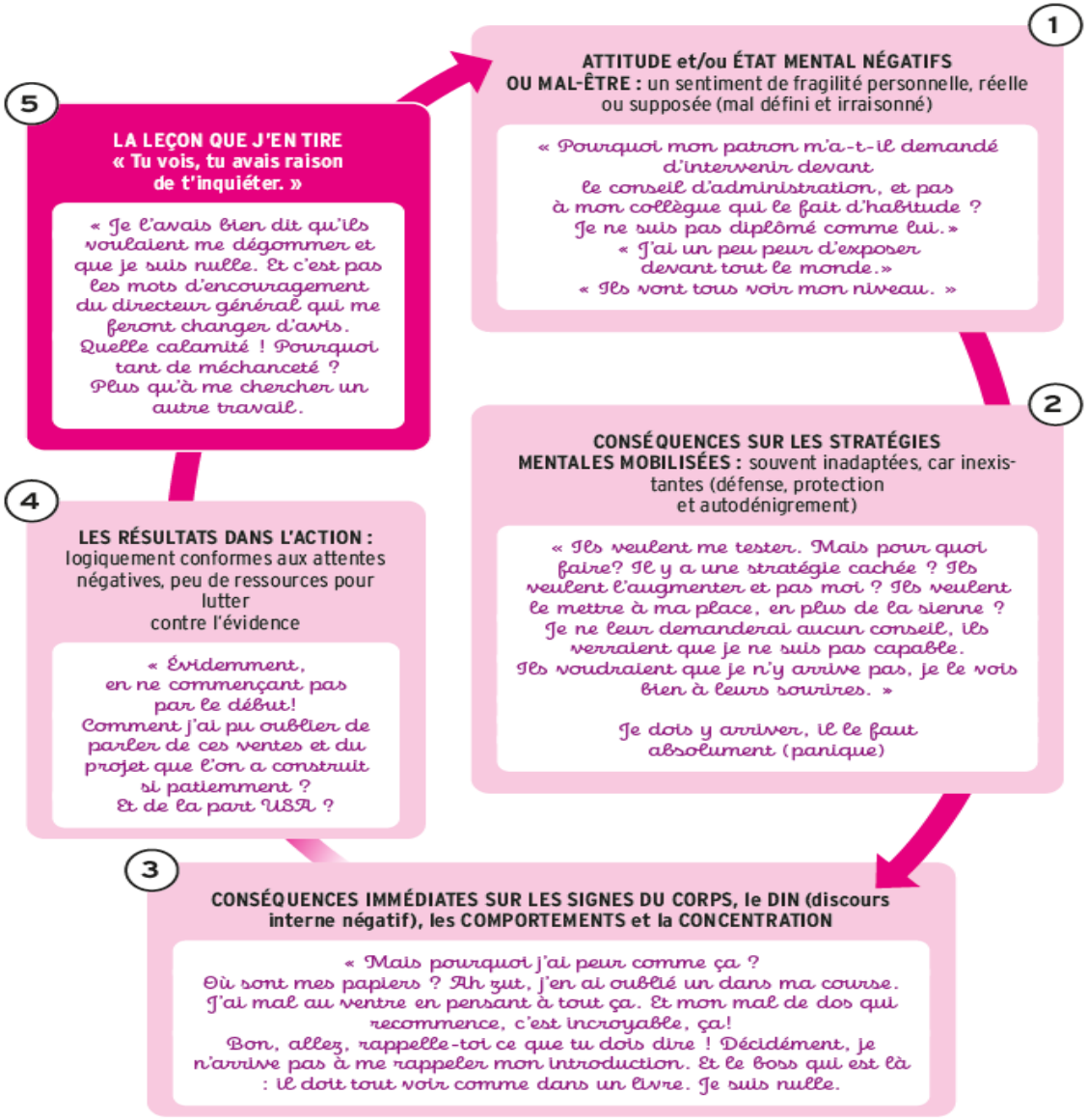
L’estime de soi permet de répondre à ces questions:
Qui je suis?
Comment je m’évalue?
(par rapport à moi-même et aux autres)
De quoi suis-je capable?
C’est « une forme d’intelligence de soi qui nous permet de tirer le meilleur parti de ce que nous sommes ».

L’estime de soi est l’outil de notre liberté et de notre autonomie psychologique.
Un égo en bon état de marche est indispensable car l’estime de soi influence notre façon d’être et de vivre les autres et avec eux.

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

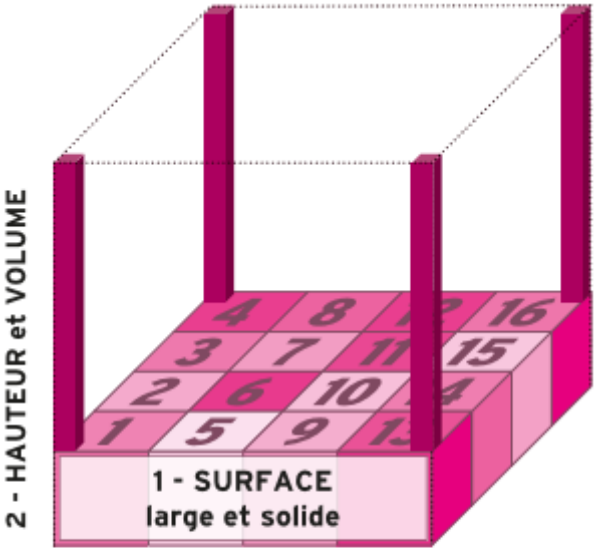
Le cercle vicieux est indicateur d'une estime en grande difficulté car le manque d'estime se nourrit lui-même et s'auto-justifie. Il est indispensable de le transformer en cercle vertueux.



LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

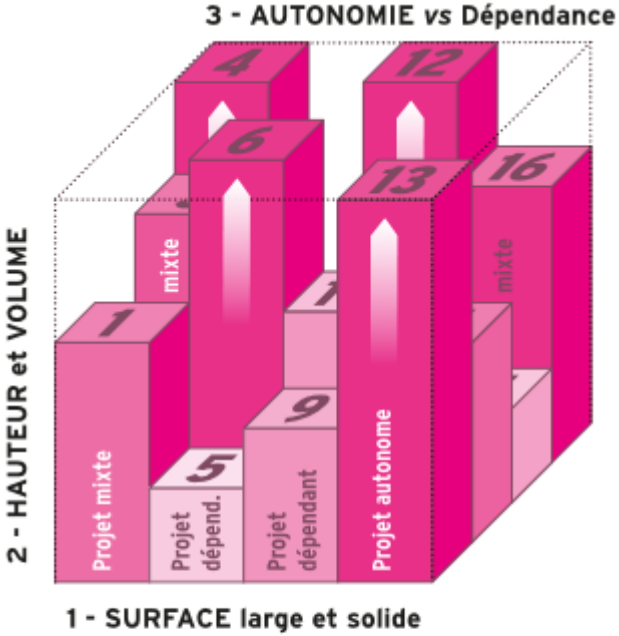
Une **SURFACE** de
l'Estime de soi
large et solide

Un socle d'appui de l'Estime de soi
sur des projets nombreux et solides



Une **HAUTEUR** et un
VOLUME consistants

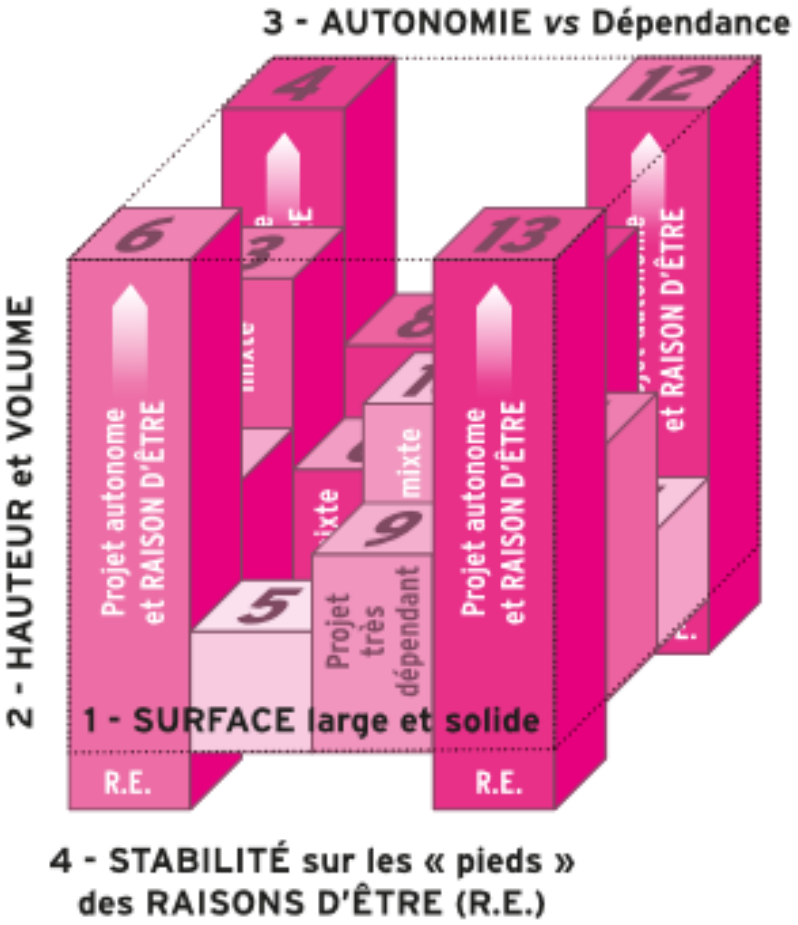
Une vision positive
et affirmée de soi



Un degré d'**AUTONOMIE**
le plus important possible

en choisissant ou en aménageant
les projets qui respectent
votre autonomie

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI



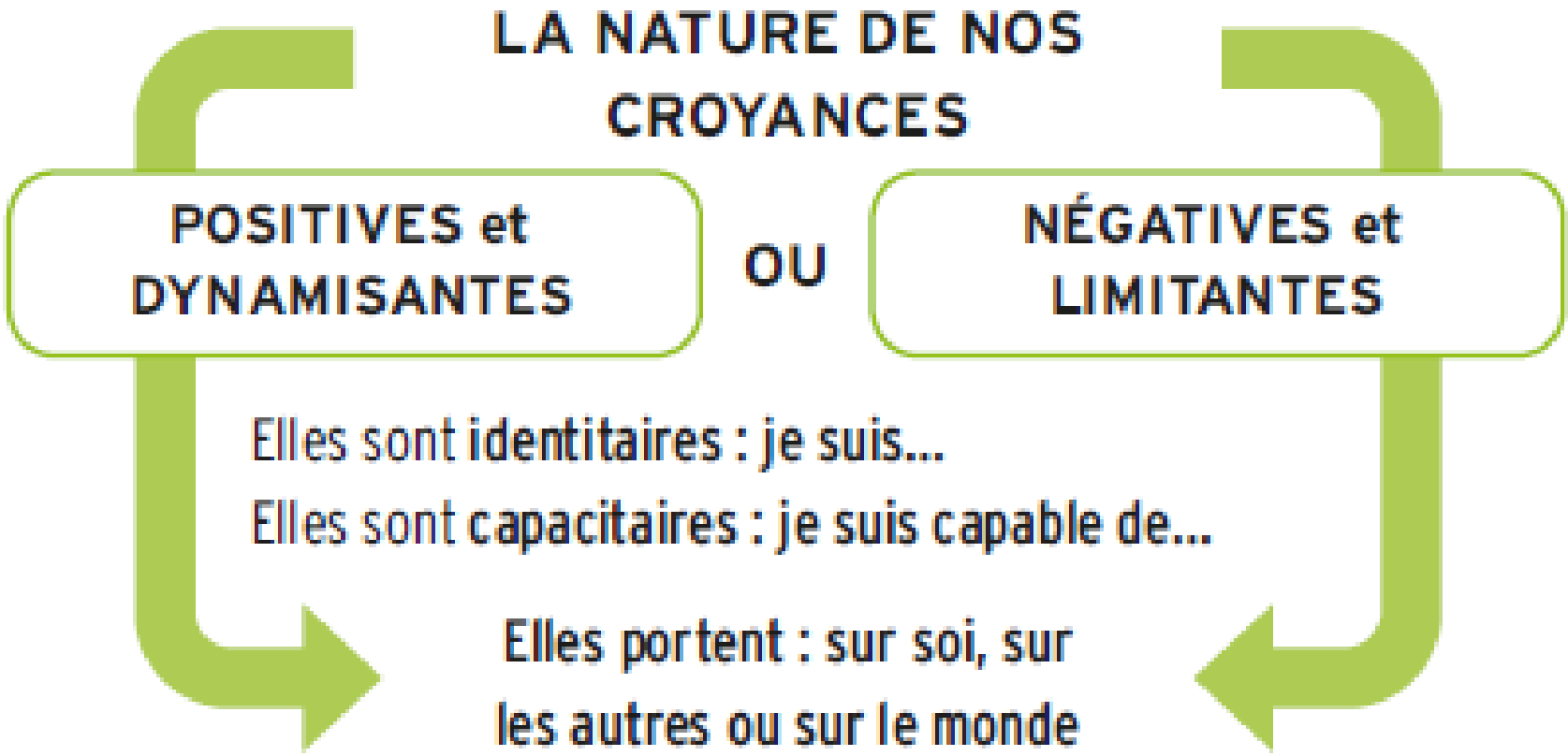
Au final, un bloc Estime de soi équilibré, fort, dynamique et cependant protégé.

La **STABILITÉ** de votre Estime de soi et vos **RAISONS d'ÊTRE**

Une raison d'être est un projet personnel rendu solide par le temps que l'on y consacre, volumineux par la vision positive qu'on lui porte et autonome parce qu'il dépend de soi plutôt que des autres. C'est à ce prix qu'il sera stable et porteur d'avenir. Une raison d'être exige que l'on y porte un intérêt permanent, qu'on la surveille en y prenant le maximum de plaisir. Notre équilibre général en dépend.

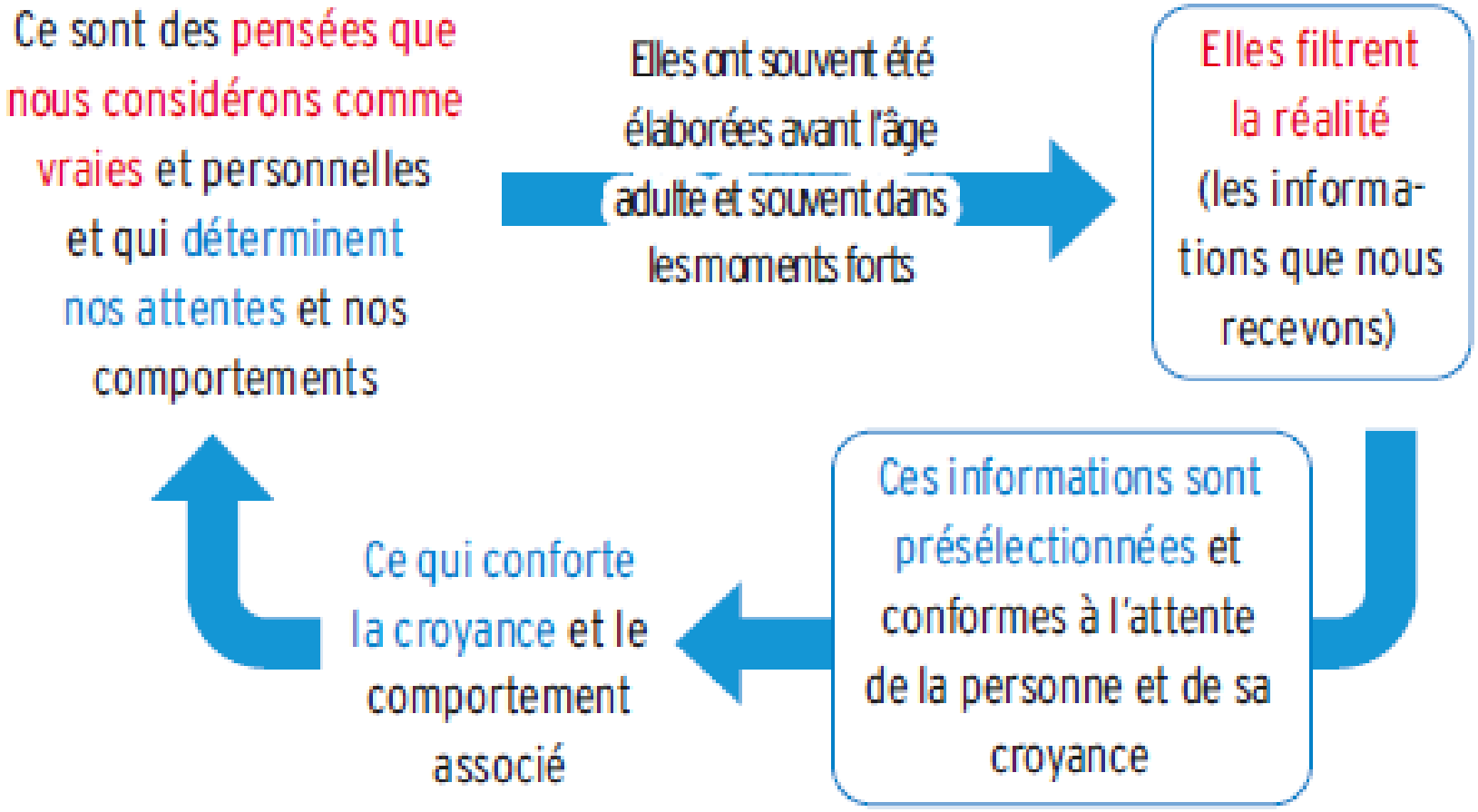
LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

Je construis mes croyances dynamisantes



LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

Je construis mes croyances dynamisantes



Le cercle vicieux (ou vertueux) du renforcement d'une croyance.

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI
Je construis mes croyances dynamisantes

CROYANCES **positives** fortes identifiées

Je suis capable de ne pas répondre à une provocation inutile.	Votre degré de croyance dans cette croyance : 5 **X** 3 2 1
Je suis de nature extrêmement fidèle en amitié.	Votre degré de croyance dans cette croyance : **X** 4 3 2 1
Je suis prêt pour les défis, même difficiles, que je sais préparer.	Votre degré de croyance dans cette croyance : **X** 4 3 2 1

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI
Je construis mes croyances dynamisantes

CROYANCES **négatives** identifiées

A	*Je ne me donne jamais le droit à l'erreur.*	Votre degré de croyance dans cette croyance
B	*Ce que je crois est définitif, il ne peut en être autrement.*	Votre degré de croyance dans cette croyance
C	*La chance est toujours un hasard.*	Votre degré de croyance dans cette croyance

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

Je construis mes croyances dynamisantes

ELLE EST A MOI :

Voir et analyser

- Quel(s) événement(s) ?
- Combien ? Pourquoi ?
- J'uilise l'imagerie dissociée (méta)

Est-elle crédible ?

ELLE EST A UN AUTRE :

Me correspond-elle vraiment ?

-Qui ?

-Quel crédit ?

-Pourquoi ?

-Est-elle crédible ?

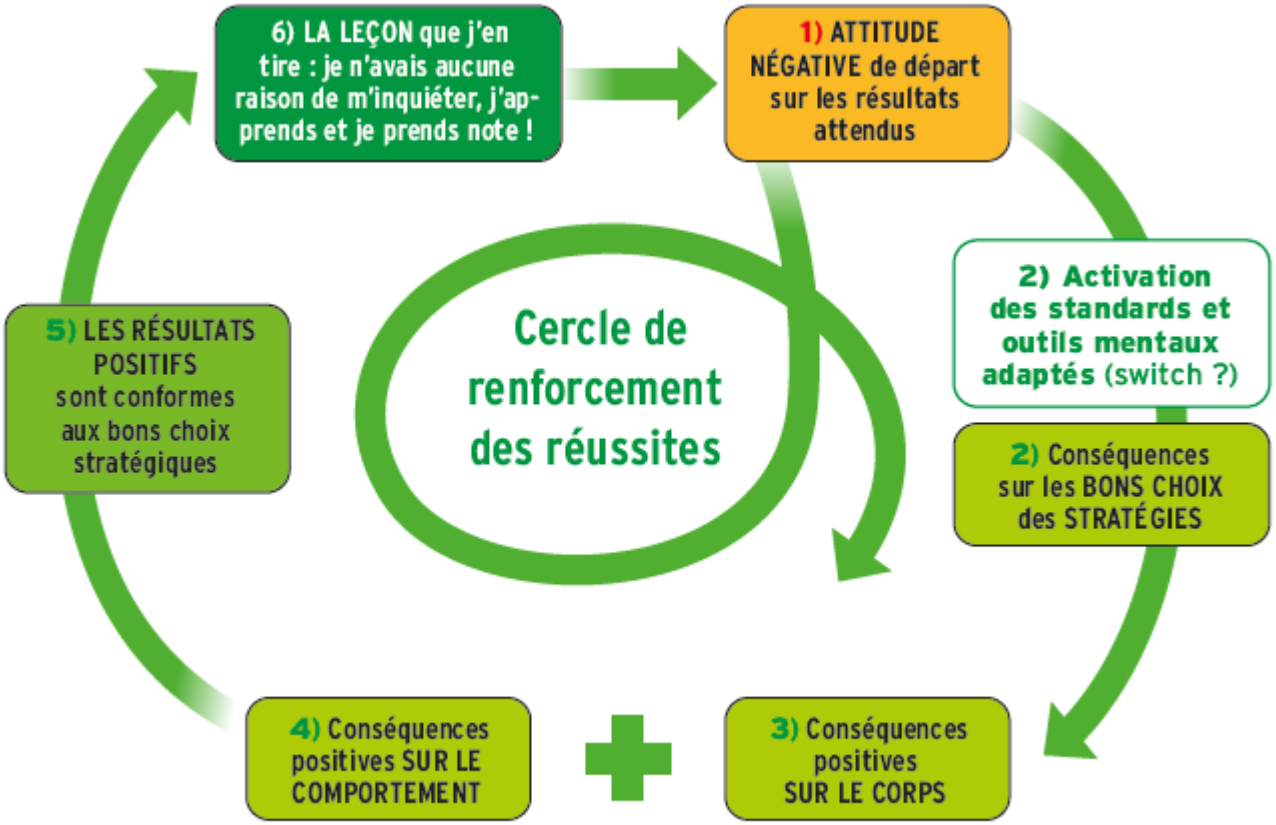
LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI

Je construis mes croyances dynamisantes

CROYANCES **dynamisantes** reconstruites

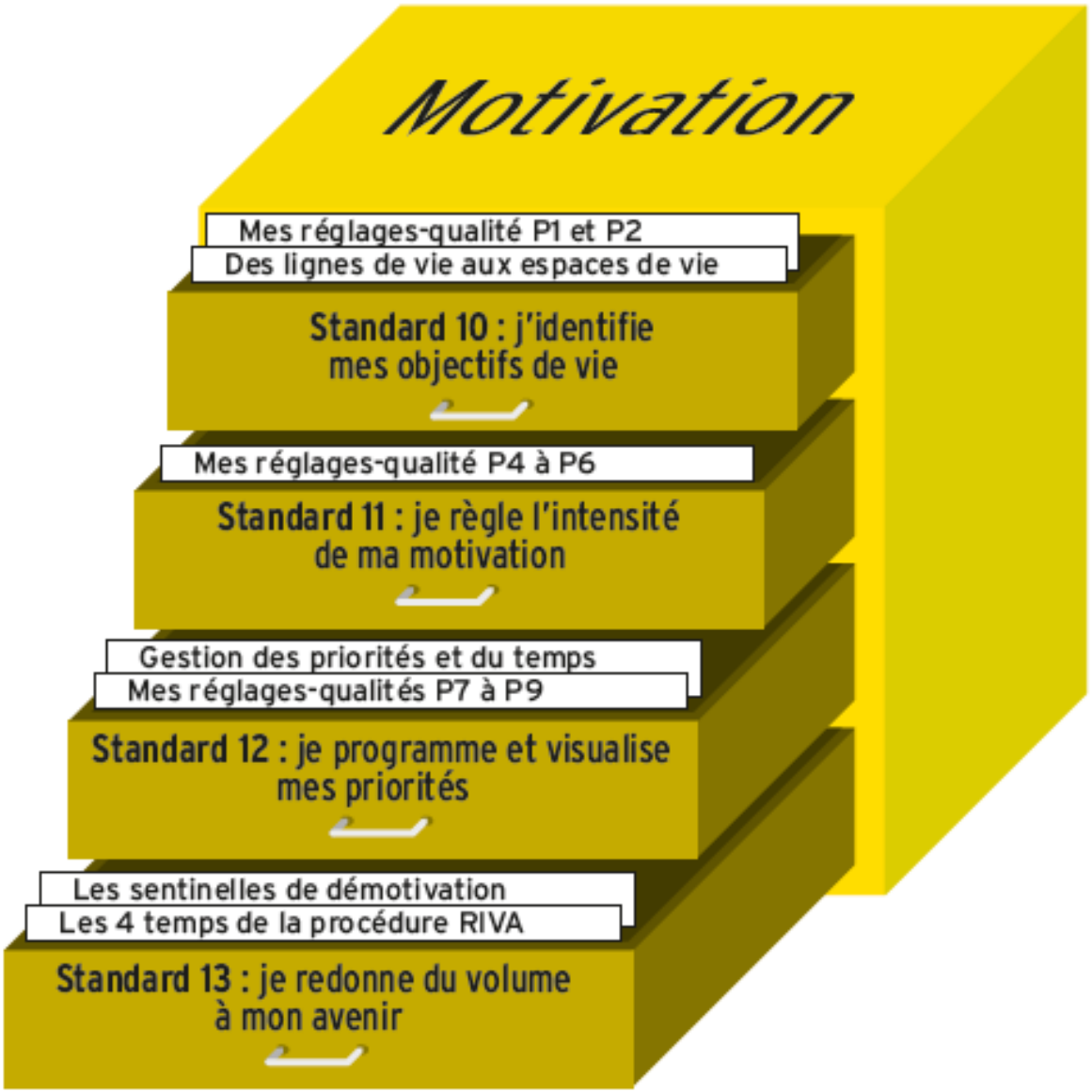
A	*Mes erreurs font partie de ma réussite.*	Votre degré de croyance dans cette croyance : 5 **4** 3 2 1
B	*C'est la réalité de l'action qui me fait remettre en cause mes certitudes, très prudemment.*	Votre degré de croyance dans cette croyance : 5 **3** 2 1
C	*La chance est parfois un hasard mais, le plus souvent, je sais être prêt à saisir cette chance.*	Votre degré de croyance dans cette croyance : 5 **3** 2 1

LA GESTION DE L'ESTIME DE SOI
Je construis mes croyances dynamisantes



L'effet de renforcement du cercle vertueux.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS



LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS

La motivation est le moteur de l’action et de sa réussite. Soutenue par les raisons d’être de l’Estime de soi et creuset essentiel de la gestion de nos objectifs, elle appartient à un ensemble que nous nommons Équilibre, déterminant dans la « tenue » et la dynamique d’une personne.
La motivation est la résultante d'une intéraction entre les objectifs d'un individu, ses émotions à un moment donné, son appréciation de ses capacités d'une part et les opportunités qu'offre son environnement d'autre part.
+

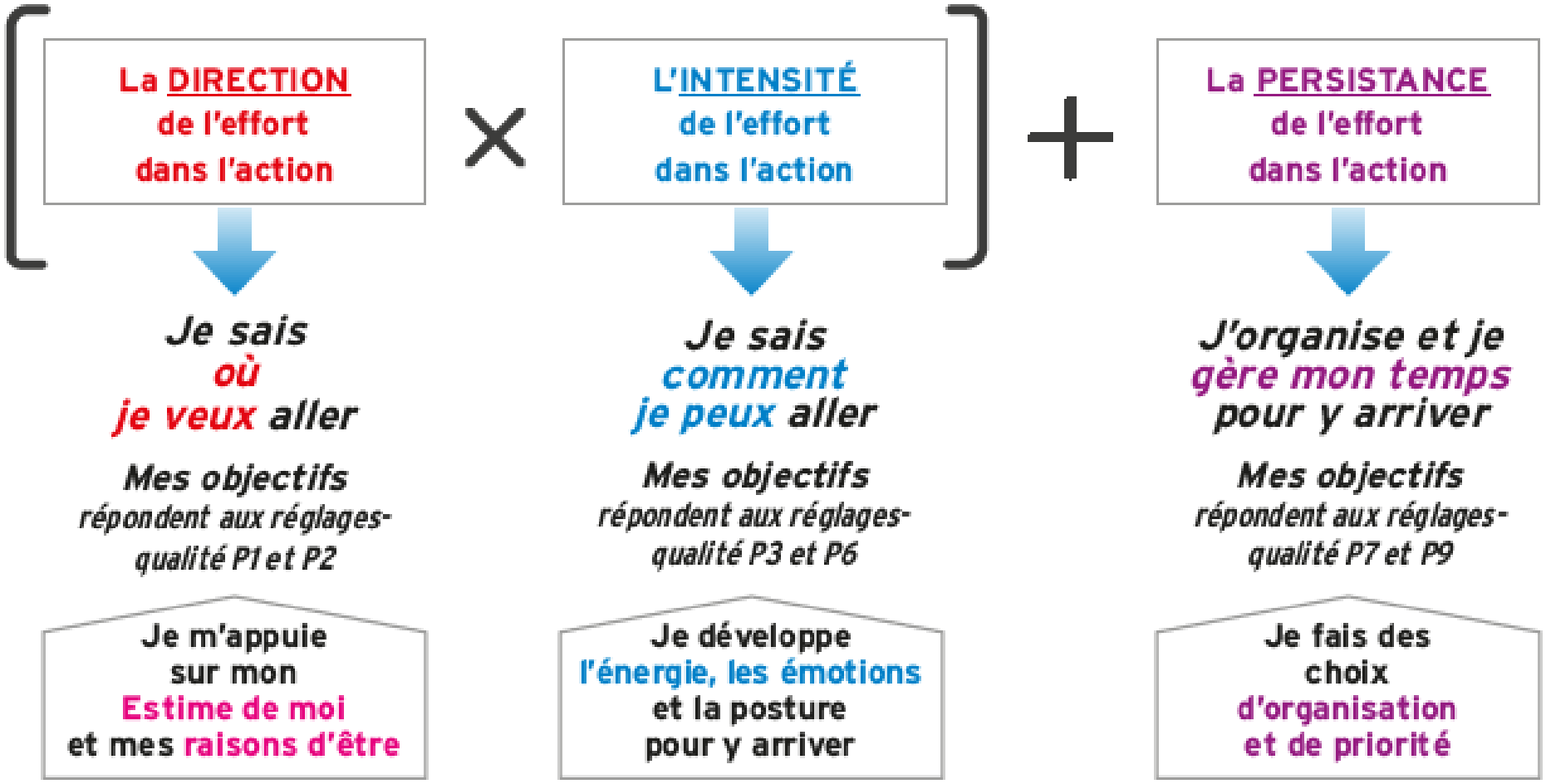
LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS

Quelques situations ou causes de déstabilisation temporaire de la motivation

La motivation est ainsi directement dépendante à la fois d'une estime de soi en parfait état de marche et de la bonne dynamique énergétique et émotionnelle de l'activation.

- La difficulté à « entrer dans l'action », à aller au-devant des défis.
- Un manque de dynamisme comportemental et de « punch » dans l'action.
- Difficultés à orienter sa vie dans un sens choisi et son corollaire, subir les événements plutôt que les maîtriser.
- Des actions brouillonnes dénuées d'objectifs clairs.
- Incapacité à voir clair et loin dans sa vie.
- Des moments de fatigue physique, de mollesse et de léthargie.
- Des accès non maîtrisés de démotivation qui peuvent conduire à se réfugier dans le passé.
- L'incapacité à réagir à des chocs émotionnels négatifs qui peuvent conduire à une démotivation profonde aux graves conséquences.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS

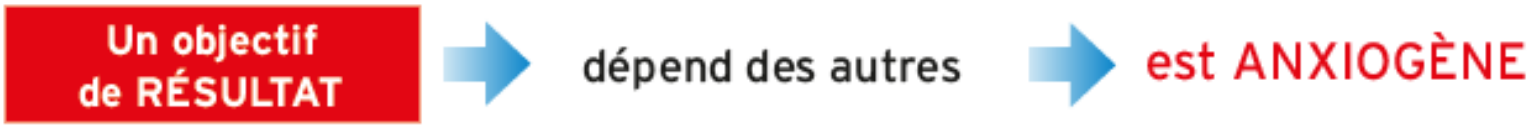


LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS

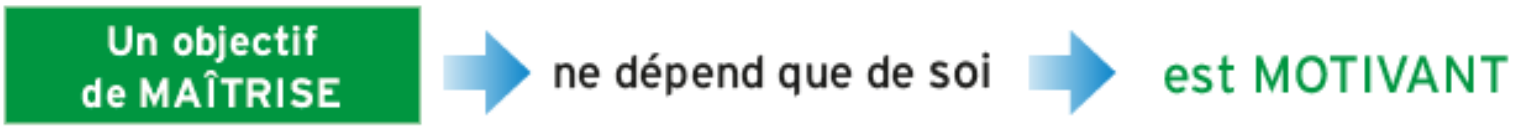
Qu'est-ce qu'un objectif?

Un objectif consiste « à atteindre, habituellement dans un temps donné, un niveau précis de compétence dans une tâche donnée. »

• Faire la différence entre un objectif de résultat et un objectif de maîtrise ;
• Identifier leurs objectifs ;
• Adapter ces objectifs à leur personnalité ;
• Organiser ces objectifs ;
• Visualiser ces objectifs.



Un objectif de maîtrise d'une technique est motivant, car toujours situé par rapport à soi :



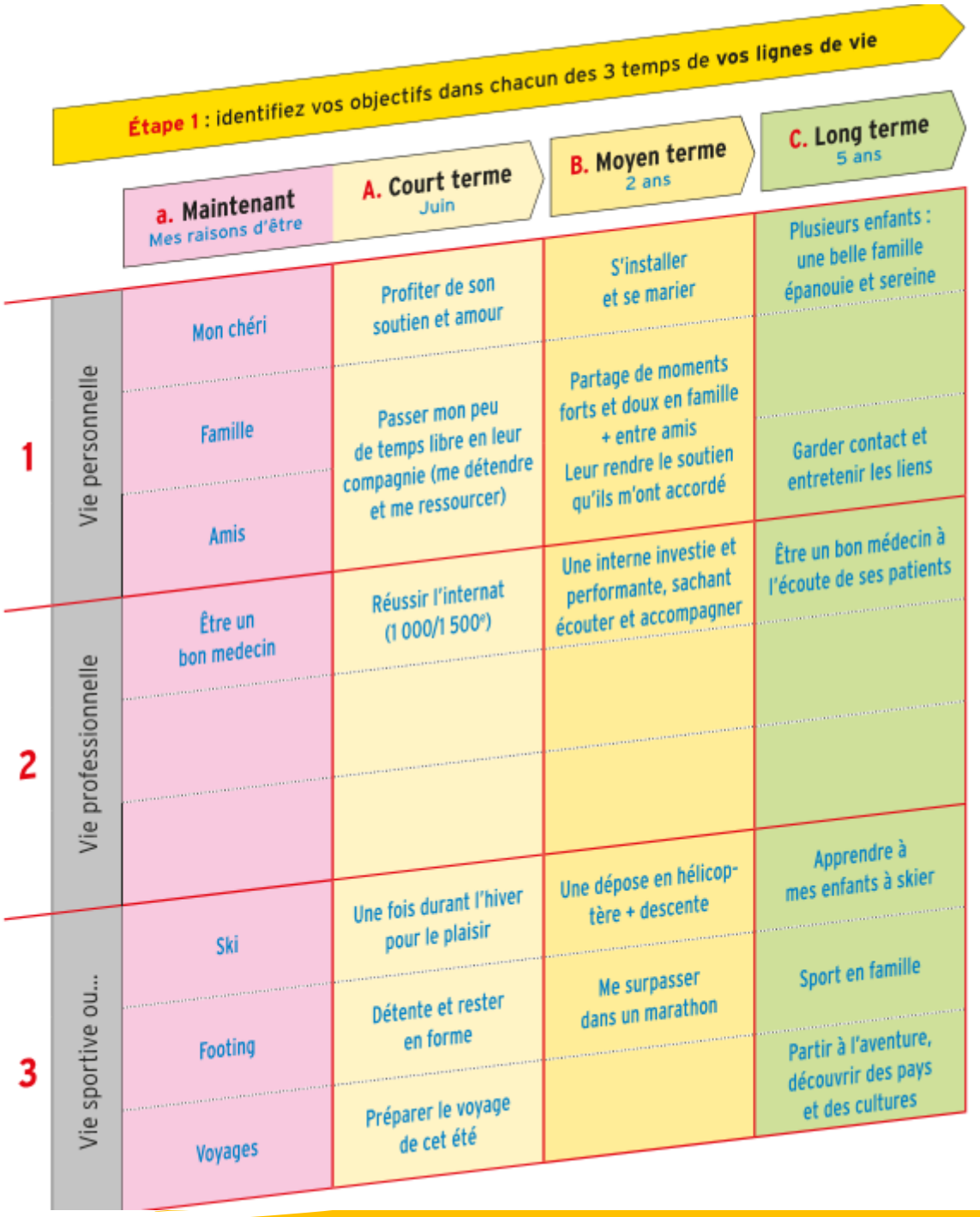
LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS

Un objectif de maîtrise est motivant, car situé par rapport à soi-même. Un objectif de maîtrise permet de constater un progrès par rapport à ses propres réalisations, indépendamment des autres. À ce titre, s'il est bien identifié et correspond aux critères que nous développons dans ce chapitre, il est motivant, car il ne dépend. Quede la personne qui le poursuit. Il est orienté vers la maîtrise d'une action : par exemple, améliorer le tempo de ses techniques de vente, gérer le temps et l'articulation d'une plaidoirie ou bien coordonner la respiration et la marche en randonnée pédestre. Bien sûr, il peut être orienté vers le résultat d'une action, mais il doit avoir pour objet l'amélioration de la réalisation d'une action.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFS

QU'EST-CE QU'UNE STRATÉGIE D'OBJECTIFS ?

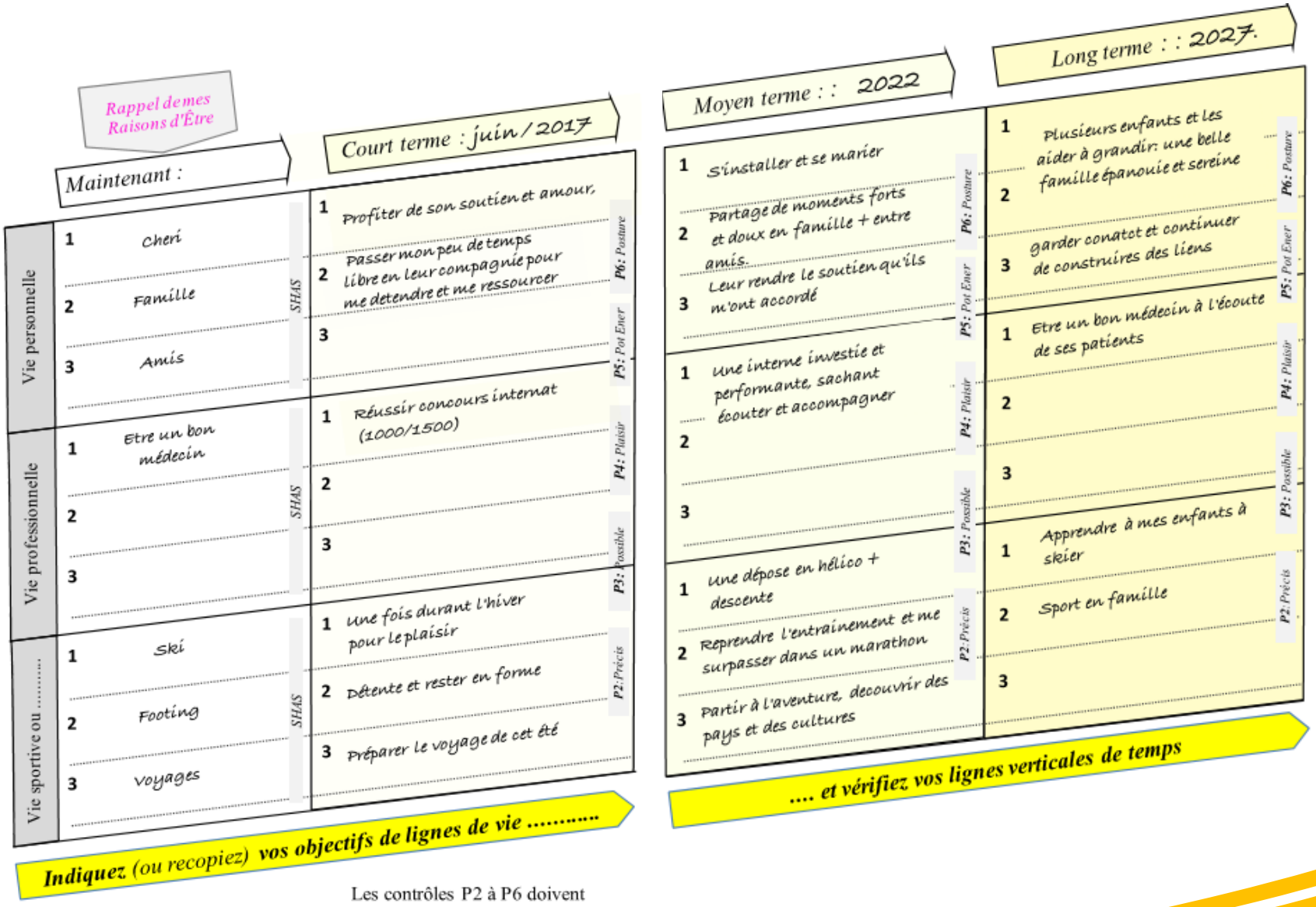
C'est un cadre de classement de ses objectifs qui autorise une vue d'ensemble de sa vie, pour voir loin, clair et juste. Il s'agit de classer les objectifs de façon qu'ils apparaissent en lignes de vie et en espaces de vie, recouvrant la totalité des secteurs de vie de la personne.



LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P1 :
« PARTICULIER ET SPÉCIFIQUE » À UNE OU PLUSIEURS RAISONS D'ÊTRE
Si un objectif ne s'inscrit pas dans une raison d'être, il est, de fait, « étranger » à la personne et n'a aucun sens cohérent dans sa vie.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS



Les contrôles SHAS doivent être effectués en permanence.

Les contrôles P2 à P6 doivent être effectués en permanence.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P3 – « POSSIBLE », PLACÉ À SA JUSTE PLACE AMBITIEUX VS RAISONNABLE

A: Un objectif doit être suffisamment ambitieux, mais raisonnable pour être efficace et ne pas être un facteur de déstabilisation, un objectif doit être fixé à sa juste place. Une erreur d'appréciation dans le « placement » d'un objectif peut être lourde de conséquences. Un objectif placé trop bas provoque l'ennui, la démotivation et un stress de sous-pression, un objectif placé trop haut entraîne déception, frustration, perte de confiance et stress de surpression face à l'échec. Il faut savoir donner de l'ambition à ses objectifs sans tomber dans l'excès. Il faut se garder de fixer des objectifs trop rigides, sans marge d'échec. Le cerveau est une machine qui mémorise précisément ce qu'on lui propose de programmer, surtout lorsqu'un marqueur émotionnel entre en jeu. Être certain d'être champion olympique et uniquement cela présente des risques d'excès

b. La question de la prise de risque doit être posée : c'est celle de vos limites
Évoluer en position Improductive, donc en deçà de vos possibilités ne peut guère vous permettre de progresser. Évoluer en position Maximale, en zone de panique, vous le permet certainement, mais avec un risque d'erreur, qu'il faut accepter à l'avance. C'est la zone limite Optimale qu'il vous faut définir et rechercher afin de délimiter le « raisonnable » du « déraisonnable »

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P3 – « POSSIBLE », PLACÉ À SA JUSTE PLACE AMBITIEUX VS RAISONNABLE

c. Une autre caractéristique de l'objectif est qu'il soit être librement choisi par la personne. Le réglage P1 implique que l'objectif soit d'abord le vôtre (à tout le moins négocié avec vous), et pas seulement celui de votre.

d. Il faut également être vigilant à ne pas poursuivre trop d'objectifs à la fois. Ambitieux et raisonnable sont deux mots qui ne cohabitent pas facilement. Tout l'art de la définition des objectifs se situe probablement dans l'équilibre entre ces termes. Un équilibre que l'on peut déceler dans les paragraphes suivants.
Dans une optique de sports collectifs, il va de soi que les objectifs doivent être partagés. Nous avons vu des équipes où les personnes avaient des objectifs personnels différents des objectifs collectifs annoncés : c'est le plus sûr moyen d'aller à l'échec.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P4 : L'OBJECTIF EST-IL DANS MA ZONE DE « PLAISIR » ?

a. Est-ce que j'aime ce que je fais ? Est-ce que je fais ce que j'aime ?

Nous avons rencontré des personnes qui réussissent plutôt bien, voire très bien, et qui, pourtant, présentent des troubles émotionnels qu'ils ne comprennent pas : motivation chancelante, perte de confiance, anxiété récurrente. Ces personnes poursuivent des objectifs qui ne sont pas forcément les leurs, pensant que cela développerait leur motivation. C'est le cas, assez fréquent, des élèves de grandes écoles qui y sont entrés sans motivation particulière, sauf celle d'y entrer, sur injonction familiale ou à la suite d'une orientation par défaut, ou celui des enseignants qui se retrouvent devant une classe en se rendant compte que cela ne les intéresse pas. C'est le cas aussi des sportifs adolescents qui poursuivent une carrière sportive jusqu'à un bon niveau parfois, simplement parce que ce sont les objectifs du père ou de la mère. En fait, ces personnes peuvent passer rapidement en zone de routine qui est, par nature, étrangère au plaisir.

il est essentiel que le plaisir soit présent dans la majorité des projets. Aucune réussite n'est réalisable sans cette force de plaisir. C'est même une des conditions pour accéder au « flow ».

Exercice:

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

Exercice:

Testez votre niveau de plaisir

Sur une feuille, notez les activités, dans votre vie privée ou dans votre vie sportive puis notez de 1 à 10 le niveau de plaisir que vous y prenez. Relisez cette liste, corrigez-la si nécessaire et répondez à cette question :
Est-ce que je fais ce qui me plaît, ce que je désire ?
Même s'il est normal de faire parfois des choses qui sont un peu éloignées du registre du plaisir, parce qu'elles sont nécessaires, ce travail sur vous peut être riche d'enseignements. Il vous permettra soit de réorganiser votre emploi du temps actuel, soit de reconstruire votre vie vers des projets choisis et désirés.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P5 : QUELS MOYENS JE ME DONNE POUR DÉVELOPPER MON « POTENTIEL D'ÉNERGIE » ?

Être motivé, c'est développer un dynamisme comportemental fort

C'est produire un maximum d'énergie lorsque cela est nécessaire pour atteindre ses objectifs.

Comment faire ?

1. vous donner les moyens de protéger votre énergie doit être votre premier souci

Le relâchement et la relaxation, le switch, sont des outils puissants que vous connaissez déjà.

Répondez à la question :

- Est-ce que je les utilise ?
- Combien de fois par jour ?
- Est-ce qu'ils font partie de mon programme d'entraînement mental ?
- Si oui, que m'apportent ces outils ?
- Sinon, est-ce que je me donne ces moyens de préserver mon énergie et ma motivation ?

2. vous donner des moyens de renforcer votre énergie est possible avec d'autres outils

Est-ce que je développe mon corps avec une préparation physique spécifique ou générale ?

Est-ce que je connais et pratique la répétition mental.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

4. LE RÉGLAGE P6 : QUELLE « POSTURE » POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF ?

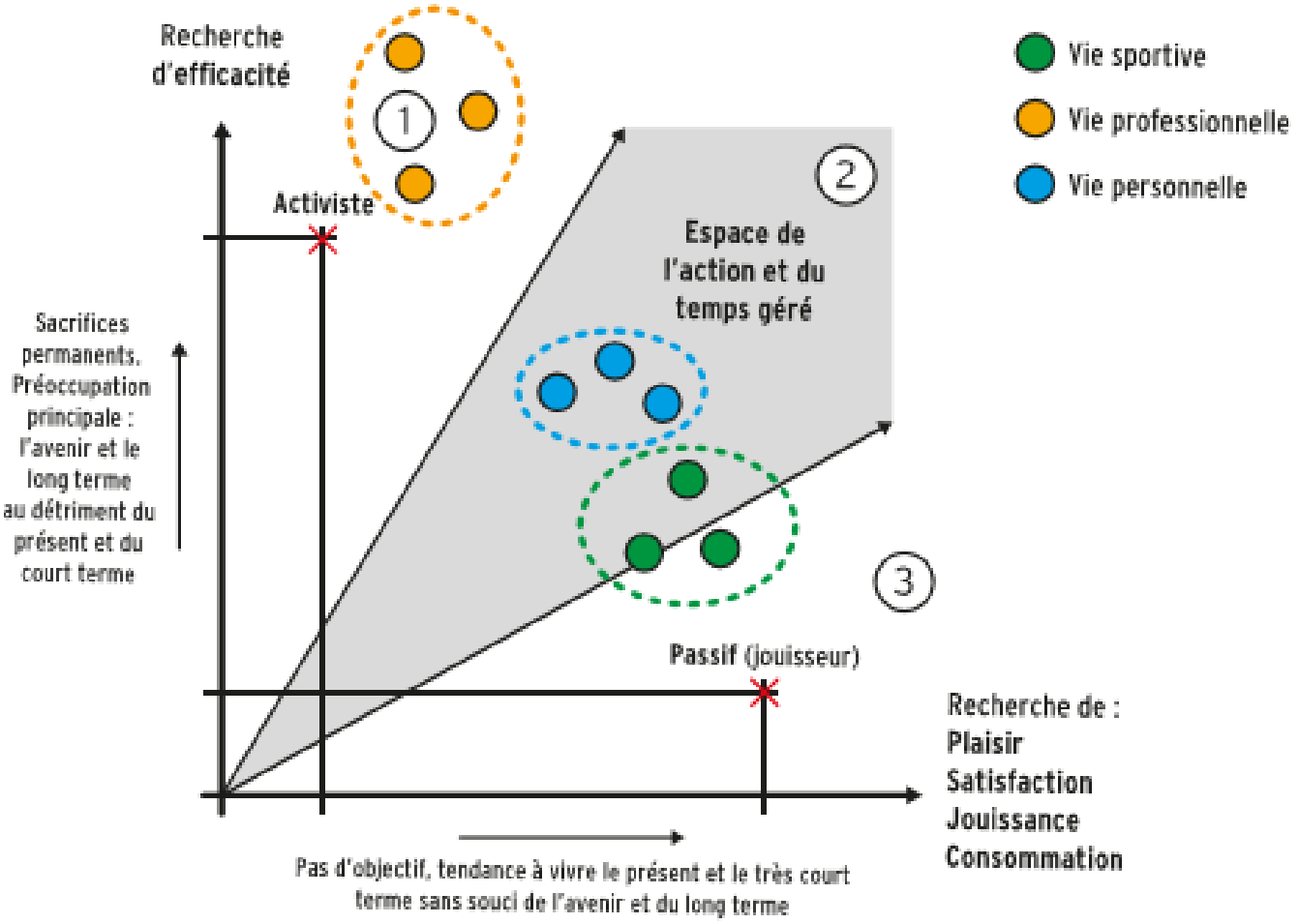
Qu'est-ce qu'une posture par rapport au temps ?

Dans le schéma ci-dessous, Nicolas et Mortemard de Boisse décrivent les trois grands types de comportement face à la gestion du temps : nos « actions s'inscrivent dans un espace à deux dimensions, et nous privilégions tantôt l'une, tantôt l'autre ». Ainsi, le long terme peut être privilégié au court terme, l'efficacité au plaisir, le sacrifice à la jouissance et le futur au présent. Ils proposent trois grandes tendances dans la posture par rapport à la gestion du temps : la zone 1 est celle de l'activiste, c'est-à-dire celui qui « est structuré davantage par son rythme que par ses objectifs, qui cherche toujours à en faire plus et plus vite et qui finit par manquer de sensibilité et de sens stratégique ». Sa recherche obsessionnelle de l'efficacité lui fait sacrifier le présent. Il vit le temps comme une urgence, est un familier du stress de surpression et finit par provoquer du désordre, parfois violent, chez lui et autour de lui. Il n'obtient jamais de vraie satisfaction, et la notion de plaisir lui échappe. Pour qu'il retrouve sérénité, plaisir et fluidité.

3 est la zone du passif qui est « peu structuré, très influençable, manque d'efficacité et d'énergie ». C'est souvent la « faute des autres » ou bien « il n'a pas de chance ». Il est souvent perçu comme irresponsable et ne s'engage pas. Il finit par subir un stress de sous-pression. Pour sortir de cette situation, il doit « prévoir et s'organiser pour devenir productif ».

La zone 2 est celle de la gestion du temps. Le temps est précieux, organisé. Le projet prend autant en compte l'avenir que le présent. C'est une zone d'harmonie et de cohérence, proche de la zone de flow.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS



LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

RÉGLAGE P7 – JE « PROGRAMME » MES OBJECTIFS : LA GESTION DE PROJET
Programmer un objectif c'est réfléchir aux étapes indispensables à sa réussite et aux moyens que l'on souhaite y consacrer.

a. Les besoins et les étapes du projet

- développement de compétences techniques
- Besoins technologiques
- compétences physiques,
- compétences mentales

b. Les priorités et la ressource-temps

- le choix et surtout la mise en œuvre de priorités

Pour l'athlète la ressource-temps doit être en priorité consacrée à l'entraînement aux techniques : c'est un des éléments sur lesquels il a un réel pouvoir.
Il existe une durée de temps incompressible en deçà de laquelle il ne peut y avoir de performance.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P8 : JE « PLANIFIE » MES PROJETS

Dans votre planning, inscrivez d'abord le temps de l'entraînement aux compétences techniques, mentales et physiques de votre projet, car elles sont intimement liées. et ne transigez jamais sur cette obligation.

LA GESTION DE LA MOTIVATION ET DES OBJECTIFFS

LE RÉGLAGE P9 : MES « PRIORITÉS » AU QUOTIDIEN

a. La gestion du temps au quotidien est une gestion des priorités. Comment faire ?

- la liste des « choses à faire » : déterminer ses priorités. Votre plan annuel se décline en plans mensuel, hebdomadaire et surtout en planning des choses à faire chaque jour. Logiquement, plusieurs objectifs sont présents au quotidien et s'expriment en tâches à réaliser. À cela s'ajoutent les obligations prévisibles ou imprévisibles de la vie courante.

b. Les principes d'action

- Établissez une liste des choses à faire, le soir pour le lendemain, ce qui vous permet de passer une nuit plus sereine. Hiérarchisez les actions en fonction de critères d'importance et d'urgence. Ajoutez un contenu émotionnel, gratifiant et rentable à vos actions. Respectez vos rythmes biologiques. Prévoyez un temps libre entre chaque action. Respectez les heures de repas comme des moments de vraie détente (et pas de travail masqué). Après chaque action, inscrivez un bref bilan des actions importantes (en Méta) et, le soir, prévoyez dix minutes pour noter un bilan (en Méta également) sur les actions de la journée. Ayez toujours un espace disponible pour noter
- une idée nouvelle à creuser plus tard.

L3P – SHN

MERCI

La préparation mentale dans le sport