

L3P – SHN

Cours 7 et 8
Etudes de cas

La préparation mentale
dans le sport



ESTIME DE SOI

Le cas de Stéphane, patineur de vitesse longue distance

Nous sommes aux Jeux Olympiques. Stéphane est un patineur de vitesse. Il demande à me voir le jour d'avant les quarts de finale. Il m'indique qu'il vient me voir parce que son voisin de chambre avec qui je travaille depuis plus de 2 ans le lui a conseillé. Car il pense souffrir d'un souci analogue : mon coaché avait surtout des soucis d'estime de soi qui perturbaient considérablement l'engagement dans ses courses.

Il me parle d'abord de sa course du lendemain. Il avoue une très grande admiration pour son entraîneur avec qui il travaille beaucoup et bien. Il me dit qu'il n'arrive pas à bien finir ses courses alors qu'il a le potentiel pour gagner des coupes du monde (ce que lui a confirmé son entraîneur). Il est très admiratif de son adversaire du lendemain qu'il trouve très équilibré et avec qui il s'entend très bien. A mes questions sur sa course, il n'a pas de stratégie bien définie, ni pour la concentration, ni pour les émotions. A ce mot, il oblique assez vite vers ses ressentis qui ne sont pas très bons dans les grands moments. Il a des difficultés à exprimer ces ressentis. Il me glisse qu'il n'est pas certain d'être en parfait équilibre (comme son adversaire) malgré ses qualités physiques.

La discussion s'engage alors assez vite sur son manque d'estime perçue et il m'explique les graves perturbations qu'il a vécues dans son enfance. Notamment une absence d'amour flagrante qui le perturbe encore bien qu'il soit dans une histoire amoureuse réussie.

A ma question sur ses raisons d'être et ses objectifs, il reste très évasif. Par contre, il présente plusieurs des critères de souffrance de l'estime de soi. Il me décrit assez bien ses tensions intérieures qu'il n'arrive pas à contrôler et qui l'« use » au point de se demander pourquoi il s'entraîne si dur. Parfois, il me dit avoir besoin parfois d'un grand isolement car la compagnie des autres l'agace, parfois il les recherche au contraire. Il passe beaucoup de temps à penser aux actions des autres, plus qu'aux siennes. Il a conscience d'être souvent en représentation mais de ne pas mériter cela.

Il revient assez souvent en pensée, à son passé où il ne trouve aucun réconfort. Il ne voit pas beaucoup d'accroche positive dans son entourage et c'est moi qui lui fait dire sa relation amoureuse très bonne avec son amie restée en France.

Je lui propose de préparer sa course du lendemain en lui demandant de se concentrer sur lui plutôt que son adversaire. Je ne peux évidemment rien faire à si court terme et lui propose de la voir après sa dernière course.

La, nous avons mis au point un programme consistant en un travail avec un psychologue (son histoire perso : amour et vision positive de soi) et un programme de stratégies mentales (surtout estime et objectifs dans un premier temps) pour lui permettre d'exprimer au mieux son potentiel.

ESTIME DE SOI

Le cas de Stéphane, patineur de vitesse longue distance

Temps

Mon niveau estimé : 8 /10

Que faire pour développer ce jalon ?

Quelles actions ?	Comment ?	Quand ? Avec qui ? Où ?
Rapport au temps un peu dégradé.	Revoir tous les jalons de l'Estime de soi et mieux les « caler ».	
Je dois revoir mes raisons d'être afin de vérifier l'équilibre de l'investissement dans mes projets professionnels et personnels (enfants, surtout). Malaise parfois.	Revoir la cohérence entre ma femme et moi sur nos raisons d'être (standard 8) et nos objectifs (standard 10), pour revoir et coordonner nos choix de vie. Prendre des décisions sur la gestion du temps et le partage des charges.	Week-end au calme, avec ma femme puis avec les enfants.
Solutions personnelles également pour éviter les fréquents énervements (fatigue ?).	Important : réactiver mes données du switch - à + et mon RRR. Dire stop avant que la fatigue m'envahisse.	Au bureau, fin de journée.
Relancer mon plan d'entraînement mental : les blocs estime de soi, motivation et émotions.	Revoir mes blocs d'entraînement mental.	Au bureau aussi ou samedi matin.

ESTIME DE SOI

Le cas de Stéphane, patineur de vitesse longue distance

	0	5	10
Aide difficile à demander			7
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>J'avoue que j'avais peur du réel qui me poursuit pourtant nuit et jour. Parler de moi me fait énormément de bien.</i></p>		
Tension intérieure et obsession de soi	5		
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>Je pense souvent qu'une médaille sauverait ma vie en mettant un fort éclairage sur moi. Mais cela ne m'obsède pas et je parle peu de moi. Je me sens profondément insatisfait, même dans les meilleurs moments, ce qui m'use un peu, car les autres m'agacent parfois. C'est vrai aussi que, dans cette morosité, je n'avais pas perçu que ma relation avec ma femme est excellente et porteuse. Je vais en profiter et lui parler plus de moi.</i></p>		
Émotions de solitude et d'injustice			7
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>Même en couple, je me sens un peu seul. Des longs moments d'absence, me dit ma femme, qui pense que je suis dans ma course. Je vais switcher ces longs moments de solitude et parler maintenant à ma femme de mes pensées négatives.</i></p>		
Soumission aux normes			9
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>J'ai une forte tendance à admirer et à imiter mes adversaires. Même chose concernant mon entraîneur dont je ne mets jamais en doute les avis, même si mon ressenti me dit parfois le contraire. Je vais chercher avec mon entraîneur ce qui me caractérise et qui pourra me faire gagner, surtout en fin de course. J'ai bien conscience qu'admirer, c'est devenir un suiveur.</i></p>		
« Surestime » ou « sous-estime » de soi	3,5		
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>Pas d'obsession de la performance mais une acceptation totale des très lourds entraînements qui m'épuisent anormalement parfois. En revanche, je perçois les autres comme meilleurs que moi. Je sais bien que ce n'est pas une bonne stratégie et je comprends bien que mes adversaires le sentent.</i></p>		
Action en panne			7,5
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>Je pense ne pas être immobile et ne pas fuir l'action qu'on me propose. Mais je veux prendre en main ma propre action, chercher à innover et prendre part aux décisions qui me concernent, tant sur le plan personnel que professionnel.</i></p>		
Déclencher un cercle vicieux			9,5
	<p>Mon ressenti, mon sentiment, les solutions, mes décisions : <i>C'est vrai, je vis ce cercle vicieux comme une fatalité inscrite dans mon histoire personnelle. Je vais me donner les moyens de le réécrire et de le transformer en cercle vertueux.</i></p>		

ESTIME DE SOI

Cas de Selim

Identifier et évaluer la croyance limitante et son origine

Énoncé de ma croyance : Je m'interdis de faire des erreurs

1. En quoi cette croyance est-elle négative et limitante dans mon quotidien ?

Négative parce qu'elle est formulée en termes d'interdiction. Et me met la pression, mais c'est une évidence pourtant.

2. Est-elle perçue comme PUISSANTE ? Comment et pourquoi ? Oui, puissante, car la réussite interdit l'erreur. Puissante aussi parce qu'elle me met la pression pour réussir.

3. Qui l'a identifiée ? Ma lecture des cahiers de préparation mentale.

4. À qui APPARTIENT-ELLE ? Décrire la démarche de recherche et son résultat :

J'ai toujours entendu dire ça par ma mère qui n'acceptait pas que je revienne avec une mauvaise note. J'étais puni et je le méritais. Elle me disait que je le savais avant, donc que je le méritais bien. Même chose pour mes profs qui me ressassaient la même chose en me disant que je ne me concentrais pas assez, mais je ne savais pas quoi faire pour me concentrer plus, alors je culpabilisais. C'est vrai aussi qu'à force d'erreurs j'ai fini par devenir très bon : d'abord, parce que je voyais bien qu'elles me faisaient progresser. Ensuite, je suis passé maître dans l'art de les masquer...!

5. Est-elle crédible ? J'ai d'abord été partagé entre ce que me disait mon entraîneur et ce que je croyais de l'erreur.

Déconstruire la croyance limitante

6. Description du processus utilisé pour travailler sur ma croyance :

En fait, visualiser ma mère ou mes profs en train de me dire ça m'a mis mal à l'aise, car j'en garde un mauvais souvenir, que j'avais bien enfoncé. J'étais souvent malheureux parce que puni et, souvent, je n'avais pas la solution. Ça m'a mis une pression dingue et mon mal au ventre est toujours présent.

Quand je prononce ces mots, ça ne me ressemble pas trop.

J'en ai parlé avec ma mère qui est contente de ce qu'elle a fait : elle a fait ça parce qu'elle n'a pas pu faire d'études. Bref, c'est son mal-être qui m'a mis le mal au ventre pendant des années... Pas terrible. Et je trouvais ça normal.

En plus, avec mes lectures, je suis convaincu maintenant que l'erreur est inévitable et qu'on apprend par l'erreur. Jamais je n'aurais osé penser ça, je ne peux pas en vouloir à ma mère, mais quand même...! Du coup, je lui ai dit.

Reconstruire la croyance positive et dynamisante

7. Description du processus utilisé pour travailler sur ma croyance :

D'abord, j'ai pris la formule « l'erreur fait partie de la réussite » qui ne me plaisait qu'à moitié. Puis je suis tombé en arrêt devant la phrase de Mandela « Je ne perds jamais, je gagne ou j'apprends. » Incroyable, j'ai tout de suite visualisé un film sur Mandela et je me suis retrouvé à 100 % : j'ai une idole et une voie dans ma vie qui n'est pas basée sur l'interdit que je déteste.

J'ai écrit ça dans mon bureau. Ça a surpris mes enfants. J'ai expliqué et ça leur a beaucoup plu. Ça m'a libéré, ça me fait du bien et, quand je rate quelque chose, je cherche ce que j'ai appris.

Un final, mon choix : Je ne perds jamais, je gagne ou j'apprends.

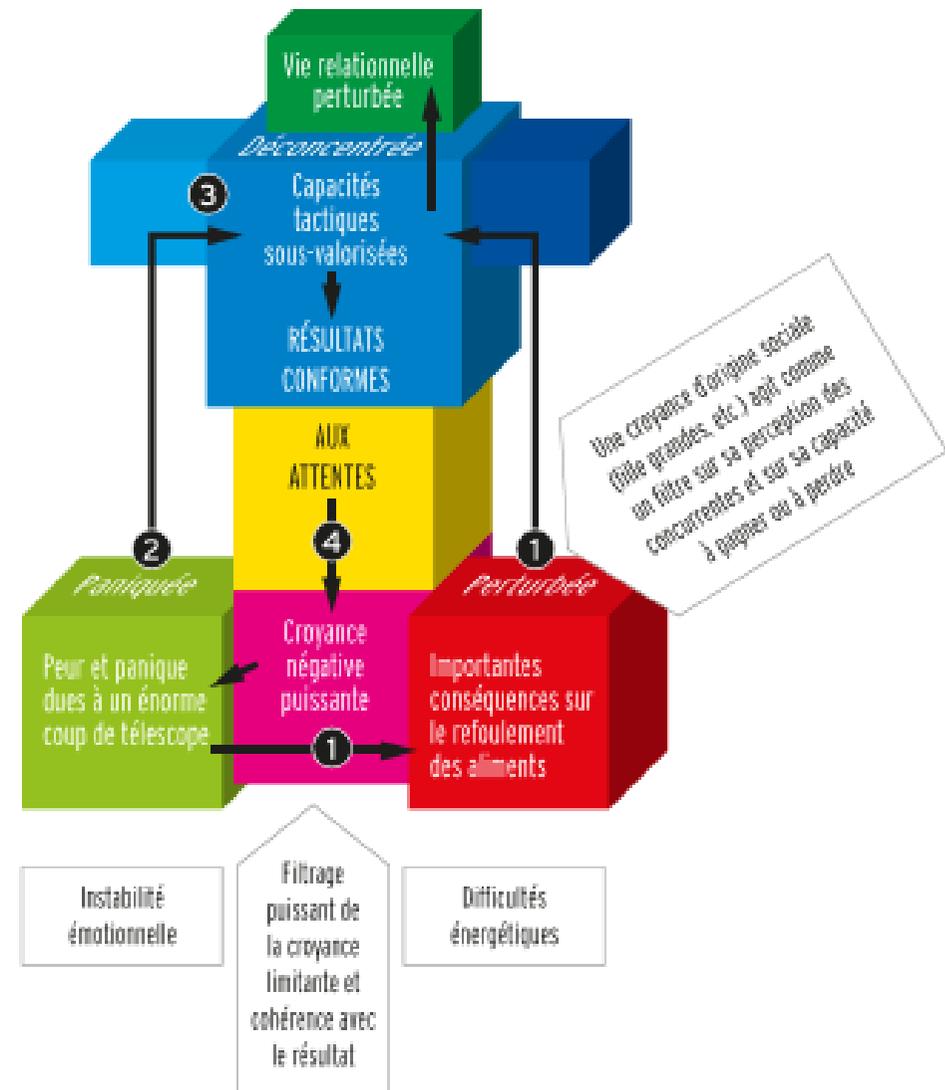
ESTIME DE SOI

Cas de Fanny

Cette cycliste sur piste est déjà double championne du Monde de Keirin, où elle se sent bien et domine tout le monde. Elle se sent même « grande et dominatrice », surtout avant le départ en keirin. Par contre dans l'épreuve olympique de vitesse (750m) en duels et éliminatoires directs, elle panique énormément avant le départ. Les conséquences sont des refoulements d'aliments très perturbants à l'approche directe des qualifications. Elle dit s'être familiarisée avec ces réactions. Cela gêne cependant sa concentration, notamment dans ses choix tactiques préalables. A la relecture vidéo, elle ne comprend pas bien pourquoi elle ne bat pas certaines filles. Elle m'explique que son point fort est la tactique mais qu'elle n'arrive pas à l'exprimer contre ces filles. Elle n'a pas fait mieux que 10^e en Coupe du Monde. Elle ne fait aucun rapport direct entre les deux épreuves de keirin et de vitesse. Elle m'explique que les courses ne sont pas semblables, que tout y est différent, ce qui ne m'apparaît pas très exact. L'entraîneur qui assiste le plus souvent possible à nos entretiens me confirme que certaines similitudes existent effectivement. Au détour (et au hasard) d'une explicitation sur ses adversaires de l'épreuve de vitesse, elle finit par m'avouer qu'elle ne peut pas gagner contre les filles grandes et minces (qui sont, pour l'essentiel des nordiques). En explorant un peu plus cette direction, elle pense normal de battre les filles plutôt petites et rondes (elle est méditerranéenne et s'estime plutôt petite et ronde, ce qui n'est pas exact). L'entraîneur me confirme que rien dans la morphologie des athlètes n'est déterminant de la sorte. Cela la met dans un état de nervosité extrême bien avant la compétition et la rend insupportable à son entourage immédiat (copain et entraîneur).

ESTIME DE SOI

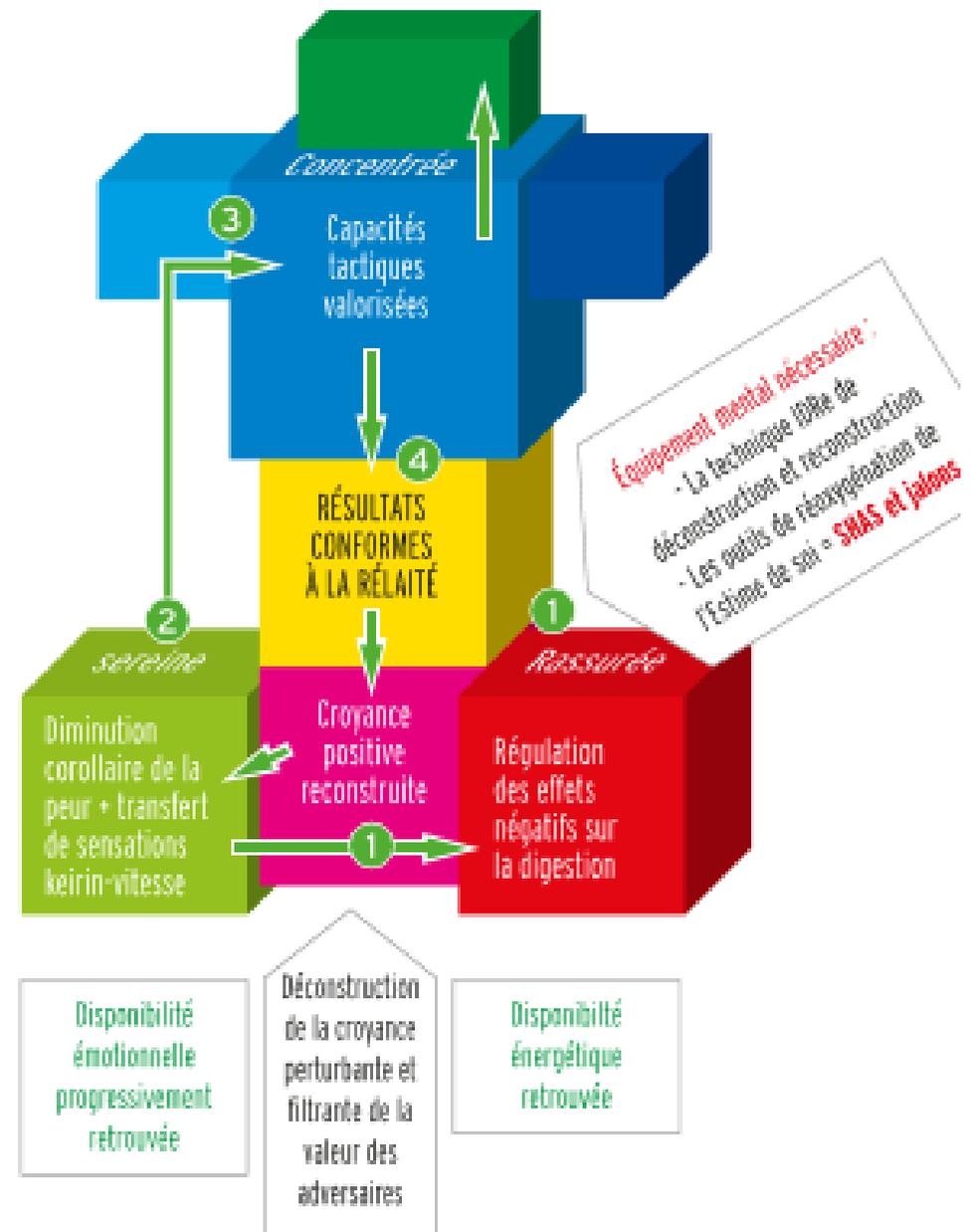
Cas de Fanny Cyclisme sur piste



ESTIME DE SOI

Cas de Fanny
Cyclisme sur piste

Proposition



MOTIVATION

Cas de Robin

Robin est un jeune homme de 27 ans qui exerce une activité de commercial assez exigeante en temps et en énergie. Il décide de faire une activité physique sportive de loisir.

Cet objectif est cohérent avec celui de sa vie personnelle puisque son amie souhaite faire la même activité. Il est également cohérent avec son travail, car ses week-ends sont libres.

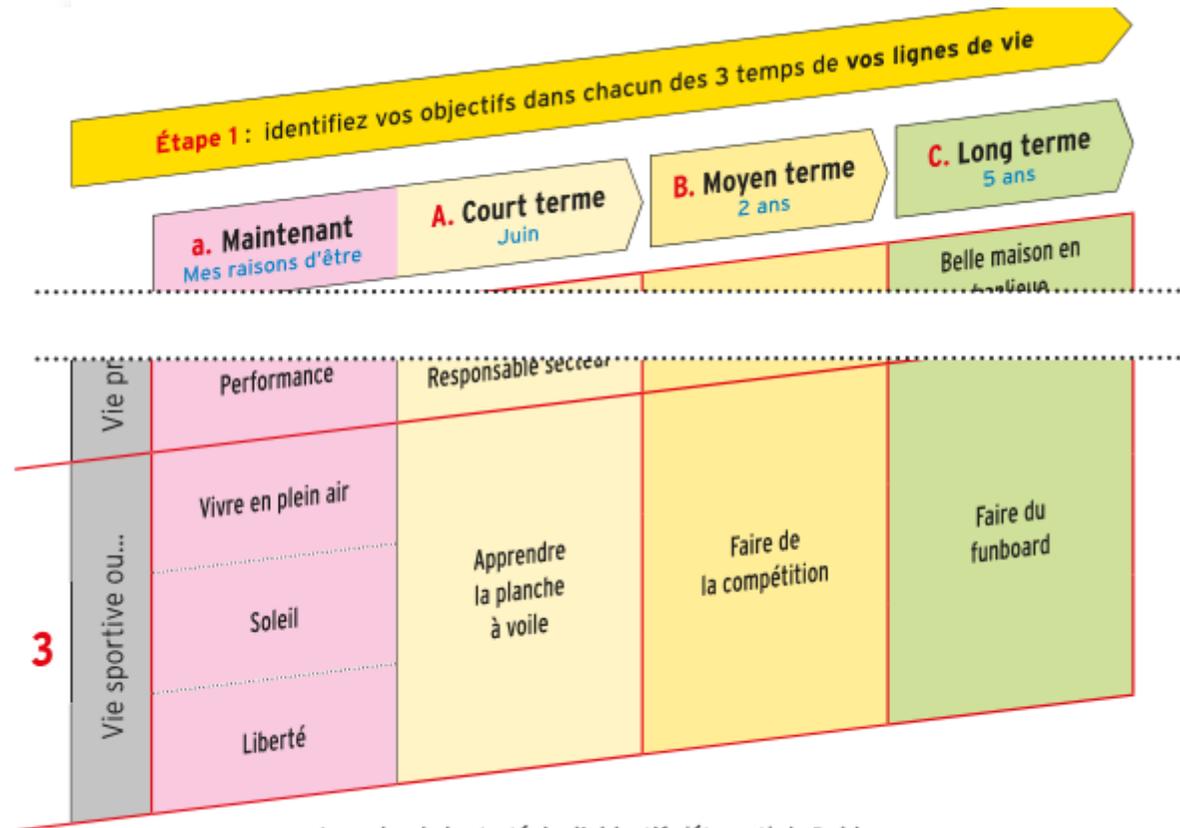
a. L'étape 1 de Robin : son secteur de vie sportive et ses temps de ligne de vie

b. L'étape 2 de Robin : affiner ses objectifs dans son espace de vie A3

pour parfaire sa stratégie d'objectifs, Robin devra réitérer cette démarche dans les 8 autres espaces de vie.

MOTIVATION

Cas de Robin P1 & P2



Le cadre de la stratégie d'objectifs (étape 1) de Robin : sa ligne de vie et les 3 espaces de vie de son secteur de vie sportive.

3. LE BILAN DU TRAVAIL DE ROBIN

Standard 10, DIRECTION de ma Motivation : J'IDENTIFIE mes objectifs

RÉGLAGE P1 : l'objectif a une relation Particulière à une raison d'être :

L'objectif est-il spécifique et particulier à une de mes Raisons d'Être ?

Mes raisons d'être « vivre en plein air », « soleil » et « liberté » impliquent que cette activité soit plutôt de pleine nature. Je choisis d'essayer la planche à voile qui présente ces caractéristiques et m'attire.

RÉGLAGE P2 : l'objectif est Précis

*L'objectif est-il précis, daté et mesurable ?
Et donc évaluable et réévaluable ?*

Je souhaite atteindre un niveau de planche me permettant d'être autonome et de naviguer seul, dans un délai de 6 mois, sur une planche du club nautique de ma ville.

MOTIVATION

Cas de Robin

P3

5. LE BILAN DE ROBIN

Standard 11, INTENSITÉ de ma Motivation : **J’AFFINE** mes objectifs

<p>RÉGLAGE P3 : l'objectif est Possible</p> <p><i>L'objectif est-il suffisamment ambitieux ? Ou trop raisonnable ? A-t-il été négocié ? Quelle est ma prise de risque et quelles sont mes limites ?</i></p>	<p>D'après le moniteur du club, l'objectif est réalisable en suivant un stage d'initiation de 10 séances à raison de 1 séance par semaine, puis un stage de perfectionnement pendant 10 séances. Ce qui fait 20 semaines, soit 5 mois.</p>
<p>RÉGLAGE P4 : mon Plaisir est présent</p> <p><i>L'objectif est-il lié à mon plaisir ? Est-ce que je fais ce que j'aime ?</i></p>	<p>Je suis très largement dans ma zone de plaisir:</p> <ul style="list-style-type: none">• car j'aime l'eau et le soleil ;• car j'aime l'effort ;• car j'aime l'esthétique de cette activité.
<p>RÉGLAGE P5: mon Potentiel énergétique</p> <p><i>Quels moyens je me donne pour réussir ? Ressourcement, entraînement physique , etc.</i></p>	<p>Je me donne les moyens suivants:</p> <ul style="list-style-type: none">• Une activité physique complémentaire à la planche pour muscler jambes, bras et dos.• Continuer les séances de jogging.• Continuer le travail de relâchement appris en jogging à appliquer en planche.
<p>RÉGLAGE P6 : ma Posture</p> <p><i>Quelle attitude je choisis : lièvre ou tortue ? Suis-je trop impatient ? Trop « fonceur » ?</i></p>	<p>Je suis plutôt « lièvre » de nature et trop « activiste » dans mon travail de commercial.</p> <p>Je réévaluerai ma stratégie d'objectif tous les 2 mois, notamment ce réglage P6. Je vais prendre du recul sur mes objectifs commerciaux et mieux organiser mon temps dans ce travail, où je « m'use » parfois inutilement.</p>

MOTIVATION

Cas de Robin

Standard 12, PERSISTANCE de ma Motivation : **J'ORGANISE** et **VISUALISE** mes objectifs

RÉGLAGE P7 : ma **Programmation** d'objectifs

*Quelles **étapes dans mon projet** : projet sportif par exemple : aspects techniques, physiques, mentaux, technologiques etc.*

*Quels **moyens** je me donne ? Quelles **priorités** (mes choix) dans ce projet ? Quels **critères de réussite** ?*

RÉGLAGE P8 : ma **Planification** et visualisation d'objectifs

Ai-je établi un planning annuel, mensuel, hebdomadaire et quotidien pour l'ensemble de mes objectifs ?

Les séquences d'imagerie de mes objectifs sont-elles planifiées de la même façon ? Selon les 10 principes ?

RÉGLAGE P9 : mes **Priorités au quotidien**

*Ma **gestion du temps au quotidien** est-elle en place ?*

*Mes **principes d'action** sont-ils clairs ?*

*Mes **visualisations** d'objectifs sont-elles engagées ?*

Avant

- 1) Priorité 1 : s'informer
- 2) Priorité 2 : prise de contact directe avec le club et l'école du club
- 3) Priorité 3 : s'équiper
- 4) Priorité 4 : lire sur l'activité planche
- 5) Priorité 5 : entretien et développement physique

Pendant l'apprentissage :

- 3) Priorité 3 :
 - Réfléchir à l'achat d'une planche pour le moyen terme

J'ai l'habitude de réfléchir et de prévoir ce que je dois faire le lendemain dans ma « *to-do list* ». J'intègre facilement mon projet « planche » dans cette « liste de choses à faire » au quotidien.