



Choisis tes sources de confiance

Qu'est-ce qui te fait sentir en confiance ? À quoi penses-tu pour te redonner confiance quand tu doutes, ou quand tu te sens stressé(e) ? Parmi les éléments ci-dessous, coche ceux qui te donnent confiance.

| | | | |
|---|--|---|--|
| Ton plan, tes objectifs, ta stratégie | | Tu sens que ton entraîneur te fait confiance | |
| Des encouragements de ton entraîneurs | | Des gens qui te supportent | |
| La performance en début de compétition | | Un bon niveau de préparation mentale | |
| La performance de tes coéquipiers(ères) | | Un grand nombre d'heures d'entraînement | |
| Ta performance au dernier entraînement | | Quand tes coéquipiers(ères) ont confiance en toi | |
| Le fait que tu performs sous pression | | De bonnes relations avec tes coéquipiers(ères) | |
| La qualité du coaching que tu reçois | | Avoir beaucoup d'expérience | |
| Un programme d'entraînement efficace | | Des commentaires positifs des autres | |
| La confiance en tes capacités physiques | | Ta confiance en tes coéquipiers (ères) | |
| Ta technique et la précision | | Un haut niveau d'énergie | |
| Un équipement de bonne qualité | | Des victoires ou des succès dans le passé | |
| Le niveau de la compétition | | Une bonne alimentation | |
| Ta routine précompétition | | Un bon niveau de préparation physique | |
| De bonnes conditions météorologiques | | Performer dans un environnement connu | |
| Avoir bien dormi la veille | | Un échauffement sans erreur | |
| Être en bonne santé | | Un nombre d'heures de sommeil suffisant la veille | |

Liste tirée et adaptée du e-book [The Confident Athlete](#), de Patrick Cohn

Ton niveau de confiance dépend de ton niveau de contrôle sur tes sources de confiance. **Ta confiance devient variable lorsque, pour te donner confiance, tu t'appuies sur des éléments que tu ne peux pas contrôler** : par exemple, jouer en match avec une température parfaite, compétitionner en matinée, ou recevoir des encouragements de la part de tes coéquipiers(ères).

Note ci-dessous tes 3 plus grandes sources de confiance, et indique dans la colonne de droite si ce sont des éléments qui sont sous ton contrôle, ou si ton niveau de contrôle est limité.

| Tes 3 plus grandes sources de confiance | | Ton niveau de contrôle | |
|---|--|------------------------|--------|
| | | Élevé | Limité |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |



Prends le contrôle de tes sources de confiance

Tu as peu ou pas de contrôle sur les sources de confiance qui proviennent d'une **source externe** : des autres et de l'environnement. Toutefois, tu as un contrôle élevé sur les **sources de confiance internes** : liées à tes pensées, tes actions, ton attitude, tes décisions et ta perspective.

Selon tes réponses à la page précédente, dirais-tu que tes principales sources de confiance proviennent davantage de sources externes ou internes ?

☐

Sources externes
(les autres et l'environnement)

☐

Sources internes
(tes pensées, tes actions, ton attitude, tes décisions)

De 1 à 10, comment évaluerais-tu ton niveau de contrôle sur les éléments qui te donnent confiance en compétition ?

Utilises-tu les mêmes sources de confiance à l'entraînement et en compétition ? Y a-t-il des différences ? Si oui, lesquelles ?

Crée de nouvelles sources de confiance

As-tu noté des sources externes parmi tes plus grandes sources de confiance ? Si oui, pourrais-tu les remplacer par des sources internes ?

Dans le tableau ci-dessous, dans la colonne de gauche, note une nouvelle source de confiance sous ton contrôle, à intégrer dans ta préparation sportive. Dans la colonne de droite, note des arguments pour valider ta source de confiance.

| Nouvelle source de confiance | Tes arguments |
|--|--|
| Ex. un programme d'entraînement efficace | J'ai confiance en mon préparateur physique et je sais que ses programmes sont efficaces. Lors des deux dernières compétitions, j'étais très rapide et endurant(e). Je me suis entraîné(e) régulièrement avant ma compétition et je sais que je suis prêt(e) et au sommet de ma forme physique. |
| | |



Cinq stratégies pour performer en confiance

À la page 1 de ce cahier, tu as choisi des sources de confiance que tu peux contrôler. Toutefois, il arrive que certaines sources de confiance soient sous ton contrôle avant la compétition, mais qu'elles deviennent hors de ton contrôle lorsque tu performs en compétition.

Voici un exemple de source de confiance que tu peux contrôler :

Pour me sentir en confiance et bien performer, je dois dormir 8 heures la veille de ma compétition.

Lors d'une séance d'équipe en préparation mentale, Marie, une athlète d'ultimate, expliquait qu'il était très important pour elle de dormir au moins 8 heures par nuit durant la semaine qui précède une compétition. Elle a donc l'habitude de planifier rigoureusement ses soirées afin d'y arriver. Toutefois, lors de son dernier tournoi, des circonstances exceptionnelles ont fait qu'elle n'a pu dormir que 4 heures la veille de la compétition... comment faire pour se sentir en confiance ?

Pour y arriver, Marie a décidé de bloquer mentalement toute référence, toute pensée liée à la fatigue. Durant son tournoi, elle répétait mentalement des affirmations telles que "je suis en pleine forme, j'ai de l'énergie, je suis rapide, je suis explosive"... et cela a fonctionné ! Elle a offert une très bonne performance tout au long de sa compétition.

Si, à l'inverse, Marie avait focalisé son attention sur le fait qu'elle pourrait éprouver de la fatigue dû au manque de sommeil, alors elle aurait probablement commencé à ressentir une certaine lourdeur, un manque d'énergie, et sa performance aurait pu être affectée.

Réflexion

Peux-tu trouver un exemple de source de confiance qui, suite à un imprévu, ne serait plus sous ton contrôle et sur laquelle tu ne pourrais plus t'appuyer ? Quelle pourrait être ta stratégie pour demeurer confiant(e) face à cette situation ?

Par exemple, un rhume qui t'empêcherait de t'entraîner pendant quelques jours juste avant ta compétition, alors que tu considères le nombre d'heures d'entraînement préparatoire comme une source de confiance.

Stratégie no 1 : la banque de sources de confiance

Lorsqu'une de tes sources de confiance n'est plus appropriée à la situation actuelle, tu peux remplacer cette source de confiance par une autre source de confiance plus appropriée. Pour y arriver, tu dois créer ta **banque de sources de confiance**.

Par exemple,
Marie a remplacé la source de confiance

8 heures de sommeil

par les sources de confiance

Mes capacités athlétiques exceptionnelles

Mon excellente forme physique

Reprends l'exemple noté à la page précédente. Au lieu de focaliser ton attention sur cette source de confiance devenue une source de stress, sur quoi pourrais-tu te concentrer ?





Crée ta banque de sources de confiance

Note 7 sources de confiance sur lesquelles tu peux t'appuyer en compétition. Pour choisir une source de confiance, ferme les yeux et visualise-la. Comment te sens-tu ? Si l'effet est réel et positif, note-la ci-dessous.

Rappelle-toi que tu veux avoir le plein contrôle sur ta source de confiance !



Crédit photo : Siamak Mokhtari sur Unsplash



Stratégie no 2 : le contre-exemple

Imagine que ta source de confiance est la suivante :

Pour me sentir en confiance et bien performer, je dois m'entraîner tous les jours durant la semaine qui précède ma compétition.

Si tu es convaincu(e) que pour bien performer, tu dois t'entraîner de nombreuses heures durant la semaine qui précède ta compétition, il est possible que tu te sentes stressé(e) si tu dois réduire tes heures d'entraînement à cause d'une blessure. Cette croyance a alors un impact négatif sur ta confiance et ta progression.

Pour modifier ta croyance, tu pourrais rechercher des **contre-exemples** d'athlètes de niveau élite qui ont offert des performances extraordinaires quelques semaines après avoir subi une blessure importante.

Sylvie Bernier, athlète en plongeon, avait fêlé une de ses côtes quatre semaines avant les jeux olympiques et avait dû réduire de moitié son volume d'entraînement jusqu'au jour de la compétition. Un mois plus tard, aux JO de Los Angeles en 1984, elle devient la première femme québécoise médaillée d'or des Jeux olympiques.

Tu peux trouver des contre-exemples chez les autres athlètes, mais aussi dans ton histoire personnelle. Dans l'exemple de Marie, grâce à sa discipline mentale, elle a créé un contre-exemple dans son historique de performance. La prochaine fois qu'elle n'arrivera pas à cumuler un nombre d'heures suffisant avant son match, elle se rappellera cette fois où elle a bien performé malgré le manque de sommeil.

Reprends l'exemple noté au bas de la page 3. Peux-tu trouver des contre-exemples qui te prouveront que tu peux performer même si tu n'as pas ta source de confiance ? Cherche chez d'autres athlètes ou dans ton histoire personnelle.



Libère-toi de tes croyances limitantes

Voici quelques histoires d'athlètes qui pourraient être utilisées comme des contre-exemples.

Savais-tu que :

- Usain Bolt, détenteur des records du monde du 100 m, du 200 m et du 4 × 100 m, avait une scoliose – une courbure anormale de la colonne vertébrale ?
- Abebe Bikila a remporté le marathon aux Jeux olympiques d'été de 1960 à Rome en courant pieds nus ?
- Tamika Catchings, cinq fois WNBA All-Star, est sourde et a des troubles de la parole ?
- Babe Ruth a détenu le record du plus grand nombre de retraits au bâton (1 330) pendant une décennie ?
- Jim Dreyer a traversé le lac Michigan en 41 heures, au lieu des 25 heures prévues... et quand il a finalement vu le rivage, à 15 kilomètres de distance, il lui a fallu 8 heures pour y arriver ?
- Michael Phelps a remporté sa 10^{ème} médaille d'or olympique en natation avec des lunettes remplies d'eau et une visibilité presque nulle durant sa dernière longueur ?

Fais une recherche sur le web et lis des histoires d'athlètes. Note ci-dessous trois contre-exemples, des accomplissements d'athlètes qui t'aident à te libérer de certaines croyances limitantes, et t'indiquent que certaines de tes sources de confiance ne sont peut-être pas absolument nécessaires pour bien performer !



Reprogramme ton cerveau pour stimuler ta confiance

L'être humain a naturellement tendance à se focaliser vers ses problèmes et ce qui lui manque, plutôt que vers ce qu'il possède déjà et vers les opportunités qui s'offrent à lui.

Après ton entraînement ou ta compétition, de quoi te rappelles-tu le plus souvent ? Qu'est-ce que tu revois dans ta tête sur la route du retour ? Très souvent, la réponse des athlètes à cette question est : **les erreurs**.

Même si tu n'as jamais pratiqué la visualisation, il est fort probable que tu revois mentalement tes erreurs facilement, sans même en être totalement conscient(e). Et tu te dis probablement que tu ne devrais pas faire ça, tu te réprimandes, tu essaies de tourner la page et de générer des pensées positives...

Et si je te disais que c'est complètement normal, que l'être humain est fait ainsi ? Mais qu'un simple changement d'habitude peut inverser ce processus.

Le cerveau est conçu pour s'inquiéter

Pour des raisons de survie, notre cerveau se focalise naturellement sur les erreurs, les problèmes et les expériences négatives. Gio Valiante, psychologue sportif reconnu sur le circuit de la PGA, explique dans son livre [Golf Flow](#), à la page 89 :

Lors d'expériences négatives [...], l'amygdale utilise des hormones et des neurotransmetteurs pour mettre en valeur l'expérience. De la même manière que les élèves utilisent des surligneurs jaunes pour mettre l'emphasis sur des parties importantes d'un texte, le cerveau utilise des substances neurochimiques pour accentuer les souvenirs négatifs ou douloureux [...] Des recherches ont également démontré que, bien que nous gardions un souvenir général des expériences positives, nous nous remémorons les expériences négatives avec des détails plus riches et plus complexes, et pendant une plus longue période. [...] Nos succès ne peuvent renforcer notre confiance que si nous arrivons à les garder en mémoire de manière vivace.



Il est temps de reprogrammer ton cerveau !

Naturellement et sans effort, nous avons donc tendance à visualiser nos erreurs, les défaites, revers, blessures et autres expériences négatives.

Tu n'as même pas besoin d'y penser. Après un entraînement, en rentrant chez toi, tu revois ce qui n'a pas fonctionné, parfois sans même en être totalement conscient(e). À ce moment, tu entraînes ton cerveau à se concentrer sur le négatif. Et puisque la visualisation devient particulièrement efficace lorsque tu y inclues des sensations physiques et des émotions, tu disposes alors de la recette parfaite pour diminuer ton niveau de confiance en toi.

Pour contrebalancer le fait que nous sommes biologiquement construits pour nous centrer sur le négatif, nous devons développer la compétence opposée, qui consiste à apprendre à focaliser notre attention sur le positif et sur nos succès.

Au fil des pages suivantes, je t'enseigne trois exercices pour t'entraîner à reprogrammer ton cerveau et à générer une plus grande confiance.





Stratégie no 3 : le journal des succès

Un premier exercice pour reprogrammer ton cerveau et augmenter ton niveau de confiance est de tenir un **journal des succès**.

Le journal des succès, aussi appelé le journal des bons coups, est utile pour entraîner ton cerveau à visualiser et diriger l'attention vers la réussite, et à amplifier ses effets positifs.

Crée ton journal des succès

Pour faire cet exercice, procure-toi d'abord un carnet. Après chaque entraînement, prends quelques minutes pour noter 3 à 5 bons coups dans ton carnet. Lorsque tu les écris, visualise à nouveau les situations avec les images, les sons, les émotions de satisfaction et de confiance, et les sensations physiques qui y sont associés.

Tu peux noter des réussites techniques ou tactiques et des victoires mentales – par exemple, lorsque tu réussis à surmonter une peur à l'entraînement. Tu peux aussi décrire des moments où tu es entré(e) dans la zone et où tu t'es senti(e) en confiance.

Avec le temps, il est possible que tu réalises que tu cumules beaucoup plus de bons coups que tu ne l'aurais cru ! Avant tes compétitions, feuillette ton journal et revois tes succès des dernières semaines.

Débuter dès maintenant. Pense à ton dernier entraînement et note 3 bons coups :



Un outil pour chasser les doutes et la peur

On utilise souvent nos expériences passées pour définir notre niveau de confiance par rapport aux événements qui se déroulent dans le moment présent ou que l'on anticipe dans le futur.

Par exemple, il t'est arrivé plusieurs fois de sous-performer dans une situation où il y a une grande pression. Ta prochaine compétition, qui aura lieu dans quelques semaines, est très importante pour te qualifier pour l'étape suivante. Tu te rappelles plusieurs moments où tu as offert une mauvaise performance dans une situation semblable, et tu commences à douter.

Pour modifier rapidement ton état d'esprit, tu dois diriger ton attention vers d'autres événements qui augmenteront ton sentiment de confiance, au lieu de le diminuer.

Voici ce que tu pourrais faire :

Rappelle-toi un ou des moment(s) où tu as su rester performant(e) lors d'une compétition où l'enjeu était élevé. Retrouve les émotions et les sensations que tu as ressenties lors de cette compétition. Si tu ne peux retrouver une compétition de même envergure, choisis un événement de moindre importance où tu as bien performé. Le plus important est de retrouver les sensations et les émotions qui y sont associées.

Plus tu recrée souvent et de manière intense les émotions et sensations qui t'ont déjà aidé à performer à ton plein potentiel, plus il te sera facile d'accéder à l'état d'esprit gagnant en compétition.



Stratégie no 4 : crée ton C.V. de confiance

Note ci-dessous 5 réussites dans ta carrière d'athlète. Lorsque tu les écris, prends quelques secondes pour visualiser chacune d'entre elles en y associant les pensées, les émotions et les sensations physiques ressenties à ce moment. Tu pourras ainsi y accéder chaque fois qu'une situation similaire se présentera, pour te donner confiance et te rappeler que tu peux le faire.

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |





Stratégie no 5 : inspire-toi des meilleurs

Dans son livre [Your 15th Club](#), Dr. Bob Rotella, psychologue du sport, suggère une activité d'observation, dont je me suis inspirée pour te faire faire l'exercice suivant.

En répondant aux questions ci-dessous, décris l'attitude et les comportements d'un(e) athlète qui a atteint l'excellence dans son sport et qui dégage une très grande confiance.

Choisis l'athlète que tu veux observer :

Décris son langage corporel. La façon dont il/elle marche, l'expression sur son visage, la position de ses épaules et de son menton. Si tu regardes une vidéo, tu peux baisser le volume pour te concentrer uniquement sur le langage corporel.

Comment s'échauffe-t-il/elle ? Quelle est son attitude, son rythme ? Que fait-il/elle de particulier ?

Comment pense-t-il/elle ? Quelle est sa philosophie à propos de la compétition, des obstacles, de la victoire et de la défaite ? Tu peux lire des articles ou regarder des entrevues pour répondre à cette question.

Est-ce qu'il/elle rencontre des revers ? Fait-il/elle des erreurs ? Comment réagit-il/elle aux obstacles, ou à l'échec ? Décris son attitude et ses comportements.

Exercice d'observation (suite)

Comment le comportement de cet(te) athlète est-il différent du tien, en terme d'attitude ? Depuis son arrivée sur le lieu de compétition jusqu'au moment de son départ, que fait-il/elle que tu ne fais pas ?

Quel pourrait être ton plan d'action pour modifier ton attitude et tes comportements, et imiter les attitudes et les comportements que tu trouves admirables chez la personne que tu as observée ?

Assure-toi que ton plan est simple et suffisamment réaliste pour que tu puisses t'engager. Quels pourraient être tes principaux défis ? Qu'est-ce qui pourrait t'empêcher d'adopter des attitudes de confiance ? Et quelles pourraient être tes stratégies pour surmonter ces obstacles ?



Crédit photo : Guduru Ajay Bhargav sur Pexels



Une technique pour créer un boost de confiance en 3 minutes

Utilise la visualisation pour apprendre à dégager plus de confiance.

Fais l'exercice suivant, en position assise ou couchée :

1. Lève-toi debout, ferme les yeux et respire profondément 4-5 fois.
2. Imagine devant toi un(e) athlète qui dégage une grande confiance. Cela peut être quelqu'un que tu connais, ou un(e) athlète que tu admires.
3. Puis, fais un pas vers l'avant et deviens cette personne. Adopte sa posture, sa manière de se déplacer, son regard, sa façon de s'exprimer et de performer dans son sport.
4. Ressens les **émotions** liées à la confiance : le calme, la maîtrise, le plaisir, la sensation d'être en contrôle et d'avoir du pouvoir sur le cours des événements... et/ou toute autre émotion perçue chez l'athlète que tu as observé(e).
5. Ressens les **sensations physiques** liées à la confiance : l'énergie, la détente, la sensation que tout se déroule de manière automatique et sans effort... et/ou toute autre sensation perçue chez l'athlète que tu as observé(e).
6. Intègre les **pensées** liées à la confiance : un ralentissement des pensées, l'absence de jugement et de critique, le lâcher prise mental, l'assurance et la confiance en tes capacités... et/ou toute autre pensée perçue chez l'athlète que tu as observé(e).
7. Lorsque tu commences à ressentir ta confiance et ta maîtrise, reste quelques minutes avec cette sensation.
8. Observe comment tu te sens lorsque tu intègres les traits de personnalité d'un(e) athlète confiant(e).
9. Prends le temps de décrire ton ressenti de confiance. Où le ressens-tu ? Comment le ressens-tu physiquement ? Comment décrirais-tu cette sensation ?
10. Puis, interagis avec ton environnement, avec les autres athlètes et tes entraîneurs. Comment te sens-tu ? Comment te comportes-tu ?

Note tes impressions, tes sensations et ton ressenti.

Répète cet exercice régulièrement, pour bien intégrer le sentiment de confiance. Plus tu t'entraîneras à adopter des postures de confiance et à ressentir la confiance aux niveaux physique, mental et émotionnel, plus cette sensation deviendra réelle, puissante et durable.



Notes supplémentaires



Notes supplémentaires