

# MENTAL TRAINING BOOK

Juha Minkkinen Immo Pylvänen Atte Airaksinen



world skills  
Belgium

L'avenir, c'est deux mains.



«Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.»  
*Nelson Mandela*



# SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| <b>ÉDITORIAL</b> .....   | 6  |
| <b>AVANT-PROPOS SKILLS FINLAND</b> .....   | 8  |
| <b>AVANT-PROPOS WORLDSKILLS BELGIUM</b> .....  | 9  |
| <b>1. DÉVELOPPEMENT DE LA CAPACITÉ À MAÎTRISER SES PERFORMANCES</b> .....  | 11 |
| 1.1. Principes du développement de la maîtrise des Performances .....  | 11 |
| 1.2. Contenus du développement de la maîtrise des performances .....   | 12 |
| 1.3. Entraînement à la maîtrise des performances : analyse spécifique au compétiteur et à sa discipline .....                          | 14 |
| 1.4. Préparation d'un programme pour développer la maîtrise des performances .....   | 16 |
| <b>2. DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES PAR LA PRATIQUE</b> .....  | 18 |
| 2.1. Cadre d'élaboration du programme de développement de la maîtrise des performances.....  | 19 |
| 2.2. Formulaire d'autoévaluation - Comment est-ce que je me comporte dans des situations difficiles et stressantes ? .....             | 23 |
| 2.3 Développement des aspects liés à la confiance en soi.....  | 26 |
| 2.4. Exercices de respiration : « Il est bon de commencer les séances de préparation mentale par des exercices de respiration. » ..... | 28 |
| 2.4.1 Réalisation d'exercices de relaxation.....   | 29 |
| 2.4.2. Exercices d'imagerie mentale et d'apaisement de l'esprit .....  | 30 |
| 2.4.3. Développement de votre faculté de concentration .....   | 33 |
| 2.4.4. Techniques pour maîtriser votre nervosité.....  | 34 |
| <b>3. SE CONCENTRER SUR LA RÉUSSITE</b> .....  | 35 |
| <b>4. L'ÉQUIPE NATIONALE ET LA DYNAMIQUE DE GROUPE</b> .....   | 37 |
| 4.1. Informations générales sur la dynamique de groupe : les étapes du groupe.....   | 37 |
| 4.1.1. Groupes formés spontanément.....  | 38 |
| 4.1.2. Groupes formés sous supervision extérieure.....   | 38 |
| 4.2. Supervision de la dynamique de groupe au sein de la délégation nationale .....  | 39 |
| 4.3. Dynamique de groupe : exercices susceptibles d'influer sur le groupe au cours de ses différentes phases .....                     | 41 |
| 4.3.1. Familiarisation - Deux exercices .....  | 41 |
| 4.3.2. Stimulation de l'esprit de groupe - Deux exercices.....   | 43 |
| 4.3.3. Instauration de la confiance - Un exemple .....   | 44 |
| <b>5. AGENDA POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES</b> .....   | 46 |
| <b>6. MON PLAN D'ACTION POUR LA COMPÉTITION WORLDSKILLS / EUROSILLS</b> .....  | 53 |
| <b>NOTES</b> .....   | 55 |

Cette publication a été réalisée dans le cadre du projet de Skills Finland financé par le FSE et baptisé «excellence through skills training» [l'excellence grâce à la formation aux compétences].

La version française a été réalisée par WorldSkills Belgium et cofinancée par le FSE et la Wallonie dans le cadre du projet Startech's Promefitec 2015-2020.



# ÉDITORIAL

Pour la Wallonie, la revalorisation des compétences et des formations techniques, technologiques et professionnelles est au cœur de l'action du Gouvernement wallon et ce, en faveur de l'emploi. Non seulement chacun-e recèle des talents qu'il ou elle peut accroître en visant l'excellence, mais, plus globalement, si nous voulons favoriser la main-d'œuvre locale, les circuits courts et une économie de proximité, il faut que les entreprises trouvent les compétences attendues sur le terrain.

WordSkillsBelgium est un acteur phare dans la dynamique enclenchée en faveur des filières techniques, technologiques et professionnelles et une vitrine de nos talents. Par ses missions, l'ASBL favorise l'articulation entre emploi et formation et contribue à vaincre les préjugés, qu'ils soient sur les métiers techniques ou les genres.

Pour de nombreux acteurs de l'enseignement qualifiant, de la formation professionnelle et en alternance, les diverses compétitions WorldSkills, où des jeunes déploient leur savoir-faire dans une bonne trentaine de métiers, à l'échelon national, européen et international, démontrent largement le niveau d'excellence de nos apprenants. Cette excellence repose sur leurs compétences techniques mais également sur la qualité de leurs « soft skills », de leurs attitudes et comportements.

Afin d'y parvenir, le « mental training », dans le cadre de la formation du jeune, a toute son importance et a un impact positif tout au long de sa carrière professionnelle mais aussi dans la méthodologie des formateurs professionnels. Il consiste à développer la connaissance de soi, à accroître la motivation, à établir des liens entre le vécu à l'école et les projets de carrière.

D'un point de vue statistique, les candidats qui participent aux épreuves de sélection et atteignent un bon niveau de qualification sont généralement ceux qui sont entourés par leurs parents, leurs professeurs, leurs formateurs mais aussi leur employeur (4 jeunes sur 5 lors des derniers Startech's).

De la même manière, 88% des compétiteurs aux épreuves du réseau WorldSkills y participent pour des objectifs qui les motivent personnellement, notamment pour augmenter leur expérience, la confronter à d'autres, et améliorer leur niveau de compétence. A nouveau, si la technique est importante, ce sont les compétences sociales et professionnelles qui font la différence! D'ailleurs, lors des week-ends de Team building en Belgique, l'entraînement cible spécifiquement la gestion du stress, la communication interpersonnelle, ainsi que la motivation des compétiteurs et de leurs experts.

L'étude MoVe, menée par quatre universités (en Finlande, au Royaume-Unis et en Australie) pour la WorldSkills Foundation à l'occasion de WorldSkills London, met notamment en exergue que les compétiteurs ont une grande confiance en eux et se reconnaissent comme des professionnels. Les compétitions du réseau WorldSkills constituent, pour eux, une opportunité de développer leur excellence professionnelle. Les compétiteurs et les experts ont eu la possibilité de s'exprimer sur leur expérience de ces compétitions. Il ressort également de l'enquête des constats communs. Pour les compétiteurs, WorldSkills signifie beaucoup de choses : la gratification, la fatigue, l'épanouissement, la réalisation de tâches difficiles, le caractère stimulant de l'épreuve. Beaucoup de compétiteurs et d'experts affirment que WorldSkills représente plus que des médailles. Leurs récits témoignent d'un sentiment d'appartenance au réseau avec l'impact positif que celui-ci peut avoir sur leur vie professionnelle. Tant les compétiteurs que les experts estiment que WorldSkills a renforcé leur apprentissage et leur a permis d'améliorer significativement leurs compétences.

Ainsi, sous différents aspects, ces concours constituent un véritable atout pour les jeunes qui vont pouvoir inscrire la participation à ces championnats internationaux sur leur CV. C'est également une belle vitrine pour mettre en lumière les métiers techniques, manuels et technologiques qui sont, encore trop souvent, perçus comme des filières de relégation. Ces jeunes et leurs formateurs deviennent de vrais ambassadeurs de ces métiers et de notre région.



La présente brochure, qui relate ces expériences à haute valeur ajoutée pour le développement de compétences professionnelles de pointe, est un excellent outil qui doit aider chacun-e à se préparer seul-e et en groupe, à relever des challenges, dans la formation comme dans les compétitions, mais aussi à plus long terme dans sa vie professionnelle. Je suis convaincue que participer à la dynamique du réseau WorldSkills est un processus formatif qui bénéficie à tous : jeunes et professionnels, tant au niveau des experts que des membres du jury.

Je souhaite enfin féliciter tous les formateurs et les jeunes. Bravo à eux, qui incarnent à la fois la tradition de savoir-faire technique de notre région, mais aussi l'audace de forcer le destin, d'oser et d'innover. Je les vois comme les meilleurs ambassadrices et ambassadeurs de la modernité, de l'espoir et de l'audace dont la Wallonie peut faire preuve.

Eliane Tillieux  
Ministre de l'Emploi et de la Formation



## AVANT-PROPOS SKILLS FINLAND

La préparation mentale implique un effort constant pour développer votre solidité psychologique mais aussi l'adoption d'un style de vie propice à la compétition pendant toute la période de préparation. La préparation mentale comme mode de vie exige que vous fassiez attention à votre bien-être général ; cela passe notamment par des exercices physiques adaptés, une bonne hygiène alimentaire et des temps suffisants de sommeil et de récupération après l'effort. Parmi les aspects fondamentaux de la solidité psychologique figurent le développement de votre tolérance au stress et de votre capacité à garder votre sang-froid. Même si vous avez un niveau de compétences professionnelles très élevé, sans discipline, désir de vaincre, confiance en vous et motivation, vous ne parviendrez pas à atteindre le niveau de performance exigé lors de l'événement WorldSkills. En définitive, ce qui différencie les vainqueurs du reste des participants, c'est leur capacité à maîtriser leurs émotions pendant les moments cruciaux d'une compétition.

Les aptitudes et savoir-faire des êtres humains en matière d'interaction sont également des aspects importants de la préparation mentale. Savoir demander de l'aide dans des situations où votre propre base de connaissances n'est plus suffisante constitue par exemple une aptitude d'interaction essentielle. L'une des missions fondamentales d'un formateur est de servir de véritable pilier de soutien pour le compétiteur, pendant toute sa période de préparation. Il est crucial que le formateur connaisse bien le compétiteur et qu'il soit capable de l'aider à prendre les bonnes décisions et à faire les bons choix. Une autre de ses missions importantes consiste à créer un environnement et une atmosphère positifs pour l'entraînement et la compétition. Le formateur doit aussi s'engager véritablement dans le processus de préparation et obtenir un même niveau d'engagement du compétiteur.

Néanmoins, il est essentiel de reconnaître que, même lorsque la préparation marche à la perfection, il n'est pas exclu que le compétiteur connaisse des déconvenues. La préparation aux déconvenues et le développement de la capacité à y faire face de manière constructive font partie intégrante de la préparation mentale. L'humour est un aspect important de la préparation mentale et peut aussi être d'une grande aide en cas de déconvenues. Dans le processus de préparation, l'humour permet d'assumer beaucoup plus facilement le fait de vivre avec l'angoisse de la performance et de décharger le trop-plein d'énergie que l'individu consacre à son entraînement et à la démonstration des compétences sur lesquelles il sera évalué lors de la compétition.

Toutes les personnes qui se préparent à la compétition sont des individus uniques et chacune d'elles dispose d'un niveau de départ différent, par exemple en matière de confiance en soi et d'aptitudes d'interaction. Chacune d'elles peut néanmoins développer son potentiel mental grâce à divers exercices. Lors des stages de préparation de la délégation nationale, les exercices liés à la maîtrise des performances peuvent cibler, par exemple, la gestion des tensions, la maîtrise des images mentales liées aux performances, la préparation à différents scénarios, la coopération avec différentes parties, l'amélioration de la concentration, la maîtrise de la situation de compétition et l'apprentissage de techniques de relaxation. Il est utile d'investir dans la préparation mentale, car il a été démontré qu'une bonne préparation mentale associée à un bon niveau de compétences professionnelles peut propulser un compétiteur au sommet.

Ce manuel d'instruction a été élaboré en coopération avec le directeur de préparation Immo Pylvänen et un des Team Leaders de Skills Finland : l'aumônier de l'équipe Atte Airaksinen.

Je souhaite remercier toutes les parties qui ont contribué à l'élaboration de ce manuel. Merci tout particulièrement à Leena-Maija Talikka, chef de projet-FSE de Skills Finland et Annamari Henriksson, assistante de projet-FSE, pour leur aide dans les tâches de traitement de texte et de correction et pour nous avoir fourni des illustrations.

J'espère que ce manuel sera utile pendant les trois étapes du processus de préparation, autant pour les formateurs que pour les bénéficiaires de cette préparation.





# AVANT-PROPOS WORLDSKILLS BELGIUM

La compétition, nous la vivons tous les jours tout au long de notre vie.  
Depuis notre naissance jusqu'au grand départ.  
Par notre environnement familial, social, environnemental, ...

Que nous soyons avec nos parents, nos voisins, nos enseignants, la pluie, le vent, la canicule, nos patrons, nos conjoints, nos enfants... A chaque instant, nous devons répondre à de l'inattendu et faire face à des situations imprévues. Quel qu'en soit le niveau : de la tasse de café renversée inopinément à la découverte de son premier emploi, face à la maladie ou aux grands bonheurs de l'existence. Tout est compétition. Et tout est émotion. Mais notre société – et nous en sommes tous responsables – nous a amené à confondre la compétition avec un combat pour gagner contre les autres.

La vraie compétition est celle que nous gagnons contre nous mêmes et nos émotions.  
La compétition, c'est aussi celle que nous gagnons dans l'harmonie que nous créons entre notre corps et nos émotions. Entre le physique et le mental. Entre la réflexion et l'émotion. Entre nos croyances, souvent infondées, et notre abandon par manque de conviction.

Une compétition comme les Worldskills permet au compétiteur de traverser en 3 ou 4 jours une vie entière. Toutes les émotions s'y retrouvent : joie, anxiété, colère, tristesse, déception, enthousiasme, stress, bonheur, ... mais également une série de contraintes physiques : résistance, effort, endurance, puissance, ...

La combinaison des émotions et des contraintes physiques est le reflet permanent de notre vie.  
Toutefois, il n'y a pas d'école pour gérer tout ça, si ce n'est celle de l'expérience.  
Et nous n'en avons pas toujours le temps.

Dans une compétition, faire appel à des « coachs » - tant physiques que mentaux - pour apprendre aux jeunes à apprivoiser leurs émotions et à dompter physique et mental est une nécessité absolue pour affronter une vie... en trois jours.

Il n'y a pas d'exemples où le compétiteur ait flanché sur une compétence technique. Et si son entourage entretient l'idée qu'il n'était pas techniquement fort assez par rapport aux autres, la réalité est qu'il n'était pas fort assez pour gérer ses émotions et lui permettre de trouver les moyens de dépasser cette pseudo incompetence. Seul le mental, en harmonie avec le corps qui doit fournir l'énergie, peut vaincre et dompter nos émotions pour grandir, s'enrichir de nos échecs et de nos difficultés et nous permettre de réussir notre vie, notre compétition au quotidien.

Jean-Claude Raskin, Chantal Pacque, Olivier Appeltants



Juha Minkkinen  
Psychologue

Jean-Claude Raskin  
Team Leader Belge

Chantal Pacque  
Team Leader Belge

Olivier Appeltants  
Team Leader Belge



# 1. DÉVELOPPEMENT DE LA CAPACITÉ À MAÎTRISER SES PERFORMANCES

## 1.1. PRINCIPES DU DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES

L'objectif d'une préparation appliquée aux compétences professionnelles consiste à développer la capacité du compétiteur à exécuter des tâches, à la fois dans des circonstances normales et dans un environnement de compétition exigeant. Une telle préparation doit cibler avant tout le développement des compétences professionnelles, mais toute préparation judicieusement mise en œuvre permettra aussi de développer de nombreux autres aspects nécessaires pour une démonstration des compétences de grande qualité. Ce manuel n'abordera pas dans le détail les aspects associés au développement des compétences professionnelles, car ces questions sont traitées dans d'autres publications de Skills Finlande.

La préparation peut, si nécessaire, cibler d'autres aspects, tels que les caractéristiques physiques ou psychologiques qui exigent une attention spécifique. La personnalité du compétiteur et la nature des caractéristiques que l'on envisage de développer définissent le besoin de chaque individu en termes de préparation mentale. Outre les facteurs physiques et moteurs, la qualité d'une prestation lors d'une compétition axée sur les compétences professionnelles dépend d'une multitude de facteurs, pour lesquels la capacité de l'individu à maîtriser la situation et le degré de maturation de ses compétences ont une importance sur le résultat final.

Le mental joue un rôle décisif à la fois pendant la préparation et pendant la compétition elle-même. Un auto-développement calculé est nécessaire pour garantir que le compétiteur persévéra dans sa préparation et atteindra ses objectifs lors de la compétition. Lorsque plusieurs concurrents de niveau équivalent se rencontrent en compétition, le vainqueur sera celui dont les compétences en termes de maîtrise de la situation seront les plus développées. Pour réussir, vous devez apprendre à agir comme un vainqueur.

La meilleure manière d'améliorer votre confiance en vous et votre mental en tant que compétiteur consiste à garder en permanence un mode de pensée positif, qui contribuera au mieux à votre capacité de performance. Pour cela, vous pouvez commencer par envisager des pistes de développement liées à vos propres performances et adopter une approche dynamique pour approfondir ces pistes. Les pensées et opinions négatives sur vos compétences vous nuisent, en vous empêchant de saisir toutes les opportunités qui vous permettront de réaliser une bonne prestation en situation de compétition.

Pour avoir une grande confiance en vous lors de la compétition, il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton la veille de la compétition. C'est un sentiment qui grandit progressivement et qui est le fruit d'une préparation sur le long terme et de l'obtention de victoires intermédiaires. Pour votre développement personnel, il est bénéfique d'exploiter toutes les petites victoires obtenues lors de votre entraînement – réjouissez-vous de votre réussite et reconnaissez que vous êtes doué(e) dans ce que vous faites. De même, traitez vos sous-performances avec intelligence, sans trop vous appesantir dessus. Les meilleurs compétiteurs sont ce qu'ils sont parce qu'ils sont véritablement convaincus d'être bons dans ce qu'ils font. Vous aussi, développez une image de vous positive et efforcez-vous d'avancer grâce à vos points forts, car la confiance en soi est essentielle dans une compétition.



## 1.2. CONTENUS DU DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES

La préparation mentale implique un effort constant pour développer votre solidité psychologique mais aussi l'adoption d'un style de vie propice à la compétition pendant toute la période de préparation. Votre bien-être général permet de créer une assise solide pour votre préparation mentale. Cela passe notamment par des exercices physiques appropriés, une alimentation équilibrée, un temps de sommeil suffisant et une bonne récupération après l'effort. Dans la vie, le travail, les études, le foyer, la famille, les amis et les hobbies forment un tout, qui vous donne la force de vous entraîner efficacement et de réussir en compétition. C'est pourquoi vous devez en permanence veiller à respecter cet équilibre de vie.

Les paragraphes suivants évoquent certains aspects associés à la maîtrise des performances, qui doivent être pris en compte pour élaborer le programme de préparation personnelle d'un compétiteur.

1. L'objectif premier d'une préparation est le développement complet de la personnalité du compétiteur, tout en préservant son bien-être.
2. Conciliez l'entraînement avec votre situation de vie générale ; cela est essentiel pour le développement des performances du compétiteur.
3. Traduisez les objectifs et la motivation dans des actes du quotidien et optez pour des activités qui favorisent un développement continu.
4. Stimulez la capacité opératoire physique et développez les compétences de maîtrise de la situation à l'aide, par exemple, d'exercices réguliers et équilibrés de relaxation et d'imagerie mentale. Les exercices axés, entre autres, sur diverses situations de performances et sur le développement de la capacité à les maîtriser sont des exemples d'exercices d'imagerie mentale.
5. Stimulez la capacité opératoire physique et développez les compétences de maîtrise de la situation à l'aide, par exemple, d'exercices réguliers et équilibrés de relaxation et d'imagerie mentale. Les exercices axés, entre autres, sur diverses situations de performances et sur le développement de la capacité à les maîtriser sont des exemples d'exercices d'imagerie mentale.
6. Les compétiteurs peuvent apprendre à autoréguler leurs réactions face au stress dans des situations de compétition. En réanalysant les situations de compétition passées et en façonnant de façon consciente votre manière de maîtriser la situation de compétition, en vue des compétitions à venir, il est possible d'établir une base pour une solide maîtrise des performances dans des situations stressantes. Chaque compétition comportera son lot de situations surprenantes, qui vous obligeront probablement à réajuster ce que vous aviez initialement planifié. Dans ce genre de situations, le self-control et une pleine conscience de sa conduite sont deux caractéristiques qui différencient les vainqueurs des autres compétiteurs. Ce n'est que si l'on maîtrise tous ses actes qu'il est possible de s'adapter de façon flexible.
7. Pour pouvoir atteindre un état automatisé (=performances bien maîtrisées) dans des situations de compétition, il faut que le défi perçu soit équilibré par rapport aux capacités perçues. Si le défi perçu d'une compétition à venir prend trop d'importance dans l'esprit du compétiteur et qu'il n'est pas sûr de ses chances de gagner ou qu'il pense que sa condition physique pourrait être inappropriée, il lui sera impossible de concourir à son plein potentiel. Les compétiteurs peuvent développer leur capacité à gérer le stress en clarifiant leurs propres actes et en se concentrant pleinement sur les tâches en cours d'exécution.
8. Chaque programme de préparation et chaque exercice doit intégrer une composante visant à développer la maîtrise des performances. Chaque exercice développera aussi les forces mentales du compétiteur, créant ainsi des conditions propices à la réussite. Pendant les exercices, il est essentiel que les compétiteurs se concentrent en toute conscience sur l'élaboration de modèles opératoires liés à la réussite. Les compétiteurs et les formateurs doivent s'engager dans un dialogue permanent sur toutes les observations liées à ces questions.



9. La formulation de programmes de préparation mentale systématiques exige de parfaitement connaître ce que les compétences en question exigent spécifiquement en termes de maîtrise des performances. Pour cela, il est important de précisément définir les défis à relever en lien avec la maîtrise du mental. Il peut être utile d'analyser ces défis avec des experts, car cela permettra de les intégrer de façon optimale dans le programme individuel de préparation du compétiteur.
10. Une bonne atmosphère, empreinte de confiance, pendant l'entraînement et la préparation à la compétition favorisera la réalisation d'excellentes performances. Il est important d'analyser le plus en amont possible ce que les prochaines compétitions exigeront en termes de capacité de performances pour les compétiteurs. Au moment de planifier le programme de préparation, il est important de considérer comment la capacité de performances pourra être développée pour répondre de façon optimale aux exigences des compétitions à venir.

**ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :** Quels sont les thèmes qui ont été abordés dans les paragraphes précédents et les points spécifiques auxquels vous pensez devoir prêter davantage d'attention à l'avenir pour la préparation des prochaines compétitions ?





### **1.3. ENTRAÎNEMENT À LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES : ANALYSE SPÉCIFIQUE AU COMPÉTITEUR ET À SA DISCIPLINE**

Même si un compétiteur a d'excellentes compétences professionnelles, sans confiance en lui, sans motivation, sans un réel engagement dans un mode de vie propice à l'atteinte des objectifs définis, sans discipline, sans désir de vaincre et sans maîtrise de ses émotions, le potentiel de performances que lui permettent d'envisager ses compétences ne pourra pas être pleinement réalisé. La maîtrise des émotions est le facteur-clé qui distingue les vainqueurs des autres compétiteurs pendant la période de compétition effective.

Mais, les forces mentales requises pour les différentes disciplines de la compétition ne sont pas les mêmes. De plus, les compétiteurs sont des individus uniques, avec des caractéristiques différentes. Par conséquent, l'entraînement associé à la maîtrise des performances n'est pas un enseignement uniforme, et il est impossible d'appliquer un ensemble standardisé de techniques de préparation à tous les individus, pour toutes les catégories de la compétition. Les besoins spécifiques de chaque individu et la nature du projet-test qui lui sera demandé doivent être pris en compte, et la préparation doit être conçue en gardant toujours en tête ces besoins spécifiques.

Les meilleures performances sont obtenues lorsque :

- l'esprit est calme
- le compétiteur se sent suffisamment détendu sur le plan physique
- sa confiance en soi est forte
- une solide concentration ajoute de l'assurance à sa prestation
- le compétiteur se sent fort et plein d'énergie
- les sensations de stress sont sous contrôle
- le compétiteur parvient à faire abstraction de l'environnement qui l'entoure
- les projets-tests lui sont familiers et sont perçus comme des aspects bien maîtrisés de son métier

Chaque compétence est associée à certains facteurs, qui doivent être équilibrés afin que le compétiteur atteigne le meilleur résultat possible. Il est essentiel que vous appreniez comment atteindre cet équilibre, à l'entraînement et en compétition. Cela est possible si le compétiteur et son formateur sont conscients de la capacité naturelle caractéristique de performance du compétiteur. Ils doivent également tenir compte du niveau d'exigence de la compétition en termes de performance globale. Car la performance considérée dans sa globalité, au fil des différentes journées de compétition, doit être prise en compte. La description technique de la compétence doit être familière au compétiteur, il doit s'appuyer sur les projets-tests des compétitions passées et exploiter toutes les informations disponibles concernant les futurs projets-tests.

Pour qu'un entraînement soit le plus efficace possible, il est essentiel d'analyser les prestations réalisées lors des compétitions passées. Cette analyse doit identifier les points pour lesquels le précédent stage de préparation a été efficace et ceux qui doivent être approfondis ou abordés différemment.

Il est nécessaire de faire l'analyse des caractéristiques mentales requises pour réaliser une excellente prestation en compétition, car cela aide à identifier les défis à relever par le compétiteur en termes de développement personnel. Par ailleurs, les traits de personnalité de différents compétiteurs, qui réussissent tous dans une même discipline, peuvent être relativement différents. C'est pourquoi il est impossible de dépeindre le portrait-type du « vainqueur ». C'est plutôt en stimulant en permanence vos points forts spécifiques et en progressant sur vos points faibles que vous parviendrez aux meilleurs résultats possibles.

Les notions suivantes peuvent être considérées comme des caractéristiques et des capacités psychologiques importantes pour toutes les disciplines de la compétition :

- confiance en soi
- persévérance
- responsabilité
- rigueur
- capacité à supporter le stress et les déconvenues
- capacité à retrouver son calme et à se détendre
- audace
- capacité à se surpasser dans des situations stressantes
- capacité à se concentrer
- créativité

En identifiant dans quelle mesure ces capacités sont reflétées dans la personnalité de l'individu, le formateur comprendra plus facilement comment le compétiteur réagira dans différents scénarios de mise à l'épreuve. Le formateur doit également tenir compte de la personnalité du compétiteur au moment de lui soumettre ses commentaires et de lui donner ses consignes. En effet, la manière de communiquer revêt une importance fondamentale pour établir une interaction fructueuse.

**ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :** Quelles sont les caractéristiques mentales que vous estimez nécessaires pour réussir dans votre discipline ? Comment évalueriez-vous vos capacités de contrôle concernant ces caractéristiques ? Comment s'est passée la coopération entre vous et votre formateur ?



## 1.4. PRÉPARATION D'UN PROGRAMME POUR DÉVELOPPER LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES

Pour le développement de la maîtrise des performances, il est important de créer un plan de progression, en collaboration avec les personnes impliquées dans votre formation. Les paragraphes suivants énoncent les aspects à considérer au moment de définir ce plan.

### 1. Définir les besoins de la préparation en termes de maîtrise des performances

- Tout d'abord, il est essentiel que le formateur et le compétiteur discutent ensemble de ce que le compétiteur sait déjà au sujet de la préparation mentale, de ses attentes et de son expérience en la matière.
- L'engagement du compétiteur dans la préparation mentale doit se faire dès les premières phases de l'entraînement pour permettre un cheminement de pensée sur le long terme.

### 2. Analyser les besoins spécifiques à la discipline en termes de maîtrise des performances

- Définir le type de contraintes que le domaine de compétences du compétiteur pose en termes de maîtrise des performances.
- Facteurs clés de réussite et contrôle des sentiments d'échec pendant les différentes phases de la prestation.

### 3. Identifier et analyser les capacités du compétiteur en termes de maîtrise de ses performances

- Identifier et analyser les capacités du compétiteur en termes de maîtrise des performances.
- Pour vous aider, utilisez des questionnaires d'autoévaluation, des entretiens et l'observation des situations d'entraînement et de compétition.
- Le formateur et le compétiteur identifient ensemble quelles sont les forces mentales qui sont les plus importantes pour le compétiteur. Dans un deuxième temps, le compétiteur s'autoévalue pour chaque force mentale ainsi identifiée.

### 4. Définir un programme individualisé de développement de la maîtrise des performances

- Identifier les capacités et les méthodes qui seront spécifiquement exploitées pour chaque individu.

### 5. Développer la capacité de maîtrise des performances par l'entraînement

- La phase d'entraînement à la maîtrise des performances est un processus long. L'obtention de bons résultats passe par un entraînement systématique et mené sur le long terme.
- L'entraînement à la maîtrise des performances doit être intégré dans une routine quotidienne, par exemple, de la manière suivante :
  - Assimilation de l'objectif de la prochaine session d'entraînement (« que vais-je faire lors du prochain exercice et quels aspects vais-je ainsi travailler ? »).
  - Création d'un état de disponibilité mentale ► concentration ► abstraction de toute source de distraction ► une performance maîtrisée sous tous ses aspects.
  - Autoévaluation pendant l'exercice (« ai-je fait les choses correctement - devrais-je prêter plus d'attention à certains points ? »).
  - Après l'exercice, évaluation du succès de l'exercice dans sa globalité.
- Pour le développement des compétences du compétiteur, il est important de réaliser un suivi





et une évaluation de ses progrès et de mettre à jour le programme d'entraînement en fonction de l'évolution de ses besoins. Cela fait partie intégrante de la mission du formateur et cela est fondamental pour le développement d'une coopération mutuelle.

## 6. **Évaluer le programme de développement de la capacité de maîtrise des performances**

Une évaluation du programme à long terme après sa mise en œuvre doit être réalisée pour finaliser cette phase.

L'objectif de cette évaluation finale consiste à déterminer :

- en quoi le compétiteur estime que le programme lui a été bénéfique ?
- quelles sont les méthodes qui ont été perçues comme étant les plus efficaces ?
- les capacités de maîtrise des performances se sont-elles améliorées et cela s'est-il senti lors des épreuves de la compétition ?
- quelles sont les méthodes que le compétiteur a trouvées faciles à appliquer pendant sa préparation ?
- quelles sont les méthodes qui ont été difficiles à appliquer ?

**ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :** Comment, selon vous, les sujets abordés ci-dessus doivent-ils être pris en compte, en rapport avec la situation de compétition ? Comment conserver un niveau de performance suffisamment élevé pendant des compétitions de plusieurs jours, en tenant également compte de la récupération nécessaire après une journée de compétition ?





## 2. DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES PAR LA PRATIQUE

Le chapitre suivant décrit, sous la forme d'un programme planifié sur une semaine, l'intégralité des aspects associés au développement de la maîtrise des performances. Ce programme hebdomadaire établit d'abord les bases du développement de la capacité de maîtrise des performances, avant de se focaliser sur les détails spécifiques à la discipline concernée et sur les activités les plus adaptées aux caractéristiques du compétiteur. L'objectif n'est pas que vous suiviez ce programme à la lettre, néanmoins il vous sera utile de considérer attentivement tous les aspects des thèmes abordés et de les appliquer à votre propre programme de préparation.

La base de la préparation repose sur une participation active du compétiteur et sur l'identification de ses points forts spécifiques et des aspects sur lesquels il doit progresser. Pour cette identification, le formateur et toutes autres personnes qui connaissent bien le compétiteur pourront apporter leur aide. D'autres thématiques et d'autres capacités individuelles seront abordées plus en détail dans le cadre des activités de groupe de l'équipe nationale. Si nécessaire, l'analyse des points à améliorer peut aussi être spécifiée au moyen des techniques de préparation mentale.

## 2.1. CADRE D'ÉLABORATION DU PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES

### SEMAINE 1 – Phase de démarrage

---

Pour le succès du projet de préparation dans sa globalité, il est utile que le compétiteur et le coach se connaissent aussi bien que possible. Cela permet de créer une base solide pour un discours ouvert pendant la préparation. Mieux l'on connaît la manière dont l'autre va réagir face à certains sujets et comment il va les prendre en considération durant la préparation et meilleurs seront les résultats obtenus.

- Réfléchissez ensemble à la manière dont vous pourrez assurer la meilleure interaction possible pendant tout le processus de préparation.
- Pensez également à la manière dont chacun pourra s'ouvrir à l'autre, maintenir la confiance mutuelle et assurer une communication franche, même pendant les moments difficiles.

### SEMAINE 2 – Développement de la confiance en soi

---

La confiance en soi, c'est le fait d'être sûr(e) et convaincu(e) de ses propres capacités.

La confiance en soi fait partie des aspects fondamentaux de votre personnalité et elle peut être développée grâce à des exercices conscients. Le point de départ pour comprendre cette notion consiste à reconnaître que vos pensées affectent vos émotions et, de ce fait, qu'elles influent sur vos actes. Cela est vrai autant pour les pensées négatives (qui nuisent à vos performances), que pour les pensées positives (qui favorisent vos performances).

- Quand vous pensez à vos prochaines compétitions, à quel point vous sentez-vous confiant(e) ?
- Une forte confiance en soi se traduit généralement par des pensées positives sur l'image que l'on a de soi (des pensées qui contribuent largement au succès) ainsi que par des images mentales favorables au succès.
- Considérez ce qui précède et identifiez, d'après votre perception personnelle, les points sur lesquels vous pensez devoir progresser. Parlez-en avec vos proches et votre coach.
- Transposez ces pensées dans votre vie de tous les jours et tâchez d'agir jour après jour de la manière que vous estimez la plus conforme à ce que vous espérez. Réalisez vos activités quotidiennes en vous disant ceci : « jour après jour et à de nombreux égards, je suis capable de continuellement progresser dans la direction que je souhaite ».

### SEMAINE 3 – Définition d'objectifs

---

La définition d'objectifs est l'un des outils les plus importants de la préparation mentale. La motivation et des objectifs judicieusement choisis améliorent la qualité de votre comportement pendant la préparation, pendant la compétition et dans la vie en général.

- Se fixer des buts suffisamment exigeants mais réalistes est essentiel dans un entraînement.  
- Quels sont vos objectifs premiers et que devez-vous faire pour les atteindre ?
- L'atteinte de vos objectifs exige du temps et de la patience. Vous vous ajusterez à vos objectifs tant que vous n'exigerez pas trop de vous, trop rapidement. Déterminez si vos actes quotidiens sont cohérents par rapport à vos objectifs ou si vous devriez peut-être faire les choses différemment.



## **SEMAINES 4–5 – Exercices de respiration**

---

Lorsqu'une personne a confiance en elle et qu'elle sent qu'elle maîtrise une situation, sa respiration est profonde, régulière et calme. Dans des situations stressantes, le souffle devient court, car la tension empêche de respirer efficacement. Le fait de respirer calmement à l'entraînement et en compétition vous aidera à obtenir de bons résultats. À mesure que les compétiteurs prennent conscience de leur respiration grâce à des exercices et à des pensées conscientes, ils apprennent à l'utiliser pour équilibrer leur corps, leur esprit et leurs émotions. Ces exercices ont pour objectif de développer votre capacité à maîtriser la situation pendant la démonstration de vos compétences lors des compétitions. En effet, ils permettent aux compétiteurs de concentrer leur attention sur leur respiration dès qu'ils ressentent une montée de stress et donc de se sentir mieux.

Réalisez des exercices de respiration tous les jours.

- Exercez-vous pendant 15 à 20 minutes tous les jours pendant deux semaines, à l'heure la plus appropriée pour vous. Certains préféreront commencer leur journée avec ces exercices, tandis que d'autres trouveront plus pratique de les réaliser dans la soirée ou avant de se coucher.
- Répétez un même exercice jusqu'à ce que vous le maîtrisiez et jusqu'à ce que vous soyez capable d'en ressentir les effets. Essayez tous les exercices décrits plus bas dans ce manuel afin d'identifier ceux qui vous conviennent le mieux.

## **SEMAINES 6–9 – Période axée sur l'entraînement à la relaxation**

---

Les niveaux de stress ressentis et leur maîtrise ont une importance fondamentale pour réussir dans des situations de compétition. Un niveau de stress adapté améliore votre capacité de performances, tandis que des niveaux de stress trop faibles ou trop forts entraînent des performances non optimales. Ces exercices ont pour objectif de vous aider à maîtriser votre stress avant, pendant et après des situations de compétition.

Il existe de nombreuses méthodes de relaxation ; à chacun de sélectionner celui qui correspondra le mieux à ses besoins. Réalisez entre 4 et 6 séances d'exercices chaque semaine. Exercez-vous pendant 15 à 20 minutes à chaque séance, à l'heure la plus appropriée pour vous.

- Semaine 6 : Exercices d'apaisement des tensions
- Semaine 7 : Exercices Tranquillité de l'esprit
- Semaine 8 : Exercices de relaxation et d'imagerie mentale
- Semaine 9 : Réalisez les exercices que votre expérience des semaines passées vous a permis d'identifier comme les plus appropriés pour vous mais, pour le moment, pensez à bien essayer toutes les techniques.
- Commencez chaque séance d'entraînement par un exercice de respiration. Bien comprendre comment on respire et acquérir la faculté de passer d'un état nerveux à un état détendu sont des éléments clés dans le développement de la maîtrise des performances.
- Pendant vos séances, dirigez votre concentration sur la tension et/ou le relâchement que vous ressentez dans vos muscles.
- Vous pouvez enregistrer les consignes des exercices ou faire appel à un coach/assistant. Vous pouvez également utiliser des enregistrements audio d'exercices de relaxation et d'imagerie mentale, que vous trouverez par exemple dans les bibliothèques.
- Répétez le même exercice jusqu'à ce que vous le maîtrisiez et jusqu'à ce que vous soyez capable d'en ressentir les effets.





---

## SEMAINES 10–11 – Exercices d’imagerie mentale orientés vers votre discipline

---

Les schémas d’exécution (c’est-à-dire les exemples de vos prestations passées) sont gravés dans votre cerveau. Le cerveau ne peut pas toujours distinguer si un mouvement est effectivement exécuté ou s’il est simplement imaginé. Après tout, les apprentissages ont lieu dans le cerveau et non pas dans les muscles. Une image mentale des opérations à exécuter forme la base de l’apprentissage. En effet, sans image mentale de la bonne technique d’exécution, il n’est pas possible d’assimiler les compétences qui y sont associées. L’imagerie mentale aide les compétiteurs à assimiler le meilleur moyen possible d’exécuter leur prestation. L’imagerie mentale peut être utilisée pour s’entraîner aux gestes à exécuter dans leur globalité ou pour affiner un détail spécifique. Les exercices d’imagerie mentale sont bénéfiques pour l’exécution physique des gestes nécessaires mais aussi pour la préparation mentale.

- Plus les images mentales que vous parviendrez à créer seront précises et contrôlées et plus les exercices d’imagerie mentale vous seront bénéfiques. Pensez à tous les aspects essentiels pour votre prestation pendant la compétition et passez-les en revue pendant votre préparation, de façon détendue.

---

## SEMAINE 12 – Contrôle de votre vivacité mentale

---

Les excellentes démonstrations de compétences sont souvent associées à un grand sentiment de bien-être, lié à l’impression que vos gestes sont automatiques, faciles et sans effort. Afin d’atteindre cet état, vous devez libérer votre esprit de tout excès de nervosité et identifier un niveau de tension « convenable » pour vous et trouver les états émotionnels qui contribueront à votre prestation. Vous pouvez programmer ces états émotionnels pour pouvoir y recourir dans des situations de compétition en utilisant différentes techniques. Le point de départ consiste à approfondir les exercices de relaxation. En effet, les exercices de relaxation peuvent vous aider à associer le passage à un état plus calme à certaines images mentales.

---

## SEMAINE 13 – Développement de votre faculté de concentration

---

À la base de la concentration figure votre faculté à focaliser votre attention, dans différents types de situations, de manière à ne pas vous laisser distraire par des stimuli internes ou externes inutiles. Les facteurs de distraction peuvent être, par exemple : le public, les autres compétiteurs, les experts présents, le bruit ou la fatigue. Pendant la compétition, il est très difficile de focaliser et de maintenir son attention uniquement sur ce qui est utile pour sa prestation. La capacité à se concentrer sur les bonnes informations et à faire abstraction de tout ce qui est superflu est une faculté fondamentale pour quiconque souhaite réussir en compétition.

- Efforcez-vous tous les jours de développer la technique de contrôle des performances que vous préférez.
- Faites vos exercices tous les jours, chez vous ou dans n’importe quel lieu de votre quotidien. Tirez profit de toutes les situations possibles qui vous offrent l’occasion de développer votre capacité de contrôle de la situation (exposés scolaires, entretiens pour des radios locales, réunions de travail, événements familiaux -en faisant un discours pour le quatre-vingtième anniversaire de votre grand-père par exemple-, etc.). Mettez-vous au défi, cherchez à progresser en permanence.



## **SEMAINES 14–15 – Période de révision**

---

L'objectif de ces semaines de révision consiste à revoir tous les points sur lesquels vous avez travaillé et d'examiner leurs effets. Votre but est d'identifier ainsi vos exercices préférés, qui sont efficaces pour vous, en tant qu'individu unique. Personne ne parvient à améliorer ses performances en s'exerçant sur tous les fronts. Au contraire, il est plus sage de vous focaliser sur les aspects qui correspondent au mieux à vos besoins. Efforcez-vous de faire chaque exercice en vous concentrant sur l'événement WorldSkills à venir ainsi que sur les éléments nécessaires pour réaliser vos meilleures performances.

## **SEMAINES 16–18 – Intégration de vos exercices préférés dans votre préparation pour les prochaines compétitions**

---

Pendant cette période, élaborer une routine incluant vos exercices préférés et associez cette routine à vos autres préparations finales. Pensez à la manière dont vous agirez pendant votre voyage pour la prochaine compétition et lorsque vous découvrirez le lieu de la compétition. Pensez à comment vous vous préparerez pour chaque journée de compétition et à comment vous récupérez de ces journées. La communication avec plusieurs représentants des médias, à la fois dans votre langue et en anglais, fait partie intégrante de la compétition, considérée dans sa totalité. Il est donc utile de vous préparer également à ces situations au fil de votre formation.

N'oubliez pas que la compétition durera de nombreux jours et que vous aurez besoin de conserver une bonne disponibilité mentale pendant toute la durée de l'événement. Pour préserver votre vivacité mentale pendant les nombreux jours que durera la compétition, vous devrez rester conscient(e) de vos actes, être capable d'identifier les facteurs susceptibles d'impacter négativement vos actes et de maîtriser un ensemble de techniques pratiques qui vous permettront de contrôler ces facteurs.

Réfléchissez avec votre coach à la manière d'intégrer au mieux ces exercices de développement de la maîtrise des performances dans votre préparation spécifique. Une coopération de qualité et fonctionnelle avec votre coach et vos autres soutiens, pendant toute la phase de préparation et pendant la compétition, sera votre meilleur outil de préparation mentale. Cherchez en permanence à avoir des discussions et des commentaires ouverts et encourageants. Le coach crée un environnement de préparation positif et, par sa propre conduite et sa grande implication personnelle, il montre un exemple de persévérance au compétiteur. Le coach établit également les bases d'un développement continu.

- La préparation mentale est un processus d'apprentissage qui nécessite d'élaborer des modèles opératoires pour différents types de situations.
- Tous les principes généraux associés aux apprentissages s'appliquent également.
- C'est en pratiquant que l'on apprend.
- L'excellence des compétences implique de savoir faire face aux déconvenues, car personne ne peut y échapper. Même si votre préparation fonctionne à merveille, vous devez penser à la manière dont vous devez agir dans différentes situations problématiques et apprendre à traiter les problèmes avec un esprit constructif.

Une bonne planification vous permettra d'aller loin ; comme l'a dit Abraham Lincoln : « *Que l'on me donne six heures pour couper un arbre, j'en passerai quatre à préparer ma hache.* »

## 2.2. FORMULAIRE D'AUTOÉVALUATION - COMMENT EST-CE QUE JE ME COMPORTE DANS DES SITUATIONS DIFFICILES ET STRESSANTES ?

Il existe de nombreuses façons d'agir dans des situations difficiles ou stressantes. Évaluer comment vous agissez en général ou comment vous vous sentez dans des circonstances difficiles/stressantes.

| Grille d'évaluation  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 4   souvent  |   |   |   |   |
| 3   assez souvent  |   |   |   |   |
| 2   rarement   |   |   |   |   |
| 1   jamais   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| J'adopte une attitude active pour surmonter la situation.  |   |   |   |   |
| J'essaie de faire quelque chose face au problème.  |   |   |   |   |
| Je fais ce qui doit être fait, une chose après l'autre.  |   |   |   |   |
| J'essaie activement de reprendre le contrôle de la situation.  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je bois plus d'alcool que d'ordinaire pour oublier la situation.   |   |   |   |   |
| Je fume plus que d'ordinaire pour oublier la situation.  |   |   |   |   |
| Je mange plus que d'ordinaire pour oublier la situation.   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| J'essaie de trouver un schéma opératoire à suivre.   |   |   |   |   |
| J'élabore des plans d'action.  |   |   |   |   |
| J'examine attentivement la meilleure ligne de conduite.  |   |   |   |   |
| Je réfléchis à la manière de surmonter au mieux la situation.  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je concentre mon attention sur mon travail ou sur d'autres activités compensatoires afin de chasser ce problème de mon esprit. |   |   |   |   |
| Je vais au cinéma ou je regarde la télévision pour moins penser à ce problème.   |   |   |   |   |
| Je songe à d'autres problèmes que celui-ci.  |   |   |   |   |
| Je dors plus que d'ordinaire.  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je diffère toutes mes autres occupations pour me consacrer exclusivement à ce problème.  |   |   |   |   |
| Je me consacre à traiter ce problème en négligeant temporairement, si nécessaire, mes autres activités.                        |   |   |   |   |
| Je ne laisse pas d'autres pensées ou actions perturber mes efforts pour affronter cette situation.                             |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je renonce à mes efforts pour obtenir ce que je veux.  |   |   |   |   |
| Je renonce à m'efforcer d'atteindre mes objectifs.   |   |   |   |   |
| J'admets en mon for intérieur que je ne suis pas capable de traiter ce problème et j'arrête mes tentatives.                    |   |   |   |   |
| Je réduis mes efforts pour surmonter la situation.   |   |   |   |   |



|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| Je me force à attendre le bon moment pour agir.  |   |   |   |   |
| Je ne fais rien avant que la situation ne le permette.   |   |   |   |   |
| Je veille à ne pas aggraver les choses en agissant trop précipitamment.  |   |   |   |   |
| Je me retiens pour ne pas agir trop hâtivement.  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je refuse de croire à ce qui est arrivé.   |   |   |   |   |
| Je fais semblant que cela n'est pas arrivé.  |   |   |   |   |
| J'agis comme si cela n'était pas arrivé.   |   |   |   |   |
| Je me dis à moi-même que ce n'est pas vrai.  |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| J'interroge les gens qui ont vécu des expériences similaires pour savoir ce qu'ils ont fait dans ce type de situation. |   |   |   |   |
| J'essaye de demander son avis à quelqu'un.   |   |   |   |   |
| Je parle à quelqu'un pour obtenir plus d'informations sur cette situation.   |   |   |   |   |
| J'en parle à quelqu'un qui peut agir concrètement pour m'aider dans cette situation.                                   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je suis contrarié(e) et laisse exploser mes sentiments.  |   |   |   |   |
| Je cède à mes émotions.  |   |   |   |   |
| Je suis extrêmement tendu(e) et fatigué(e) et je me surprends à largement faire ressortir ces sentiments.              |   |   |   |   |
| Je m'énerve facilement, mais j'en suis conscient(e).   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je parle à quelqu'un de ce que je ressens.   |   |   |   |   |
| J'essaye d'obtenir un soutien émotionnel auprès de mes amis et de mes proches.   |   |   |   |   |
| Je parle de mes émotions avec quelqu'un.   |   |   |   |   |
| J'essaye d'obtenir la compassion et l'écoute de quelqu'un.   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je cherche de l'aide auprès de Dieu ou par ma spiritualité.  |   |   |   |   |
| Je crois en Dieu.  |   |   |   |   |
| J'essaye de me consoler grâce à ma foi ou à des techniques de spiritualité.  |   |   |   |   |
| Je prie et/ou médite plus souvent que d'ordinaire.   |   |   |   |   |
|  |   |   |   |   |
| Je recherche un point positif dans ce qui s'est passé.   |   |   |   |   |
| J'essaye d'examiner la situation depuis différents points de vue et d'en avoir une perception plus positive.           |   |   |   |   |
| Je tire un enseignement de cette expérience aussi.   |   |   |   |   |
| J'essaye de progresser dans mon développement personnel grâce à cette expérience.                                      |   |   |   |   |





|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| J'apprends à vivre avec ce problème.   |   |   |   |   |
| J'accepte que cela soit arrivé et que je ne puisse pas changer la situation. |   |   |   |   |
| Je m'habitue au fait que cela est arrivé.                                    |   |   |   |   |
| J'accepte ce qui s'est passé comme étant la réalité.                         |   |   |   |   |

Dans un premier temps, le compétiteur remplit le formulaire ci-dessus, puis il parle avec son coach des pensées que cela a fait naître, ainsi que des pistes envisageables pour des activités de développement ultérieures.



## 2.3 DÉVELOPPEMENT DES ASPECTS LIÉS À LA CONFIANCE EN SOI

Comprenez et acceptez le lien qui existe entre vos pensées et vos actes. Des pensées positives réalistes entraînent des résultats finaux favorables : Vous deviendrez ce que vous pensez que vous deviendrez. Le compétiteur doit analyser les pensées qui lui viennent pendant l'entraînement ainsi qu'en compétition, en utilisant le schéma suivant : « Mon mode de pensée actuel me permet-il de réaliser mes meilleures performances possibles en compétition ? »

Pensez aux situations dans lesquelles vous avez bien réussi.

- Comment vous étiez-vous préparé(e) ?
- Quels types de sentiments avez-vous eus pendant la compétition ?

| Situation et expériences associées                   | À quoi votre succès est-il dû ? |
|--|---------------------------------|
|  |                                 |
|  |                                 |
|  |                                 |
|  |                                 |
| Que puis-je apprendre de ces expériences ?           |                                 |
|  |                                 |
| Comment garantir de bonnes performances à l'avenir ? |                                 |
|  |                                 |



## Quelles caractéristiques comportementales (pensées ou actions) pouvez-vous identifier en vous ?

| Bonne confiance en soi   | Mauvaise confiance en soi   |
|--|---|
| Vous faites ce que vous pensez juste, même si les autres vous critiquent ou vous dénigrent.  | Vous adaptez vos actes en fonction des attentes des autres.   |
| Vous êtes disposé(e) à prendre des risques et à travailler plus dur pour mieux faire.  | Vous restez dans votre zone de confort, vous avez peur de l'échec et évitez de prendre des risques.   |
| Vous admettez vos erreurs et vous cherchez à apprendre de vos erreurs.   | Vous faites beaucoup d'efforts pour masquer vos erreurs, en espérant que personne ne les remarquera.  |
| Vous attendez des autres qu'ils vous félicitent et vous congratulent pour vos réussites.   | Vous évoquez vos réussites aussi souvent que possible et auprès du plus grand nombre de personnes possible.                                       |
| Vous acceptez les commentaires positifs avec fierté : « merci, j'ai travaillé dur pour réussir » ou « merci, je suis ravi(e) que vous ayez remarqué ma réussite ». | Vous recevez cavalièrement les commentaires positifs : « n'importe qui aurait pu faire la même chose » ou « ce n'était pas si difficile que ça ». |

Prenez l'engagement de réussir et développez en permanence votre confiance en vous, dans différents types de situations.

Faites-vous la promesse indéfectible de réussir. Promettez-vous de saisir toutes les occasions disponibles pour atteindre vos objectifs. Au moment de vous faire cette promesse, il se peut que des doutes commencent à s'insinuer en vous. Écrivez tous ces doutes. Ensuite, commencez à remettre en cause mentalement ces doutes, de façon calme et raisonnable. Si vous voyez alors que ces doutes sont infondés, tant mieux. En revanche, en cas de doutes justifiés, qui constituent un obstacle pour atteindre votre but, définissez un objectif de mesures à prendre pour contribuer à atteindre un résultat final positif.

Le plus important, c'est que vous vous fassiez sincèrement la promesse de vous impliquer !

**ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :** Pensez à la manière dont vous et votre coach pourriez surmonter concrètement les obstacles qui se dressent entre vous et vos buts.

Vous pouvez également détailler les principaux objectifs d'entraînement et les mesures à prendre pour les atteindre, en vous fixant des jalons.

## **2.4. EXERCICES DE RESPIRATION : « IL EST BON DE COMMENCER LES SÉANCES DE PRÉPARATION MENTALE PAR DES EXERCICES DE RESPIRATION. »**

Les méthodes de relaxation peuvent être divisées en deux catégories principales : d'une part les processus actifs, d'autre part les techniques de suggestion et de relaxation.

Lorsque quelqu'un dit avoir été tellement nerveux qu'il en a « oublié de respirer », c'est tout à fait vrai ! Souvent, lorsque quelqu'un est anxieux, son souffle devient court, ce qui fait que son corps ne reçoit plus assez d'oxygène.

Une respiration correcte fait partie des facteurs les plus importants pour un bon fonctionnement mental et physique. Elle permet d'équilibrer les réactions émotionnelles et aide à faire face à des situations difficiles. C'est pourquoi il est bon de s'exercer au contrôle conscient de sa respiration.

### **Avantages d'une respiration bien contrôlée :**

- le cerveau et les muscles sont suffisamment alimentés en oxygène
- active le système nerveux périphérique
- canalise la régulation métabolique
- régule et apaise les émotions
- empêche une hyperventilation
- permet de mieux éliminer les toxines de la fatigue dans le sang

La respiration est un bon moyen de s'exercer au contrôle de son état interne. Une bonne technique de respiration est également le point de départ de toute préparation mentale. Généralement, l'inspiration est vue comme une opération de recharge et de revigoration et l'expiration comme une opération de libération et de détente. Les exercices suivants vous aideront à assimiler une bonne technique de respiration. Choisissez les techniques qui vous correspondent le mieux.

### **Exercices de respiration de base**

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.

Expirez doucement, retenez votre respiration et creusez vos muscles abdominaux fermement vers votre colonne vertébrale. Laissez votre ventre se détendre et votre diaphragme s'arrondir. Répétez cette opération de 4 à 6 fois.

### **Exercice de respiration de deux minutes**

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. Desserrez les vêtements qui vous compriment.

Adoptez une respiration normale, calme. Inspirez profondément pendant un certain temps, en retenant votre respiration entre deux inspirations. Soyez attentif/attentive et réfléchissez aux effets que cette respiration a sur votre corps. Vous remarquerez qu'une respiration calme a un effet relaxant, tandis qu'une respiration rapide a un effet activant. Respirez en inspirant longuement et de façon détendue. Vous remarquerez alors que tout votre corps s'apaise et se détend. Laissez cet effet se produire et détendez-vous.

Maintenant, vous pouvez fermer les yeux, si ce n'est pas déjà fait. Concentrez-vous à nouveau sur vos inspirations et vos expirations. Pendant que vous respirez, répétez-vous ces mots : « je suis », pendant



l'inspiration, et « entièrement détendu(e) », pendant l'expiration. Procédez ainsi pendant un moment et détendez-vous. Comptez jusqu'à quatre dans votre esprit avant de rouvrir les yeux. Vous vous sentez bien et plein(e) d'énergie.

### **2.4.1 RÉALISATION D'EXERCICES DE RELAXATION**

La suppression du stress n'a pas forcément pour effet de stimuler les performances. En revanche, la maîtrise du niveau de stress a bel et bien cet effet. Les gens sont généralement trop tendus, nerveux et anxieux dans des situations de compétition. La capacité à se détendre aide à concentrer ses capacités mentales pour mieux s'adapter à la situation, en compétition mais aussi dans la vie en général. Les exercices de relaxation peuvent intégrer des techniques directes d'apaisement des tensions ou des techniques fondées sur la suggestion.

#### **Exercices d'apaisement des tensions**

Il existe un nombre incalculable de techniques de relaxation. En fonction de ses préférences personnelles, chacun pourra identifier celles qu'il souhaite utiliser comme aide à la préparation à une compétition ou pendant la compétition. Il n'existe pas de solution « toute prête » qui convienne à tous. Le plus important, c'est d'utiliser une technique qui vous convienne à vous et qui vous permette de stimuler vos performances. Quelle que soit la technique de préparation mentale que vous choisirez, ses effets ne se ressentiront que pendant votre prestation effective. C'est un processus long, qui ne vient pas d'un simple coup de baguette magique. Grâce à la pratique, vous développerez une faculté que vous pourrez utiliser dès que nécessaire, pendant votre préparation à la compétition ou pendant l'événement lui-même, voire à n'importe quel moment de votre vie de tous les jours, dès que vous aurez besoin de vous détendre ou de vous concentrer.

La relaxation est une question personnelle et, grâce à l'expérimentation, vous parviendrez à identifier les techniques qui conviennent au mieux à vos besoins. Cette décision dépendra en grande partie de la réponse à ces deux questions : où et pourquoi avez-vous besoin de vous détendre ? Vous commencerez par des techniques actives avant de passer à des exercices d'imagerie mentale. Les exercices d'apaisement des tensions impliquent de successivement tendre et détendre vos muscles. Il est impossible pour les êtres humains d'avoir le corps tendu et l'esprit détendu en même temps.

#### **Exercice n°1**

Deux par deux ou face à un miroir, tendez les muscles de votre visage pendant environ cinq secondes, puis détendez-les. Répétez cette opération six fois de suite.

#### **Exercice n°2**

Avec une main, saisissez le pouce de votre autre main et secouez-le.

#### **Exercice n°3**

Secouez vos mains comme si elles étaient mouillées et que vous vouliez les faire sécher.

#### **Exercice n°4**

Enroulez une mèche de cheveu entre votre pouce et votre index et tirez dessus en donnant de légers à-coups. Faites de même avec toutes les mèches de votre cuir chevelu.

Penchez la tête vers l'avant, posez vos doigts tendus sur vos tempes. Massez-vous en faisant de légers mouvements circulaires et en progressant vers le haut de votre tête. Au niveau du cou, appuyez vos poussettes au-dessus de vos oreilles et massez avec vos autres doigts, en progressant de bas en haut. Les scientifiques spécialistes du cerveau disent qu'un exercice physique avant ou pendant une situation



d'apprentissage favorise les performances en activant les deux hémisphères du cerveau. Les exercices physiques les plus efficaces sont ceux impliquant des mouvements ondulatoires ainsi que ceux qui font travailler alternativement l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche du cerveau.

## **2.4.2. EXERCICES D'IMAGERIE MENTALE ET D'APAISEMENT DE L'ESPRIT**

Une attitude positive compte aussi énormément dans l'imagerie mentale. Considérez l'atteinte de vos objectifs de façon positive : « Je vais essayer de faire ceci aussi bien que techniquement possible » est un bien meilleur objectif que « Je ne vais faire aucune erreur » car ce dernier focalise votre attention sur des pensées associées aux erreurs. Dans les exercices d'imagerie mentale, vous devez concentrer toute votre attention sur des performances excellentes et sur ce qui les constituent.

Fixez-vous des objectifs mesurables et concentrez-vous sur ces objectifs dans votre imagerie mentale. En vous fixant des objectifs mesurables, vous aurez la possibilité de voir si vous les avez atteints. Quand cela est le cas, vos pensées et vos actions se soutiennent mutuellement.

Fixez-vous des priorités. Si vous avez plusieurs objectifs, classez-les par ordre d'importance. Cela vous aidera à ne pas percevoir vos objectifs comme constituant un énorme amas opaque et cela vous permettra de vous concentrer sur les objectifs les plus importants. Utilisez votre pouvoir d'imagination pour maintenir cet ordre d'importance et votre autodiscipline.

Fixez-vous de petits objectifs intermédiaires. Ces objectifs doivent être modestes et atteignables. Si vous avez un objectif trop vaste et difficile à percevoir, il vous sera plus difficile de vérifier vos progrès dans la poursuite de cet objectif. Les objectifs intermédiaires vous permettent d'accumuler les expériences positives et de façonner vos pensées sur des schémas propices à la réussite. Les objectifs intermédiaires doivent faire partie d'un but plus large.

Nous commencerons par des techniques d'imagerie mentale qui constituent de bons exercices d'apaisement de l'esprit.

### **Les nuages blancs**

Fermez légèrement vos yeux. Dans votre esprit, vous voyez un ciel bleu et, dedans, un petit nuage de beau temps, aux bords arrondis. Élevez-vous vers ce nuage et imaginez-vous devenir vous-même un nuage. Un nuage doux, détendu et diffus. Vous devenez léger et épars. Le vent chaud vous traverse. Votre esprit est absolument calme. Vous vous sentez bien et heureux/heureuse. Je compterai jusqu'à deux, après quoi, vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez calme et heureux/heureuse - Un, deux. Ouvrez les yeux.

### **Le chat**

Fermez les yeux. Imaginez que vous êtes un tigre assoupi, complètement détendu et lourd. Vous vous réveillez. Rappelez-vous ce que fait un chat quand il se réveille. Il étire sa patte avant droite, sa patte avant gauche, sa patte arrière droite et sa patte arrière gauche. Il s'étire vraiment intensément. Or, vous êtes maintenant un tigre... bien plus gros qu'un chat. Étirez tous vos membres les uns après les autres, beaucoup plus intensément qu'un chat. Vous vous sentez détendu(e) et calme.

### **Transposition dans un contexte familial**

Fermez légèrement vos yeux. Imaginez que vous entrez dans un environnement de travail qui vous est familier. Devant vous, vous voyez toutes les machines et tous les équipements en place. Vous pouvez ressentir pleinement cet environnement familial.



- Avez-vous vu ce vieil environnement familial ?
- Y étiez-vous dedans ou étiez-vous un simple « observateur extérieur » ?
- Avez-vous vu les couleurs ?
- Avez-vous senti les odeurs ?

Nous allons maintenant décrire deux exercices d'imagerie mentale qui vous permettront de vous exercer à améliorer votre confiance en vous et à préparer votre prestation pour la compétition.

### **Exercice d'imagerie mentale : le cercle de la réussite**

La réussite commence d'abord dans votre esprit. L'exercice du cercle de la réussite peut vous aider à faire face aux défis que vous devez relever. Il est fondé sur la programmation neuro-linguistique (PNL) et utilise des techniques de PNL qui ciblent la construction de capacités et d'expériences de réussite à partir des expériences positives que vous avez accumulées pendant votre vie.

#### **Réalisation pratique :**

- ▶ choisissez un endroit où vous tenir debout sur le sol - vous devez avoir beaucoup d'espace libre devant vous
- ▶ imaginez un cercle devant vous - déterminez-en la taille - en quel matériau il est fait - de quelle couleur il est
- ▶ à l'intérieur du cercle, remémorez-vous une situation passée, dans laquelle vous avez eu l'impression de réussir, à n'importe quel titre
- ▶ par exemple, une situation où vous avez eu la sensation d'avoir réellement réussi votre travail ou bien un moment où vous avez eu l'impression d'avoir été réellement apprécié(e) - ce n'est pas nécessairement un événement majeur, mais juste un moment, un souvenir qui a du sens pour vous
- ▶ pensez uniquement à vous, à votre propre ressenti
- ▶ imaginez-vous à l'intérieur du cercle, dans la situation que vous venez de choisir et imprégnez-vous de ce sentiment de réussite - lorsque vous sentez cette sensation grandir en vous, entrez dans le cercle et revivez cette situation de réussite et les sentiments qui y sont associés - percevez votre état émotionnel et savourez chaque détail séparément - laissez cette expérience vous toucher
- ▶ lorsque cela est fait et que vous vous sentez bien en repensant à ces souvenirs et sensations, sortez du cercle
  - regardez le cercle et pensez à cette expérience que vous venez de créer pour vous-même, à cette sensation d'être dans le cercle
- ▶ vous pouvez bien entendu vous remémorer d'autres expériences de réussite que vous aimeriez revivre - faites de la place dans le cercle pour ces situations - utilisez votre pouvoir d'imagination pour transférer ces expériences agréables à l'intérieur du cercle
- ▶ pénétrez à l'intérieur du cercle - accueillez et savourez vos expériences, qui sont désormais plus fortes que jamais
- ▶ lorsque vous avez ressenti suffisamment d'énergie joyeuse vous stimuler, sortez du cercle
- ▶ examinez votre cercle, dans lequel sont désormais ancrés de nombreux blocs de construction positive pour booster votre estime de vous



- ▶ donnez un nom à votre cercle ; un nom dont vous pourrez vous rappeler plus tard pour vous remémorer rapidement ces agréables expériences de réussite
- ▶ entrez à nouveau dans votre cercle - dites le nom de votre cercle - observez comment votre esprit est baigné de sensations - dès que vous vous sentez calme et satisfait(e), vous êtes prêt(e) - sortez de votre cercle dès que vous en avez envie
- ▶ vous disposez désormais de votre propre cercle de réussite ; un espace créé par votre imagination qui contient une archive de nombreuses réussites joyeuses
- ▶ regardez encore une fois votre cercle - dans votre esprit, rétrécissez-le à la taille d'un porte-clés, d'une bague, d'un collier - et prenez un objet de substitution pour le représenter - donnez à cet objet de substitution le même nom que celui de votre cercle de réussite
- ▶ cela vous permettra de toujours transporter avec vous ce cercle stimulateur de confiance, dans lequel vous pourrez pénétrer pour refaire le plein d'énergie

### **Exercice d'imagerie mentale pour préparer votre prestation individuelle lors de la compétition et pour améliorer votre capacité à maîtriser la situation pendant l'exécution du projet-test**

#### **Comment vous préparer pour une excellente performance ?**

Respirez profondément et calmement

- ▶ à l'expiration, vos muscles se détendent et vous vous sentez bien
- ▶ comptez de dix à un, à un rythme lent 10...1
- ▶ focalisez-vous sur l'apaisement de votre esprit
- ▶ imaginez-vous dans un lieu où vous aimeriez vous détendre, dans la nature par exemple
- ▶ étudiez ce lieu en détail - quelles sont les plantes qui y poussent ?
- ▶ y a-t-il un plan d'eau, une mer, un lac, une rivière ?
- ▶ voyez le beau ciel ensoleillé
- ▶ voyez cet arbre massif et rassurant - dirigez-vous vers cet arbre - adossez-vous contre cet arbre
- ▶ écoutez le gazouillis des oiseaux, le doux bruissement du vent
- ▶ ressentez la terre sous vos pieds - ressentez que vous êtes dans votre paysage préféré
- ▶ comptez à nouveau à rebours, de 10 à 1
- ▶ vous êtes maintenant encore plus détendu(e)...  
Pensez maintenant aux aspects liés à votre prestation pendant la compétition
  - créez des images précises des différentes situations qui se produisent pendant votre prestation
  - imaginez-vous dans ces situations aussi nettement que vous le pouvez
  - imprégnez-vous d'un sentiment de réussite et soyez fier/fière de vos compétences, amplifiez consciemment ce sentiment : « ça, je sais le faire vraiment bien ! »
  - transférez vos pensées vers la compétition à venir et concentrez votre énergie mentale dessus ; soyez conscient(e) du fait que vous êtes capable de réaliser une bonne prestation, avec le même niveau d'émotion et de la même manière que maintenant, c'est-à-dire en étant parfaitement détendu(e), quels que soient les facteurs environnementaux qui vous entourent
  - profitez de l'expérience encore un petit moment et préparez-vous progressivement à vous retransposer à l'ombre de l'arbre, en vous sentant encore plus détendu(e) et confiant(e) en vous





- ▶ emprenez-vous de la douceur et de la plénitude d'une belle journée d'été
- ▶ comptez maintenant de 1 à 10 - vous vous sentez encore plus revigoré(e) à chaque compte
- ▶ lorsque vous arrivez à 8, commencez à vous étirer ; vous vous sentez revigoré(e)... à 9, vous êtes pleinement conscient(e) des événements du monde extérieur et vous ressentez une volonté positive d'agir, et à 10, vous ouvrez les yeux et vous êtes prêt(e) à agir

### **2.4.3. DÉVELOPPEMENT DE VOTRE FACULTÉ DE CONCENTRATION**

Il est important d'accepter les facteurs de distraction de votre environnement, car il y en aura toujours. Réussir à se concentrer sur sa prestation est déjà une gratification personnelle. Concentrez-vous de manière à toujours garder à l'esprit les pensées suivantes :

- Je sais comment faire ce que l'on me demande.
- Je peux atteindre les objectifs que je me suis fixés.
- Je suis moi-même, et les gens m'apprécient pour ce que je suis.
- Je maîtrise mes actes, quelle que soit la situation.
- J'apprends de mes erreurs. Elles se greffent à mon expérience ; une expérience qui, à son tour, stimule mes capacités de compétition.

#### **Faculté de concentration et maîtrise de sa respiration**

- ▶ asseyez-vous dans une position confortable
- ▶ fermez les yeux
- ▶ écoutez les bruits extérieurs - n'entendez que ces bruits
- ▶ ces bruits mèneront leur vie propre pendant tout l'exercice - ils ne vous dérangent pas, au contraire, ils vous aident à mieux vous détendre
- ▶ laissez vos bras reposer sur vos flancs – puis posez-les doucement sur votre ventre, juste au-dessus de votre nombril, comme s'ils formaient une douce protection
- ▶ vérifiez que vous n'avez aucune tension dans votre corps
- ▶ identifiez les sensations de votre visage, votre cou, vos bras, votre corps, vos jambes - si vous y ressentez une tension, dissipez-la
- ▶ sentez la lourdeur de tous vos membres
- ▶ pendant dix respirations, observez comment vous respirez
- ▶ ne faites rien, observez juste votre respiration, la manière dont vous inspirez et expirez
- ▶ respirez profondément - à l'inspiration, vérifiez que l'air circule partout, jusque dans votre ventre
- ▶ lorsque vous respirez efficacement, vous verrez que vos mains, placées en haut de votre ventre, se soulèvent, car votre ventre se gonfle à l'inspiration
- ▶ à l'expiration, votre ventre se rétracte et vos mains s'abaissent
- ▶ respirez profondément dix fois, de manière à ressentir tout le cheminement de votre respiration jusqu'à votre ventre ; une respiration régulière et consciente
- ▶ retenez votre souffle entre les bouffées d'air - comptez calmement jusqu'à cinq - et inspirez



- ▶ rien d'autre n'est important en dehors de votre respiration parfaite
- ▶ reprenez un mode et un rythme de respiration normaux
- ▶ tendez à nouveau doucement tous les muscles autour de votre corps puis détendez-les avec une expiration franche
- ▶ ouvrez les yeux - vous voilà prêt(e) pour un nouveau départ !

#### **2.4.4. TECHNIQUES POUR MAÎTRISER VOTRE NERVOSITÉ**

Chacun est nerveux à sa façon. Être nerveux est tout à fait acceptable et peut même être utile, à condition que vous sachiez comment maîtriser votre nervosité. Si votre nervosité vous submerge, elle peut quasiment vous paralyser, ce qui entraînera une prestation décevante.

##### **Comment dissiper votre nervosité par la concentration ?**

- ▶ détendez-vous en réalisant une petite séance de respiration - comptez jusqu'à quatre à mesure que vous respirez
- ▶ observez le cheminement de l'air très attentivement, de manière à avoir l'impression de percevoir son cheminement dans votre corps – depuis votre nez jusqu'à votre gorge, votre système respiratoire, vos poumons et inversement
- ▶ respirez quatre fois : comptez jusqu'à quatre et inspirez ; comptez jusqu'à quatre et expirez
- ▶ faites-vous du bien
- ▶ redressez votre posture - essayez d'allonger votre cou, comme si quelqu'un vous tirait par les cheveux
- ▶ alignez vos épaules avec votre corps, ne les laissez pas s'affaisser vers l'avant, ne les tirez pas vers l'arrière
- ▶ focalisez vos pensées sur votre centre de gravité, près de votre nombril
- ▶ dites-vous à vous-même, sur un ton apaisant :
- ▶ tout va bien se passer – je vais réussir
- ▶ je vais apprécier ce prochain défi et réaliser une excellente performance
- ▶ je contrôle la situation – je sais comment réagir de façon appropriée face à son lot d'imprévu
- ▶ appréciez cet enthousiasme stimulant, qui vous propulsera encore plus loin que vous n'auriez osé l'espérer





### 3. SE CONCENTRER SUR LA RÉUSSITE

Une prestation parfaitement maîtrisée est rarement obtenue sur la seule base du talent. Dans la plupart des cas, elle naît aussi de l'enthousiasme et de la confiance que vous avez quant à vos chances de surmonter les situations délicates. Néanmoins, gardez à l'esprit qu'il n'y a que dans le dictionnaire où « réussite » vient avant « travail ».

Vous êtes-vous déjà senti(e) nerveux/nerveuse à propos d'un sujet et avez-vous remarqué que cette nervosité s'était calmée lorsque vous en aviez parlé et que vous aviez examiné la question avec quelqu'un d'autre ?

Souvent, nos expériences de stress sont associées à certaines hypothèses que nous faisons à propos d'une situation. Parfois ces hypothèses sont justes, mais bien souvent elles ne le sont pas. Nous sommes trop durs avec nous-mêmes et il arrive aussi que nous ayons une mauvaise interprétation des intentions des autres. Cela contribue généralement à des pensées négatives.

Devenir conscients de nos propres pensées nous aide à empêcher que nos propres pensées négatives nuisent à nos performances. Apprenez à maîtriser de vous-même vos actions. Vous pouvez choisir quoi faire et comment le faire.

Apprenez à élaborer des schémas de pensées qui stimulent votre confiance en vous.

Vous pouvez à tout moment choisir votre mode de pensée et choisir si vous avez confiance en vous ou pas. Si vous perdez votre confiance dans une situation de compétition, c'est parce que vous l'avez laissée s'éroder ou que vous avez cessé de croire en votre capacité de réussite.

Récapitulatif du développement de vos performances personnelles

| VOS POINTS FORTS | POINTS À AMÉLIORER |
|------------------|--------------------|
|                  |                    |
| POSSIBILITÉS     | DANGERS            |
|                  |                    |

Remplissez ce formulaire puis parlez avec votre formateur des points à améliorer que vous avez identifiés ensemble. Mettez-vous d'accord sur des mesures de suivi et de contrôle.





## 4. L'ÉQUIPE NATIONALE ET LA DYNAMIQUE DE GROUPE

### 4.1. INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LA DYNAMIQUE DE GROUPE : LES ÉTAPES DU GROUPE

Les êtres humains sont des animaux sociaux et ils ont une tendance naturelle à agir ensemble avec d'autres membres de leur espèce. Dès que plusieurs personnes sont rassemblées, des groupes commencent immédiatement à se former. Plusieurs études menées sur la dynamique de groupe ont déterminé que chaque groupe constitué d'êtres humains passe par une série de phases, qui s'enchaînent généralement dans le même ordre. Ces phases portent différents noms en fonction des auteurs qui ont travaillé sur le sujet, mais à peu près tous sont d'accord quant au contenu de ces phases. La rapidité des processus dépend de nombreux facteurs : Autour de quoi le groupe s'est-il constitué ? Le groupe poursuit-il des objectifs clairs, qui lui sont imposés par l'extérieur, ou le groupe a-t-il déterminé lui-même sa raison d'être ? La dynamique de groupe dépend également du niveau d'implication de ses membres vis-à-vis du groupe ainsi que de son mode de formation : s'est-il constitué de lui-même, spontanément ou quelqu'un d'autre a-t-il dirigé le processus ?

La dynamique de groupe commence avec une étape initiale. Des personnes qui ne se connaissent pas auparavant commencent progressivement à prendre contact et à apprendre à se connaître les uns les autres. La communication est prudente et superficielle ; les personnes « sondent » en quelque sorte leurs camarades de groupe pour tâcher de déterminer quel type de personnes elles ont en face d'elles. Petit à petit, la communication entre les membres du groupe se développe, en passant de conversations superficielles à des conversations plus approfondies et plus intimes. Chacun ose alors se dévoiler un peu plus, et cette meilleure connaissance des autres fait grandir la confiance envers les autres membres du groupe. Un esprit de communauté se crée, et cet ensemble de personnes constitue désormais plus qu'une simple addition d'individus : c'est à ce moment que naît un groupe auquel chacun a conscience d'appartenir. La satisfaction et l'enthousiasme caractérisent alors le groupe.

À mesure que l'esprit de groupe se développe, ses membres ressentent le désir de trouver leur propre place ou rôle au sein du groupe. Le sentiment croissant de familiarité et de confiance permet également d'exprimer des émotions plus négatives. La constitution des rôles peut également aboutir sur la création d'alliances ou sur des luttes de pouvoir ; certains membres peuvent en effet tester leurs limites au sein du groupe. Le groupe connaîtra alors un bouleversement qui pourra, au pire, entraîner une crise au sein du groupe.

En fonction de la manière dont les crises ou les conflits plus mineurs seront résolus, le groupe stagnera ou bien entrera dans sa phase opératoire effective. La phase opératoire effective est caractérisée par le consensus, le respect, des rôles précisément définis, une communication efficace et un bon moral. Cela aide le groupe à réaliser sa finalité.

Après avoir fonctionné un certain temps, chaque groupe arrive à son terme et traverse une étape de séparation et le processus qui y est associé. Le groupe a rempli les objectifs fixés, et ses membres vont de l'avant en tant que membres d'autres groupes, cherchant à atteindre de nouveaux objectifs.

#### **4.1.1. GROUPES FORMÉS SPONTANÉMENT**

Une dynamique de groupe se crée systématiquement, qu'elle soit supervisée ou pas. Dans une dynamique de groupes lancée spontanément, chaque membre du groupe assume sa part de responsabilité dans la formation du groupe. Chacun apprend à connaître les autres membres du groupe, dans toute la mesure de ses aptitudes sociales personnelles et en fonction de sa propre personnalité. C'est un processus relativement lent, car même les membres les plus actifs et sociables du groupe commencent lentement ce processus de familiarisation, en sondant et en observant la manière dont les autres membres réagissent. Il n'existe aucun schéma clair à suivre pour apprendre à connaître les autres, cela dépend aussi du ressenti et de l'expérimentation progressive de chacun.

Les membres les plus sociables et expansifs et, en quelque sorte, les plus « bruyants » pourront facilement prendre le contrôle de la situation, tandis que les plus timides et les plus calmes se mettront en retrait et se consacreront davantage à observer les autres. Les membres de cette dernière catégorie risquent donc de se sentir étrangers au groupe ou, au minimum, de moins bien se lier aux autres membres du groupe. Dans tous les cas, les membres les plus timides prendront plus de temps que les individus plus sociables pour développer un sentiment de sécurité et à se familiariser avec les autres. Par conséquent, à l'intérieur d'un même groupe, plusieurs membres pourront en être à des stades différents de la dynamique de groupe ; certains seront déjà dans un dynamique de groupe sécurisée et fonctionnelle, tandis que d'autres en seront encore à rechercher leur place. Il est possible que les membres les plus expansifs créent, à l'intérieur du groupe en cours de formation, un noyau dur distinct ; une « bande », qui contrôlera le groupe et qui pourra, dans une certaine mesure, agir contrairement aux objectifs communs du groupe plus large. Il est difficile de gérer des situations de conflit potentiel dans des groupes qui se sont formés spontanément.

#### **4.1.2. GROUPES FORMÉS SOUS SUPERVISION EXTÉRIEURE**

Dans un groupe dont la formation a été supervisée, c'est une partie extérieure qui pousse les individus à apprendre à se connaître les uns les autres. Cette partie connaît les étapes que traversent les groupes d'êtres humains et elle sait comment organiser divers exercices pour orienter l'étape de familiarisation vers l'étape opératoire effective. Cela permet de faire progresser la dynamique de groupe de façon plus homogène et plus rapide que dans un groupe constitué spontanément.

La supervision est particulièrement bénéfique pendant l'étape de familiarisation du groupe. En effet, il est plus facile pour un membre du groupe de prendre contact avec les autres membres lorsque cela se fait sur la consigne d'une partie extérieure. L'individu n'a donc plus à trouver « la bonne manière » d'aborder les autres et il ne doit plus assumer sa part de responsabilité dans l'établissement des contacts.



Cela donne quasiment les mêmes chances aux membres les plus sociables et aux membres les plus timides d'apprendre à connaître les autres et d'avoir le sentiment de faire partie du groupe. Tous les membres sont donc plus ou moins au même stade de la dynamique de groupe, et personne n'est laissé sur la touche. Cela contribue en partie à empêcher la formation de bandes et autres noyaux durs. De plus, la partie externe qui supervise la formation du groupe peut, par le choix des exercices, influencer le groupe et empêcher la formation d'une bande naissante.

La capacité d'intervenir sur les problèmes du groupe et sur les situations de conflits potentiels est également plus efficace dans des groupes dont la formation a été supervisée. Une plus grande cohésion de groupe facilite la gestion de ces situations, et un coach externe peut servir « d'arbitre » impartial au moment de prendre des décisions.

Un groupe dont la formation a été supervisée passera plus rapidement à l'étape opératoire effective comparativement à un groupe constitué spontanément, et, de ce fait, l'étape opératoire effective durera plus longtemps. Par ailleurs, une plus grande équité et des capacités plus efficaces de résolution des conflits permettront au groupe d'exploiter plus efficacement ses ressources.

## **4.2. SUPERVISION DE LA DYNAMIQUE DE GROUPE AU SEIN DE LA DÉLÉGATION NATIONALE**

La constitution même de l'équipe nationale implique de nombreux facteurs qui contribuent à la cohésion du groupe : l'équipe a un objectif et un but communs, à savoir les compétitions internationales des métiers. Le groupe se rassemble pour les stages de préparation, au cours desquels tous les membres participent à la même préparation. Le groupe porte les mêmes vêtements, composés du kit officiel de la délégation et des tenues plus décontractées aux couleurs de l'équipe nationale. Les membres de l'équipe voyagent ensemble vers le pays hôte et se déplacent en groupe pendant toute la durée de leur séjour. Le groupe représente son pays d'origine, à l'instar de toutes les délégations des autres nations.

Néanmoins, il est important de noter qu'il n'y a que peu de stages communs de préparation en équipe organisés pour le groupe avant son déplacement pour la compétition. Cela signifie que seule une fraction de la période totale d'entraînement est consacrée à l'entraînement commun en équipe. Si les membres de l'équipe ne dépendaient que d'eux-mêmes pour apprendre à se connaître, la création de l'esprit d'équipe avant la compétition serait limitée, et tous les membres ne parviendraient pas à un même sentiment d'appartenance à l'équipe.

Or, sentir que l'on fait partie d'une équipe et que l'on est porté par l'esprit d'équipe sont d'une importance essentielle pour le succès des compétiteurs et pour leur capacité à persévérer. Les démonstrations des compétences lors des journées de compétition sont bien entendu spécifiques à chaque individu et à chaque discipline, mais le déplacement, l'expérience de l'événement WorldSkills, l'excitation qu'il suscite, les victoires et les échecs, le défi d'avoir à communiquer dans une langue étrangère, l'épreuve du projet-test et ses outils, la fatigue qui s'accumule au fil des épreuves - tout ceci constitue des expériences communes à tous les membres de la délégation. Ce sont des expériences que même les membres les plus proches de votre famille ou de votre entourage ne pourront pas partager avec vous, si bien qu'ils ne pourront pas entièrement les comprendre. C'est pourquoi, le soutien que s'apportent mutuellement les compétiteurs, tout au long de leur parcours, contribue à leur capacité à persévérer et favorise la réussite, en s'aidant à décharger leurs émotions après une journée de compétition et s'accompagnant sur le chemin vers d'excellentes performances. Ce soutien confraternel n'est possible que lorsque les membres de l'équipe ont appris à se connaître et qu'ils ont suffisamment confiance en leurs camarades d'équipe pour leur parler, y compris des sujets plus difficiles.

Pour les responsables de la délégation, un groupe soudé ayant une bonne cohésion est plus facile à contrôler pendant les déplacements communs vers des destinations inconnues, dans une culture étrangère.



Dans ce type de groupe, il est également plus facile de désamorcer des situations de conflit potentiel. La supervision de la dynamique de groupe aide l'équipe à atteindre son meilleur niveau opérationnel rapidement et efficacement. Cette supervision pousse également les membres de l'équipe à rechercher un soutien et un sentiment de sécurité auprès de leurs camarades d'équipe mais elle permet aussi d'aider les compétiteurs à retourner à leur vie de tous les jours après l'aventure de la compétition. La dynamique de groupe prend alors fin de façon contrôlée. Lorsque l'événement sera terminé, le groupe sera réuni une fois de plus pour des discussions de débriefing sur l'expérience vécue et sur le processus de préparation ainsi que pour célébrer les victoires de l'équipe et évoquer l'après-compétition.

Il convient de noter que la supervision de la dynamique de groupe n'exclut pas la formation de groupes spontanés car, en dehors des séances officielles visant à promouvoir la cohésion du groupe et la création de liens d'amitié, les membres de l'équipe vont bien entendu apprendre à se connaître pendant leur temps libres lors des stages de préparation d'équipe ainsi que lors des rencontres informelles entre les stages. La supervision de la dynamique de groupe favorise la formation spontanée de liens d'amitié.

**ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :** Réfléchissez aux thèmes abordés ci-dessus et pensez à votre cas précis : quel type de coéquipier êtes-vous ? Quels sont vos points forts et sur quels autres points pensez-vous devoir progresser ?





## 4.3. DYNAMIQUE DE GROUPE : EXERCICES SUSCEPTIBLES D'INFLUER SUR LE GROUPE AU COURS DE SES DIFFÉRENTES PHASES

La gamme des exercices qui influent sur la dynamique du groupe est extrêmement vaste, et beaucoup d'ouvrages ont été publiés sur le sujet. Vous trouverez dans ce manuel, uniquement à titre illustratif, quelques exercices qui sont utilisés pour accompagner la dynamique de groupe de l'équipe nationale. Les exercices Rencontre, Fleur et Mouvement dans l'espace sont des emprunts, tandis que le reste des exercices a été élaboré par le Team Leader de l'équipe Atte Airaksinen. L'une des caractéristiques des exercices de groupe est la spécificité à une situation donnée. Mais en observant l'idée fondamentale de chaque exercice, vous pourrez créer toute une déclinaison de nouveaux exercices qui poursuivront les mêmes objectifs.

La personne qui dirige l'exercice connaît les objectifs qu'elle a fixés pour l'exercice et elle prend le contrôle de la situation de manière à ce que les membres du groupe puissent facilement agir en respectant les consignes formulées par une partie extérieure. Parallèlement, la personne qui dirige l'exercice doit surveiller tout le groupe et tâcher de réagir si elle constate tout signe de la part du groupe indiquant, par exemple, que l'exercice ne correspond pas au sentiment de sécurité insaturé dans le groupe à ce moment-là. La personne qui dirige l'exercice doit également veiller à ce que chaque membre du groupe soit suffisamment considéré dans les exercices et que personne ne soit laissé sur la touche.

### 4.3.1. FAMILIARISATION - DEUX EXERCICES

Le principe de cet exercice consiste à éliminer la tension initiale liée à la constitution du groupe et à proposer une manière naturelle d'aborder les autres membres du groupe. L'objectif est d'utiliser dès le début le prénom des membres du groupe et de les faire interagir sans trop s'immiscer dans la vie privée de chacun - les sujets abordés permettront d'en apprendre sur chacun, mais sans que personne n'ait à trop s'ouvrir face à des étrangers.

#### Rencontre

- de 10 à 50 personnes | niveau de confiance faible | durée : environ 10 min

Les personnes reçoivent la consigne de se tenir debout et de commencer à déambuler librement (cela permet de casser la posture statique habituelle, avec tout le monde assis autour d'une table). Le fait de se déplacer en faisant quelque chose d'assez insolite permet de détendre les personnes et de les aider à oublier leur nervosité. La personne qui dirige l'exercice devra délimiter l'espace dans lequel les membres du groupe pourront déambuler librement, le but étant de mélanger les éventuels groupes d'amis qui se connaissent déjà. Lorsque la personne qui dirige l'exercice donne la consigne de s'arrêter, chaque membre du groupe doit stopper sa marche et choisir une personne qui est à côté de lui et qu'il ne connaît pas encore. Chaque paire ainsi constituée se salue et se présente mutuellement avant d'attendre la prochaine consigne.

La personne qui dirige l'exercice demande alors de dire à l'autre membre de sa paire quelque chose de neutre sur lui. Après un bref échange de pensées, les personnes sont à nouveau invitées à déambuler, à s'arrêter et à constituer une nouvelle paire. Là encore, chacun se présente et attend la prochaine consigne.

Les propos échangés doivent être relativement vagues :

« Quelle a été votre première pensée ce matin ? »

« Quel est le plus bel endroit où vous êtes allés / où vous aimeriez aller ? »

« Dites à l'autre personne quelle princesse de conte de fées vous aimeriez être. »

« Si vous deviez préparer un repas à partir des ingrédients que vous avez aujourd'hui chez vous, quel plat cuisineriez-vous ? »





Pour la dernière partie de l'exercice, vous pouvez demander aux gens de regarder leurs pieds et de chercher d'autres personnes qui portent des chaussettes de la même couleur. Ils pourront alors dire à ceux qui portent la même couleur pourquoi ils ont précisément choisi ces chaussettes aujourd'hui. D'autres articles vestimentaires peuvent également servir de sujet de conversation.

## Fleur

- 10 personnes maximum par groupe, nombre illimité de groupes | niveau de confiance faible | la durée dépend de la taille du groupe, en moyenne 45 min environ (5 min de consignes, 15 min de discussion, 5 min de préparation manuelle, 20 min d'analyse de l'exercice)

L'objectif de cet exercice consiste à évoquer une nouvelle fois les prénoms de chacun, à générer des interactions entre les membres du groupe et à approfondir les discussions à un niveau un peu plus personnel. Cet exercice a pour finalité à la fois de souligner les caractéristiques uniques de chaque membre du groupe et d'insister sur un dénominateur commun qui fait que toutes ces personnes constituent un groupe. Lorsque l'exercice est terminé, généralement, les membres du groupe se souviennent non seulement du prénom d'une autre personne mais aussi d'un détail intéressant, qui l'aidera à mieux connaître cette personne (« Hé ! C'est pas toi qui aimes aller à la pêche ? »).

Constituez des groupes d'une dizaine de personnes (pas plus, car il est difficile d'avoir une discussion dans un groupe plus nombreux). Un bout de carton coupé en forme de tige de pâquerette est donné à chaque groupe. De plus, chaque membre de groupe reçoit une feuille de papier A4, qu'il va devoir façonner en forme de pétale. Chaque membre doit noter son prénom sur son pétale.

Après quoi, pour constituer sa fleur, chaque groupe devra recueillir des éléments d'information qui ne s'appliquent qu'à UN SEUL de ses membres -et à personne d'autre dans le groupe- et les noter sur les pétales. Exemple : « Je suis le seul/la seule à être végétarien(ne). »

Les éléments communs à TOUS les membres du groupe doivent être notés sur la tige. Dès lors qu'un élément n'est pas partagé par un seul membre du groupe, il ne peut pas être noté sur la tige.

Si le groupe tarde à démarrer, vous pouvez suggérer certains thèmes. Parmi les thèmes de base (et pas trop personnels) figurent les hobbies, le fait d'avoir des frères et des sœurs, les langues parlées, les signes astrologiques, etc.

Après la discussion, le groupe doit coller les pétales sur la tige. Ensuite, pour que les autres puissent participer à la discussion, chaque groupe devra présenter sa fleur aux autres groupes, en évoquant chacun de ses membres, la caractéristique particulière de chacun et les éléments communs qui relient le groupe.



Dès qu'un groupe a terminé sa présentation, les autres groupes peuvent poser des questions complémentaires sur les caractéristiques particulières qui viennent d'être évoquées : « Tu joues au volley-ball - Depuis combien de temps et à quel type d'équipe appartiens-tu ? »

#### **4.3.2. STIMULATION DE L'ESPRIT DE GROUPE - DEUX EXERCICES**

Le but de ces exercices est d'encourager les membres du groupe à agir ensemble afin d'atteindre un objectif. Un objectif clair, fixé par une personne extérieure, et dont l'atteinte implique la participation de tous les membres du groupe et l'utilisation de leurs compétences individuelles permettra de consolider l'esprit de groupe et d'aider les membres du groupe à se rapprocher les uns des autres.

##### **Construire ensemble**

- de 15 à 20 personnes réparties en trois groupes | niveau de confiance faible | durée : environ 40 min

Le groupe reçoit la consigne de réaliser une construction en Lego suffisamment grande. Le groupe est divisé en trois sous-groupes. Chaque sous-groupe reçoit une partie des consignes de construction. Les pièces nécessaires pour construire l'ensemble sont toutes mélangées dans une seule pile. Insistez bien auprès du groupe sur le fait que, même s'il y a trois équipes, il ne s'agit pas d'une compétition mais d'un exercice de groupe. L'objectif est de réaliser un ensemble de grande taille, en travaillant collectivement.

Précisez également que le travail de construction devra être réalisé dans le silence le plus total. Il est donc interdit de parler ; toutes les communications doivent être non-verbales.

Cette interdiction de parler met tous les membres du groupe sur un pied d'égalité, en empêchant que les individus les plus « bruyants » ne prennent le contrôle du groupe. Chacun apporte sa contribution en construisant une partie ou en rassemblant les pièces et chacun doit véritablement se concentrer pour observer le travail des autres.

Choisissez un ensemble de grande dimension, composé de plusieurs modules qui doivent être assemblés pour constituer la totalité du résultat final. En cela, cet exercice est assez proche de beaucoup de projets-tests Worldskills, pour lesquels les consignes doivent être suivies et qui comportent plusieurs modules.

En fin de séance, l'exercice doit être analysé, en invitant les participants à parler de ce qu'ils ont ressenti en travaillant en silence.

## Concourir ensemble

- de 15 à 20 personnes au total, réparties en groupes de cinq | niveau de confiance faible | durée : en fonction du nombre de missions (environ 5 min par mission)

Divisez le groupe en plusieurs équipes de cinq, qui seront en compétition les unes contre les autres. Cinq minutes sont accordées à la réalisation de chaque mission, après quoi de nouvelles missions seront attribuées aux équipes. L'équipe victorieuse sera celle qui aura obtenu le plus de points.

Le but de cet exercice est de rivaliser dans la bonne humeur pour renforcer la connivence au sein du groupe, notamment dans les équipes de cinq personnes. Les missions confiées lors de cet exercice doivent être variées, de manière à ce que tous les membres du groupe puissent successivement démontrer leurs compétences. La réussite d'une équipe compte pour la réussite de chacun de ses membres et personne n'aura à assumer seul un échec ou une erreur.

Différentes sortes de jeux et d'activités constituent de bons exercices pour stimuler l'esprit d'équipe. Le fait de passer du temps ensemble, de façon informelle, est aussi un élément clé.

### 4.3.3. INSTAURATION DE LA CONFIANCE - UN EXEMPLE

Le but des exercices d'instauration de la confiance consiste à renforcer la confiance que les membres du groupe ont envers leurs camarades. C'est pourquoi ces exercices ne sont pas destinés aux groupes qui commencent à peine à se connaître. Ils sont plus appropriés pour des groupes dans lesquels une connivence s'est déjà créée grâce à l'étape de familiarisation et à la stimulation de l'esprit d'équipe.

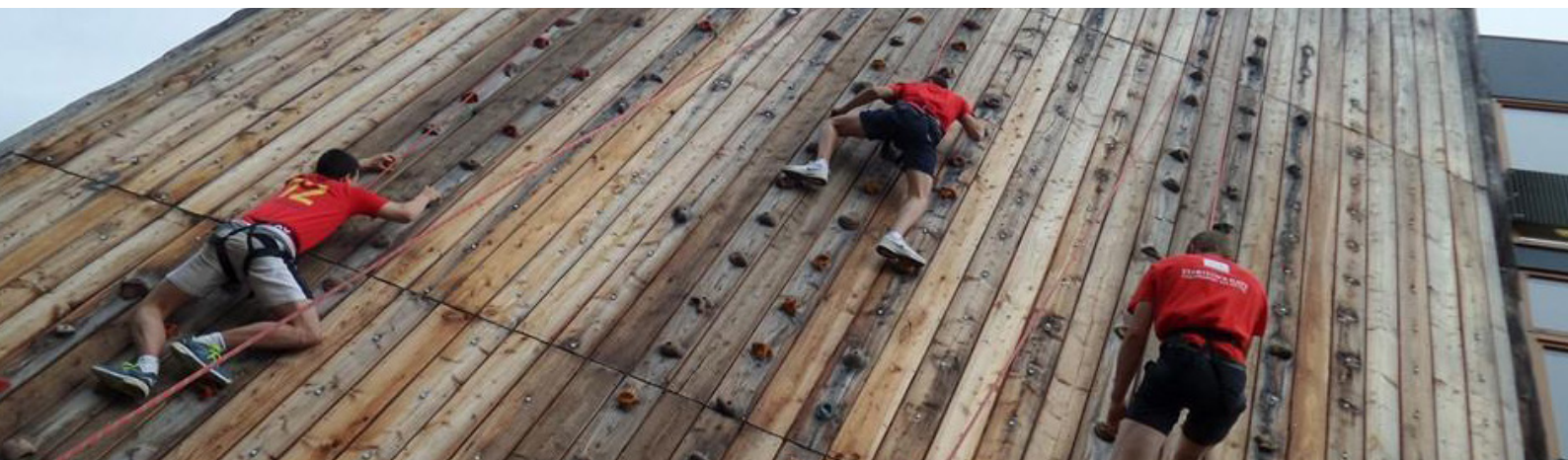
Au début de l'exercice, il est important que la personne qui dirige l'exercice insiste sur la responsabilité que les participants auront les uns envers les autres. Même si la personne qui dirige l'exercice dit au groupe ce qu'il doit faire, c'est bien aux participants que revient la responsabilité de s'assurer que rien n'arrive à leurs camarades.

Il est également important de souligner que la participation à cet exercice n'est pas obligatoire, si jamais l'exercice déplaît à quelqu'un. Cela peut arriver lorsque les différents membres ne partagent pas le même sentiment de sécurité au sein du groupe.

Mouvement dans l'espace

- de 10 à 20 personnes, en fonction de la dimension de l'espace disponible | niveau de confiance modéré | durée : environ 5 à 10 min

Répartissez le groupe en binômes. Chaque binôme se place de manière à ce qu'une personne soit derrière l'autre. Celle qui est derrière pose et laisse ses mains sur les épaules de la première personne. La personne qui est devant ferme les yeux. La personne qui dirige l'exercice met de la musique et les binômes commencent à bouger. La personne placée devant a pour seule consigne de marcher, les yeux fermés, au rythme de son choix, tandis que la personne de derrière est chargée de veiller à ce que la première personne ne butte pas contre des obstacles ou contre les autres binômes qui se déplacent dans le même espace. Après quelques minutes, les rôles sont intervertis dans chaque binôme.





## 5. AGENDA POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA MAÎTRISE DES PERFORMANCES

| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 1       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |
| 2       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |



| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 3       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |
| 4       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |



| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 5       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |
| 6       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |





| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 7       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |
| 8       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |



| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 9       |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |
| 10-11   |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |



| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 12-13   |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |
| 14-15   |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |



| Période | Jour | Exercice + durée | Sensation avant l'exercice (de 0 à 10) | Sensation après l'exercice (de 0 à 10) | Observations, avis, pistes d'approfondissement |
|---------|------|------------------|--|--|--|
| 16-18   |      |                  |  |  |  |
|         |      |                  |  |  |  |

### Réalisation du développement de la maîtrise des performances :

- La régularité constitue la base de la pratique.
- Dans un premier temps, la préparation mentale doit être réalisée tous les jours, pendant au moins trois semaines.
- Un exercice doit durer au moins 15 minutes.
- La préparation mentale doit se faire dans un endroit paisible, dépourvu de sources de distractions.
- Dans la partie « Notes » de votre plan de préparation, inscrivez les exercices que vous faites ainsi que leurs effets et les sensations qu'ils font naître en vous.
- Seuls les exercices réellement effectués contribuent à votre développement personnel.



## **6. MON PLAN D'ACTION POUR LA COMPÉTITION WORLDSKILLS / EUROSKILLS**

(Remplissez les parties qui correspondent à votre compétition et à votre discipline)

1. Éléments à prendre en compte avant la compétition
2. Déplacement, séjour dans le village des compétiteurs
3. Journée de préparation sur le lieu de la compétition
4. Préparation pour le premier jour de compétition, prestation et récupération
5. Préparation pour le deuxième jour de compétition, prestation et récupération
6. Préparation pour le troisième jour de compétition, prestation et récupération
7. Préparation pour le quatrième jour de compétition, prestation et récupération
8. Évaluation finale de la compétition



**ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER :** « Les vainqueurs font les choses qu'il faut »

Quelle est votre façon de garantir la réussite ?



# NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.





Skills Finland est une organisation à but non lucratif qui promeut l'excellence des compétences en Finlande. Skills Finland bénéficie du soutien du ministère finlandais de la Culture et de l'Éducation, du Comité national finlandais de l'Éducation, de diverses organisations du marché du travail, de collectifs d'enseignants et d'étudiants ainsi que de divers établissements et acteurs de la formation et de l'enseignement professionnels. L'organisation Skills Finlande a été créée en 1993.

- Elle promeut l'excellence des compétences professionnelles et leur valorisation.
- En coopération avec les acteurs régionaux de la formation, elle crée et organise des compétitions nationales de valorisation des compétences professionnelles.
- Elle sélectionne et supervise les délégations finlandaises qui concourent lors des compétitions internationales des métiers.
- Elle organise des formations visant l'excellence des compétences à destination des jeunes professionnels.
- Elle organise des formations destinées aux experts, aux formateurs et aux spécialistes des compétitions de démonstration des compétences.
- Elle promeut la recherche sur l'excellence des compétences.

### **Système de préparation et de coaching visant l'excellence des performances**

- Ce système a été créé et est mis en œuvre par Skills Finlande en coopération avec les acteurs de la formation et de l'enseignement professionnels et le monde du travail.
- Il aide les jeunes à développer leurs compétences professionnelles et à être fiers de leur profession, en les accompagnant sur la voie de la réussite.
- Il s'agit d'un processus en trois étapes, orienté vers l'excellence des compétences.
  - La phase de préparation de base est réalisée en groupes ; elle porte essentiellement sur les compétences professionnelles fondamentales.
  - Les meilleurs candidats sont ensuite sélectionnés pour l'étape suivante.
  - La phase de préparation intensive a pour objectif de développer les compétences requises lors de la compétition internationale. C'est à la fin de cette phase que les membres de la délégation nationale sont sélectionnés.
  - Pendant la phase de préparation de la délégation nationale, ses membres constituent une véritable équipe soudée et se soutiennent les uns les autres.

Le concept de ce système de préparation en trois étapes a été élaboré en Finlande mais il peut être librement repris dans d'autres pays et inspirer d'autres approches. Ce « Manuel d'instruction pour la préparation mentale » fait partie des quatre modules du processus.

### **Coordonnées de contact**

Rahakamarinportti 3 B, FI-00240 Helsinki  
Tél. +358 9 868 9680, Fax +358 9 8689 6818

[skills@skillsfinland.fi](mailto:skills@skillsfinland.fi)  
[www.skillsfinland.fi](http://www.skillsfinland.fi)

**Leverage from**  
**the EU**  
2007–2013



**Les principaux buts de l'asbl WorldSkills Belgium** sont décrits dans ses statuts (extraits) :

« L'association a pour objet global de promouvoir les métiers manuels, techniques et technologiques par tous les moyens. Dans l'exercice de sa mission, l'association se fixe notamment les tâches suivantes :

- participer à la valorisation de la formation professionnelle et technique ;
- promouvoir l'échange d'expériences sur toutes les questions touchant à la formation professionnelle et à la valorisation des métiers et des personnes qui les exercent ;
- assurer les contacts entre autres, avec tous les milieux de l'enseignement, de la formation à finalité professionnelle et technique, et des partenaires sociaux ;
- sensibiliser à son objet le grand public et tous les milieux concernés.

De manière spécifique, l'association a pour objet d'encourager la participation aux compétitions nationales et/ou internationales destinés aux jeunes souhaitant pratiquer ou pratiquant un métier manuel ou technique et d'organiser de tels concours. Dans l'exercice de sa mission, l'association se fixe notamment les tâches suivantes :

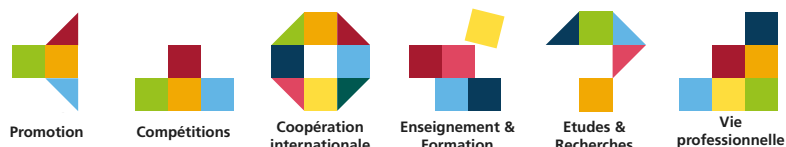
- assurer les contacts avec tous les milieux de l'enseignement, de la formation à finalité professionnelle et technique ainsi qu'avec les partenaires sociaux ;
- assurer la sélection de l'équipe de Belgique des Métiers ;
- préparer ou favoriser la préparation des candidats aux épreuves internationales ;
- sensibiliser à son action le grand public et tous les milieux concernés à travers la participation des jeunes aux compétitions nationales et internationales.

L'association représente la Belgique auprès de l'organisation internationale, WorldSkills International, et de l'organisation européenne, WorldSkills Europe. Il en partage les objectifs généraux : démontrer par ses actions que les métiers manuels, techniques et technologiques apportent une contribution essentielle au succès économique des pays et à l'accomplissement personnel des individus. »

**Le projet de WorldSkills Belgium**, de WorldSkills International et WorldSkills Europe est basé sur une vision et 6 piliers communs à tous, la position et la mission étant une déclinaison du cadre général mais qui rencontrent les spécificités de WorldSkills Belgium :

1. **Vision** : améliorer notre monde grâce à la force des compétences techniques
2. **Position** : acteur de référence dans la promotion des métiers manuels, techniques et technologiques à l'horizon 2020
3. **Mission** : mettre en valeur les filières qualifiantes et les métiers techniques ainsi que démontrer les opportunités qu'elles représentent sur un plan personnel et professionnel
4. **6 piliers** ou domaines d'intervention qui sont autant d'outils pour remplir la mission : la « Promotion des filières qualifiantes et métiers techniques », l'organisation et la participation à des « Compétitions », les plus-values pour les secteurs de « l'Éducation et de la Formation », la « Coopération internationale », le développement de la « Vie professionnelle et des carrières » des jeunes et des Experts, les « Etudes et Recherches » dans son champ d'activité.

**Les valeurs principales** défendues par WorldSkills Belgium sont : l'excellence professionnelle, la fierté et la passion de pratiquer son métier, la nécessité des « études tout au long de la vie », l'ouverture sur le monde (créativité, entrepreneuriat, multilinguisme, estime de soi et respect des autres, etc.).



## GLOBAL PARTNERS



## EDUCATIONAL PARTNERS



**WorldSkills Belgium** asbl  
 Square Arthur Masson, 1/15  
 B-5000 Namur  
 Tel : 081/40 86 10 - Fax : 081/56 88 27  
 E-mail : info@worldskillsbelgium.be  
 www.worldskillsbelgium.be



**Coordination** : Francis Hourant  
**Rédaction** : Juha Minkkinen Immo Pylvänen  
 Atte Airaksinen  
**Traduction** : Locordia  
**Mise en page** : Quentin Simon  
**Crédits photos** : WorldSkills Belgium  
**Impression** : AZ Print - Mai 2017



La Finlande est réputée pour la qualité de son enseignement et de ses formations. Les études PISA, mais aussi les très bons résultats obtenus par les jeunes finlandais lors des compétitions WorldSkills et EuroSkills, sont là pour en témoigner.

Un des atouts majeurs du mouvement WorldSkills est incontestablement l'échange d'expériences et la coopération internationale entre ses plus de 80 pays membres à travers l'Europe et le monde. C'est ce qui permet de relever les niveaux de compétences des jeunes professionnels, mais aussi de leurs Experts, tous enseignants, formateurs ou entrepreneurs chevronnés.

Ce manuel d'instruction à la préparation mentale, le « Mental Training Book », est le résultat de cette collaboration. WorldSkills Belgium a réalisé la version française sans altérer l'édition originale en finlandais et en anglais. Merci à Skills Finland de nous en avoir gracieusement offerts les droits.

Ce projet est aussi le résultat d'un constat que le monde de la formation, tout comme ceux des entreprises et du sport, mettent en exergue : il ne suffit plus d'avoir du talent pour réussir dans la vie, pour réussir sa vie.

Les « Soft Skills » sont désormais une variable incontournable lorsque l'on vise l'excellence ; la créativité, les capacités d'analyse, l'affirmation et l'estime de soi, la sensibilité et la communication interpersonnelle, le sens de l'initiative, etc., ont autant d'importance que les diplômes et références, les expériences et compétences professionnelles (les « Hard Skills »).

Les maîtriser est un atout indispensable en compétition, une plus-value dans sa vie personnelle et professionnelle. Les auteurs écrivent à ce propos : « *Une prestation parfaitement maîtrisée est rarement obtenue sur la seule base du talent. Dans la plupart des cas, elle naît aussi de l'enthousiasme et de la confiance que vous avez de surmonter les situations délicates.* »

Une enquête menée par WorldSkills Belgium auprès des finalistes des Startech's Days montre aussi clairement l'importance de l'entourage dans la réussite d'un jeune. Si celui-ci doit apprendre à s'auto-évaluer, le rôle des familles et des formateurs est essentiel.

Ce manuel est donc un outil que chaque sélectionné dans le Belgian Team des métiers techniques doit apprivoiser, mais aussi que chacun et chacune, candidat aux Startech's, étudiant, stagiaire, professionnel, formateur, parent peut utiliser car « *c'est en stimulant en permanence vos points forts spécifiques et en progressant sur vos points faibles que vous parviendrez aux meilleurs résultats possibles* », en compétition, mais aussi durant ses études et tout au long de sa vie.

WorldSkills Belgium

AVEC LE SOUTIEN DE LA WALLONIE

