

 LE
MUSÉE
OLYMPIQUE
Dossier Pédagogique 2

CHAMPION

DANS LA TÊTE
THE MIND MAKES A CHAMPION
SIEG IM VISIER

J'entraîne mon mental à l'école

Musée Olympique Lausanne – Médiation culturelle
Quai d'Ouchy 1, case postale, CH-1001 Lausanne

Heures d'ouverture
Tous les jours de 9h à 18h

Renseignements et réservations
Tél. 021 621 65 11 Fax 021 621 65 12

www.olympic.org/pedagogie

INTRODUCTION

Ce dossier pédagogique a été motivé par l'exposition *Champion dans la Tête*, qui explore le parcours mental des athlètes (Musée Olympique, du 23 novembre au 2 septembre 2007). Cependant, il n'est pas un support à la visite et peut être consulté de manière indépendante¹.

Inspiré par la psychologie du sport, ce dossier a pour but d'**identifier six processus mentaux travaillés par les athlètes, puis de permettre leur transfert en milieu scolaire**. Dans ses méthodes d'apprentissage, l'élève peut recourir en effet à des compétences qui s'apparentent à celles qu'utilise un sportif dans sa préparation : comprendre ses motivations, faire face au stress, utiliser les pensées « parades », programmer ses actes par la visualisation, savoir focaliser son attention et se fixer des objectifs utiles.

Ces compétences, non exhaustives, sont évidemment déjà prises en compte à l'école – ce dossier ne prétend pas pallier un manque ! Il propose d'utiliser l'**exemple du sport** pour aborder de manière spécifique des notions abstraites et parfois difficiles à saisir. Par une approche théorique et différentes activités, l'élève part à la découverte de l'entraînement mental des athlètes et est ainsi amené à **identifier** des compétences mentales utiles aux apprentissages, quels qu'ils soient. Il est alors invité à les transposer **dans le cadre scolaire et à les confronter avec son propre fonctionnement**.

Pour introduire les thèmes en classe, il est proposé aux enseignants une description de chaque compétence ainsi que les notions de base y relatives. Des développements théoriques leur permettent d'aller plus loin le cas échéant.

Ce dossier a été réalisé grâce aux contributions de divers auteurs issus de la psychologie du sport et des sciences de l'éducation. Pour interpeller les élèves moins réceptifs aux exemples sportifs, des témoignages d'artistes proposent une ouverture sur le monde du spectacle.



Ce dossier pédagogique a été réalisé avec le soutien du Réseau Suisse d'Écoles en Santé

¹ Un support à la visite pour découvrir l'exposition est disponible sur le site www.olympic.org/pedagogie

SOMMAIRE

L'entraînement mental des athlètes	4
Compétences mentales :	
Comprendre ses motivations	10
Faire face au stress	14
Utiliser les pensées « parades »	20
Programmer ses actes par la visualisation	24
Savoir focaliser son attention	27
Se fixer des objectifs utiles	30
Supplément – Le mental des artistes :	
Le comédien, par Jean-Pierre Althaus	36
Le chef d'orchestre, par Hervé Klopfenstein	37
Le danseur, par Elisabeth Laurent	39
Quelques références à consulter	41

Infos pratiques

Ce dossier est destiné à des élèves de 12 à 16 ans.
La présentation des six compétences mentales ne suit pas un ordre chronologique.
L'enseignant est libre de sélectionner et traiter les thèmes selon les priorités qu'il perçoit.

Pour chaque compétence sont proposées :

Une **approche théorique** (destinée à l'enseignant) :

- Section I - Description de la compétence et **notions de base** inspirées de la psychologie du sport
- Section II² - **Pour en savoir plus** : développements théoriques et mise en perspective par les sciences de l'éducation

Une **fiche d'activités** (destinée à l'élève) :

- Section III - Description du thème
- Activités d'identification et de compréhension de la compétence
- Activités d'appropriation

Les activités peuvent se réaliser en travail collectif ou individuel. Les questions sont ouvertes et n'impliquent pas de réponses justes ou fausses. Elles visent simplement à encourager la réflexion et la discussion en classe.

² Ces développements théoriques ne sont pas proposés pour chaque compétence.

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL DES ATHLÈTES

Si on imagine facilement les étapes de la préparation physique des sportifs pour une compétition de haut niveau, il n'en est pas de même pour la préparation mentale. Qu'implique-t-elle ? Comment prépare-t-on un état d'esprit ? Comment travaille-t-on la concentration ou la gestion du stress ?

L'entraînement mental

Il consiste à appliquer de manière systématique des stratégies permettant une plus grande maîtrise des facteurs psychologiques associés à une performance.

De nombreux athlètes font usage de techniques de préparation mentale, apprises par expérience, sur conseil de leur entraîneur ou encore suite à une collaboration avec des spécialistes de préparation mentale dans le sport. Qui n'a jamais vu les skieurs au départ en train de simuler, les yeux fermés, leur parcours avant de s'élancer sur la piste ? Ou une équipe se resserrer, joindre les mains et crier une phrase d'encouragement au début d'un match ? Ce sont des exemples simples qui illustrent le rôle du mental dans le sport de compétition.

Le rôle du mental dans le sport

Le point de vue de Jérôme Nanchen, psychologue du sport

Dans l'acception populaire, la performance découle d'un « bon mental ». « Il est fort mentalement ! », dit-on de celui qui affronte avec succès une situation de compétition. Ces expressions renvoient à l'image d'un individu ayant développé des aptitudes permettant de gérer, voire de contrôler, les peurs inconscientes, les pensées pénalisantes, les événements contraires... et le quotidien, médiatisé à outrance au plus haut niveau.

Ce « mental »-là est réducteur, il cantonne l'athlète dans son identité sportive et le détache des préoccupations qu'il partage avec tout être humain : répondre aux exigences de son environnement, penser à son développement personnel, atteindre une certaine qualité de vie. En d'autres termes, si le parcours mental d'un sportif connaît des spécificités – liées aux objectifs qu'il s'est fixés –, il n'en demeure pas moins parsemé de tracasseries propres à chacun.

L'athlète de haut niveau se distingue mentalement par ses motivations, omniprésentes et hyperaffirmées, par la mise en scène de son corps (morphologie et habillement spécifiques, affichage des sponsors) et l'affirmation de sa personnalité d'athlète (expression par l'action et les valeurs de la compétition : se surpasser, gagner, vaincre...).

L'athlète apprend à travailler son mental : c'est un moyen nécessaire à la performance, un passage obligé pour atteindre ses objectifs. Par l'entraînement « mental » qu'il suit, l'athlète développe ses potentialités, ses compétences, afin de se doter de qualités **extra-ordinaires** pour affronter des situations d'exigences **sortant de l'ordinaire** : jouer symboliquement sa vie en un match ou en un dixième de seconde.

Le psychologue du sport intervient à deux niveaux : il initie et conduit l'accompagnement psychologique de l'athlète (travail sur les motivations, les objectifs, les événements de vie et la confiance en soi) et organise l'entraînement mental (gestion du stress et des pensées, concentration, contrôle de l'activation, visualisation).

Tout un chacun pratique des « gestes mentaux » au quotidien, à différents degrés. L'athlète, lui, les **surinvestit** de manière à trouver des réponses à son anxiété, des échelons à son ambition, des mots pour ses « maux », et... une place pour sa vie d'être humain.

Le point de vue de Stéphane Diagana, champion du monde d'athlétisme, 400m haies

Pour parler du processus mental en sport, il nous a semblé judicieux de mettre en scène un athlète dont la pratique est solitaire. Cette solitude symbolise la démarche personnelle, voire intime qu'implique le travail mental. L'expérience qui vous est proposée ici – une parmi tant d'autres, bien évidemment ! – offre un éclairage et un ancrage intéressant pour la suite du dossier.

« Seul à prendre des décisions »

L'athlétisme nécessite une très **grande autonomie face à la capacité à donner le meilleur de vous même**, en étant seul. Cela réclame une plus grande stabilité psychologique, une plus grande assurance, une parfaite connaissance de soi et une intelligence contextuelle, car vous êtes souvent **seul à prendre des décisions cruciales**, et ce dans des centièmes de secondes.

« Mon engagement ? Une recherche de plaisir »

Il y a deux types de motivations essentielles pour expliquer l'engagement dans un sport.

Le premier repose sur **la recherche d'un état de mieux être, voire de bonheur différé** qui serait associé à l'acquisition du statut de champion. Dans cette approche, le travail d'apprentissage est consenti et ressenti avec plus ou moins de plaisir, et donc plus ou moins de sacrifices, comme un investissement pour un avenir supposé meilleur.

Le second repose sur **la recherche de plaisir, voire de bonheur instantané** associé à une pratique. Celle-ci peut combiner plaisir des sens, plaisir social, plaisir intellectuel...

Le travail et l'apprentissage sont effectués et ressentis alors comme une activité récréative.

Je suis venu à l'athlétisme pour ces dernières raisons. Au plaisir de la course est ensuite venu se greffer le plaisir du jeu de construction et de casse-tête que propose la compétition sportive. Enfin, je crois que le caractère grisant lié à la sensation de maîtrise et à la capacité d'action sur sa propre vie que procure le parcours sportif, a fortement contribué à ma motivation.

Ayant débuté mon parcours de haut niveau au lendemain de l'affaire Ben Johnson en 1988³, j'ai toujours voulu savoir **jusqu'où je pouvais aller seul**, puis par la suite me prouver et prouver au plus grand nombre, que **je pouvais aller très loin sans recourir au dopage**. Plus tard, certains journalistes, au lendemain d'une troisième place aux championnats du monde de 1995 – alors que je pouvais espérer mieux –, ont émis l'idée que mon côté sympa, mais pas assez « tueur », ne me permettrait pas d'être un jour champion du monde. J'ai dès cet instant voulu prouver que **la haine n'était pas pour moi le seul moteur du succès, et que l'exigence personnelle pouvait être au moins aussi efficace**. Ces motivations intrinsèques ont toujours été primordiales. J'ai toujours ressenti les paramètres financiers et médiatiques comme des conséquences plus ou moins heureuses de ma pratique.

« Je voulais exprimer ce dont je me sentais capable »

En grande compétition, mon seul objectif était d'exprimer 100% de ce dont je me sentais capable.

Essayant d'estimer au plus juste le potentiel de mes adversaires, je savais que ce « 100% » pouvait me permettre d'être ou de ne pas être sur le podium, d'être ou de ne pas être premier.

La qualité première d'un athlète (et de son entraîneur) doit être d'évaluer au plus juste ce que le temps, le potentiel et les compétences (internes et externes) dont il dispose lui permettent de définir comme objectif, dans un contexte concurrentiel donné (lui aussi évalué au plus juste). Ce processus est répété tout au long de la carrière.

Deux sous-objectifs apparaissent alors à chaque fois : se fixer les bons objectifs (accessibles mais pas trop, exigeants mais pas trop, réalistes et pas démotivants) et être bon le jour J. Ce sont les seuls domaines d'excellence et de performance sur lesquels on peut agir en tant qu'athlète. **L'accès au podium ou à un titre n'est qu'une conséquence heureuse du succès dans ce processus**. Le principal

³ Ben Johnson a été reconnu coupable de dopage après avoir gagné la finale du 100m aux Jeux Olympiques de Séoul en 1988 (il avait gagné la finale du 100m en 9,79 s, nouveau record du monde avant son contrôle positif).

danger en se focalisant sur le podium (au-delà de tous ceux liés à la conviction que la fin justifie les moyens), est de faire une sortie de route en oubliant de regarder comment elle mène au podium.

« Le stress est inévitable, mais il peut être bénéfique... »

Le stress, je l'ai connu le plus fortement en 1994 aux championnats d'Europe d'Helsinki. Pour la première fois, j'étais considéré comme favori par les observateurs et, de ce fait, je m'étais approprié ce costume, à tort, car je n'avais pas les certitudes qui normalement vont avec. Le stress était inévitable : je me suis réveillé le matin de la finale avec une belle auréole de sueur sur mon oreiller, en me disant : « Si c'est cela la haute compétition, j'arrête, car je n'y trouve pas de plaisir ». Résultat : je rate ma course et me classe troisième !

À la lumière de cette expérience, les choses ont évolué. J'ai compris que le stress était inévitable, mais qu'il existe **le bon stress et le mauvais stress**, celui qui vous permet de donner le meilleur de vous-même ou celui qui vous anéantit. J'ai été victime de ce dernier en 1994, car ma concentration portait plus sur les conséquences éventuelles de ma course que sur la course elle-même et sur les facteurs clés que je devais maîtriser pour réussir. Sur la fin de ma carrière, et lorsque j'ai réussi à atteindre mes objectifs dans les grands rendez-vous, j'étais pleinement acteur : j'avais pris conscience que pour réussir dans des occasions exceptionnelles, **je ne devais pas me contraindre à réussir l'exceptionnel**, ce qui génère du stress, mais seulement **faire ce que je savais faire, ni plus ni moins**.

« La remise en question est source de progrès »

Le doute est pour moi quelque chose qui peut être **positif**, car il permet **la remise en question** et est donc **source de progrès**. Il faut toutefois qu'il s'exprime au bon moment : être confiant dans les starting-blocks et être capable de se remettre en cause à l'heure des bilans. Je n'étais pas de nature à douter de manière négative, puisque je partageais très étroitement avec mon entraîneur la vision du succès. Cependant, blessé au moment des JO d'Atlanta en 1996, je subissais une grosse désillusion et après de nombreuses années à enchaîner finales et podiums internationaux, je me demandais si ma carrière n'était pas derrière moi. Cet épisode m'a cependant permis de rebondir et de devenir champion du monde l'année d'après. J'ai acquis, grâce à cet épisode, **le petit plus de détermination et de rigueur** qui fait la différence dans les grandes occasions, alors qu'avant cet événement, je pensais avoir la vie devant moi pour arriver sur le podium. Ce moment m'a fait comprendre qu'il fallait saisir pleinement sa chance quand celle-ci se présentait.

Ma passion pour la course et pour ma discipline m'ont aussi aidé à comprendre que je n'avais pas tout vécu comme un sacrifice : il me fallait avant tout **courir par besoin, indépendamment de toute perspective de compétition**.

« Le sport m'a appris l'autoévaluation »

Le principal acquis réside dans la capacité de concentration, la capacité à comprendre **comment se construit la confiance** et la foi dans le travail éclairé (quantité et qualité). Mon parcours en compétition m'a permis de développer mon aptitude à savoir si j'avais les moyens de réussir tel ou tel challenge, c'est-à-dire **mes capacités d'autoévaluation**. Par exemple, à l'âge de 18 ans, malgré un « baccalauréat blanc » désastreux, quelques semaines avant le vrai, j'ai ressenti une forte conviction quant à ma capacité à l'obtenir. Je sentais que cela serait juste, mais que c'était possible. Il me fallait 230 points, j'en ai eu 231 ! Huit ans de sport m'avaient déjà appris à m'évaluer au plus juste. Je crois qu'aujourd'hui cela me sert encore beaucoup.

« Ce que le sport peut apporter aux jeunes »

Le sport permet de montrer les vertus du travail et de la réflexion dans un univers que les jeunes apprécient. Cela permet de montrer que la liberté sur le destin et ce qui nous arrive se gagne grâce au travail et à la persévérance. Il peut être parlant de **se servir du sport pour montrer que le hasard ne régit pas tout** et que chacun a une marge de manœuvre non négligeable sur son parcours de vie. Par ailleurs, il est important d'amener les jeunes à aborder la notion de projet. En équipe et individuellement, il serait intéressant de leur faire aborder les notions d'autoévaluation, d'évaluation et de stratégie, afin de leur faire prendre conscience de l'importance des connaissances et du savoir comme préalables à l'action. Ces notions façonnent aussi nos vies et notre monde. La fatalité ne fait pas tout.

COMPÉTENCES MENTALES

COMPRENDRE SES MOTIVATIONS

NOTIONS THÉORIQUES DE BASE



> LA MOTIVATION, C'EST QUOI ?

Étymologiquement, le terme vient du latin « motus », le mouvement. La motivation serait donc le processus qui anime, qui fait bouger, qui met l'être humain en mouvement. Elle représente l'ensemble des forces qui poussent un individu à agir.

La motivation en sport

La motivation représente un concept omniprésent dans le milieu sportif : « Je suis motivé à 110% ! », « Entraîner, c'est motiver ! » entend-t-on souvent. Mais pour s'entraîner plusieurs heures par jour et s'investir régulièrement en compétition, l'athlète doit avoir **plusieurs raisons** de s'impliquer : plaisir de l'action, perspective de médaille, de victoire ou de reconnaissance sociale, etc.

La motivation est **multidimensionnelle** et dépend de l'**athlète** lui-même (ses besoins, ses buts, ses intérêts, etc.), de la **situation** à laquelle il est confronté (encadrement, personnes impliquées, attrait des équipements, performance à accomplir, etc.) ainsi que de l'**interaction** entre l'athlète et la situation donnée (volonté d'apprendre, sentiment de compétence, perception de la valeur d'une activité et de sa contrôlabilité, etc.).

Les types de motivation

Il existe deux types de motivations qui interagissent :

- Les motivations intrinsèques : l'athlète s'engage dans une activité pour la satisfaction de la découverte et de l'apprentissage ; pour le plaisir et les sensations éprouvées.

« Dès que j'ai mis les patins, c'est tout de suite quelque chose qui m'a plu. Depuis l'âge de 7 ans, je me balade dans les patinoires avec beaucoup de plaisir »

Stéphane Lambiel (Suisse), vice-champion olympique de patinage artistique

- Les motivations extrinsèques : pour obtenir une récompense ou éviter une punition ; pour répondre aux pressions, aux injonctions ou demandes externes.

Les effets de la motivation sur l'engagement et la performance

La psychologie du sport s'intéresse particulièrement aux effets de la motivation sur l'engagement et sur la performance. Différentes études ont décrit ces relations :

- La motivation augmente avec la difficulté perçue, jusqu'à ce que celle-ci atteigne une limite au-delà de laquelle la tâche ne paraît plus réalisable. Si l'athlète pense qu'il ne peut pas atteindre l'objectif, il ne sera pas motivé à s'entraîner pour y arriver.
- La théorie de l'autodétermination postule qu'une activité choisie, déterminée par l'individu, lui procure une motivation supérieure.

« Je ne savais pas jusqu'où j'irais, mais j'ai aimé ça dès le début »

Nadia Comaneci (Roumanie), championne olympique de gymnastique



...ET À L'ÉCOLE ?

La motivation représente l'un des principaux déterminants de la performance scolaire. Elle a une **direction** (on est motivé par un sujet plutôt qu'un autre) et une **intensité** : engagement modeste ou conséquent dans le processus d'apprentissage. Il s'agit alors de prendre conscience des caractéristiques de sa motivation pour mieux la gérer. Pour ce faire, les élèves sont invités à identifier les types de motivations qui les animent, les attitudes et comportements qu'ils adoptent et ceux qu'ils devraient adopter pour réaliser les objectifs d'apprentissage.



POUR EN SAVOIR PLUS

Les différentes dimensions de la motivation

Les besoins de l'individu

Certaines dimensions de la motivation, en sport comme à l'école, dépendent essentiellement de **l'individu lui-même**. C'est le cas des besoins individuels et physiologiques, des besoins de sécurité, d'amour et d'appartenance, des besoins d'estime de soi et des autres, et des besoins d'accomplissement personnel. Chacun n'a donc pas forcément les mêmes besoins au départ.

Le contexte

D'autres aspects de la motivation dépendent avant tout de la **situation à laquelle l'individu est confronté**. Il est bien connu que la présence de récompenses annoncées ou attendues motivera à l'engagement dans une activité alors que la perspective d'un échec quasi certain nous en détournera ou, si l'on ne peut y échapper, nous amènera à nous y engager sans énergie ni persévérance.

L'individu dans un contexte

Certaines dimensions de la motivation enfin ne peuvent se comprendre que dans l'interaction d'une personne particulière avec une situation, une activité ou un environnement donnés. Sous cet angle-là, **il n'y a pas de personne motivée par rien comme il n'y a pas de situation capable de motiver tout le monde**.

Volonté d'apprendre, sentiment de compétence, perception de la valeur d'une activité et de sa contrôlabilité

La motivation est le résultat d'un calcul que l'individu entreprendra face à chaque situation – sportive ou scolaire – à laquelle il est confronté. Sa volonté de s'engager dans celle-ci, de s'y impliquer, sera d'autant plus forte qu'il peut répondre « oui » à chacune des questions suivantes :

- « *Suis-je capable de tirer un bénéfice de cette situation, de m'en sortir, de gagner, etc. ?* » (sentiment de compétence)
- « *Cette tâche a-t-elle de l'importance à mes yeux, de l'attrait, un sens, etc. ?* » (valeur subjective d'une tâche)
- « *Est-ce que mon investissement dans cette tâche en vaut la peine ? Suis-je en mesure d'influencer personnellement l'issue des événements ?* » (sentiment de contrôlabilité)

La conjonction de sentiments de compétence et de contrôlabilité élevés génère de la motivation. Par contre, une impression d'incompétence doublée du sentiment qu'on n'a aucun contrôle sur la situation font naître un sentiment d'amotivation. Entre les deux, l'engagement dans une activité ne se fait en principe que si des bénéfices secondaires sont envisageables, c'est-à-dire si des motivateurs extrinsèques viennent rehausser la valeur de l'activité aux yeux de celui qui doit s'y lancer.

Ce qui motive : buts d'apprentissage et buts de performance

L'individu peut être motivé par la performance en elle-même (il voit l'occasion de prouver sa compétence) ou par l'apprentissage (il a envie d'apprendre quelque chose). Ces différents « buts motivationnels » ont des implications sur la manière dont l'individu aborde la tâche : par exemple, un gymnaste qui cherche avant tout à apprendre ne se découragera pas si la tâche lui résiste un peu. Celui qui veut prouver sa compétence aura par contre très peur d'échouer (et de révéler ainsi son incompétence).

Le but de performance est stimulé par les **situations de compétition** et, à ce titre, particulièrement élevé chez certains sportifs et chez ceux qui se préoccupent de leur image, plus élevé aussi chez les moins bons élèves que chez les meilleurs. Le but d'apprentissage sera stimulé par les **situations de coopération** et particulièrement élevé chez les bons élèves. La mise sur pied de situations alternant ou combinant coopération et compétition introduit un équilibre entre ces deux buts et peut à terme s'avérer plus judicieuse que le recours à un seul type de situation.



CE QUI ME POUSSE À AGIR

FICHE D'ACTIVITÉS

« A 5 ans, j'ai dit à mon père « Je veux gagner ce titre que tu n'as pas remporté ». Je veux que l'on se rappelle de moi comme l'un des plus extraordinaires athlètes de l'histoire, en devenant champion du monde de boxe après avoir évolué dans un sport collectif. Alors le monde entier m'écouterait. Je pourrais défendre les droits de mon peuple, me battre pour l'égalité, la liberté des Aborigènes. Plus j'aurais de succès, plus ma voix sera forte ».

Anthony Mundine (Australie), boxeur d'origine aborigène



> LA MOTIVATION, C'EST QUOI ?

La motivation est un phénomène essentiel à mon engagement, qu'il soit sportif ou scolaire. Pour m'entraîner plusieurs heures par jour et m'investir régulièrement en compétition, pour étudier en classe et à la maison, il faut de la motivation, c'est-à-dire des **forces** qui me poussent à agir, des **raisons** de m'impliquer.

Qu'est-ce qui me motive ?

Voici quelques exemples de motivations souvent citées par les sportifs. J'inscris devant chaque exemple un **i** s'il s'agit d'une **motivation intrinsèque** (l'athlète le fait pour l'activité elle-même), et un **e** s'il s'agit d'une **motivation extrinsèque** (pour quelque chose d'autre que l'activité même).



- | | | |
|-------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| e recevoir de l'argent | avoir du plaisir | recevoir une médaille |
| i ressentir des émotions | faire des progrès | apprécier la nouveauté |
| e être reconnu par les autres | satisfaire ses parents | éviter les critiques de l'entraîneur |

> Parmi les motivations ci-dessus, je souligne celles que je retrouve dans le contexte scolaire.

> Mes autres exemples :

Comment se manifeste la motivation d'un sportif ?

1. Par le choix d'un engagement (« J'intègre le Sport-Études ski ») ;
2. Par les efforts déployés (« Je fais quatre entraînements par semaine ») ;
3. Par l'intensité de ces efforts (« Je réalise dix séries de 200m en moins de 40 secondes ») ;
4. Par la persévérance devant la difficulté (« Après quatre sorties en slalom, je travaille encore mes techniques de préparation mentale avec mon entraîneur »).



> À l'école, je choisis ce qui me motive le plus et je décris comment se manifeste ma motivation (à quoi elle se voit) :

Comment est-ce que je peux augmenter ma motivation ?

Il n'y a pas de recette miracle, mais il existe des moyens pour augmenter mon degré de motivation !

Exemple : Après un entraînement qui s'est mal passé, une skieuse peut voir sa motivation baisser.

Pour y remédier :

- Elle se **fixe** des objectifs : « Je passe deux manches sur quatre lors des courses ce week-end » ;
- Elle **décrit** les moyens à mettre en œuvre : « Je fais des exercices de visualisation et de contrôle des pensées » ;
- Elle **pense** à ses **réussites**, ses **efforts** et ses **progrès** : « J'ai fait un très bon entraînement d'été sur glacier, beaucoup de progrès en technique, cela va m'être utile » ;
- Elle cherche les **conseils**, les **encouragements** : « Je sollicite une discussion avec mes entraîneurs ».



> Je choisis une situation précise où je ne suis pas motivé-e :

> Pour augmenter ma motivation, je reprends un à un les moyens cités ci-dessus et je cherche à quoi ils pourraient correspondre concrètement pour moi :

- Je me fixe des objectifs :
- Je décris les moyens à mettre en œuvre :
- Je pense à mes réussites :
- Qui peut m'aider ?

FAIRE FACE AU STRESS

NOTIONS THÉORIQUES DE BASE



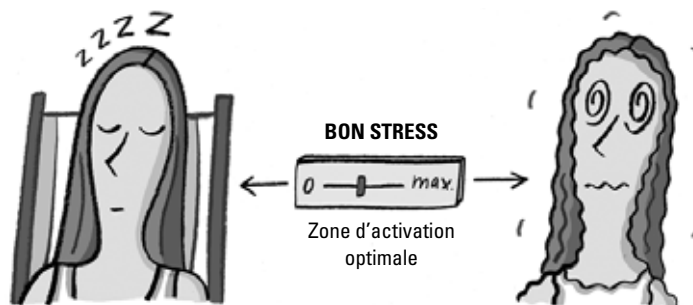
> LE STRESS, C'EST QUOI ?

Le stress est une réaction de défense de l'organisme qui permet de s'adapter à une situation donnée. Il peut être positif car stimulant lorsqu'il mobilise rapidement l'énergie disponible et permet une réaction adaptée. Par contre, lorsqu'un déséquilibre est perçu entre les **exigences** de la situation et les **capacités** qu'on se connaît pour y faire face, il devient négatif.

Le stress en sport

Dans le langage courant, le mot stress est devenu synonyme de stress négatif. Pourtant, le niveau de stress d'un athlète est assimilable à son niveau d'activation physique et mentale. Ce niveau peut être trop haut ou trop bas, il constitue alors en effet un stress négatif. Mais lorsque ce niveau est « idéal », le stress est positif.

Avant une compétition sportive, certains athlètes se sentent mous, sans énergie (**absence de stress**). D'autres concentrent des tensions dans les épaules ou le ventre; ils perdent ainsi de l'énergie et de la fluidité dans les mouvements (**excès de stress**). Il s'agit de trouver le juste milieu (**bon stress**), entre le pôle de la relaxation et le pôle de la tension excessive :



Pour trouver sa **zone d'activation optimale** (donc réguler son niveau de stress), l'athlète recourt à des pensées paradoxales ou des activités spécifiques, comme des exercices de **relaxation** ou de **dynamisation**.

La qualité de la performance dépend du niveau de stress du sportif : lorsque le niveau de stress est trop bas, la performance est faible. S'il s'élève, la performance va être améliorée, jusqu'à la zone du meilleur rendement. Mais attention : si le niveau de stress monte encore, la performance va diminuer.

La relation entre le niveau de stress et la performance s'illustre par le graphique ci-dessous :



La zone du meilleur rendement **dépend de l'action que l'athlète doit effectuer**. Par exemple, pour être dans sa zone d'activation optimale, un golfeur doit être motivé sans pour autant se mettre une pression excessive sur les épaules. Pour jouer un coup, il doit réguler son niveau d'activation pour qu'il corresponde à **l'énergie dont il a besoin** pour cette action. S'il pense au score final par exemple, il génère un niveau d'activation trop élevé, correspondant à l'énergie nécessaire pour jouer un parcours entier. Son swing sera alors mis à mal : il perdra de sa fluidité et se transformera en un mouvement saccadé (ce qui aura bien entendu des répercussions négatives sur le score). À l'opposé, s'il joue la même partie sans envie, sans objectif ni intérêt, son activation sera trop basse et son putt moins précis.



...ET À L'ÉCOLE ?

La maîtrise de son niveau de stress est un paramètre important de la performance scolaire. Elle est étroitement liée à la concentration : que ce soit pour un exposé oral ou une interrogation écrite, l'élève doit pouvoir être en éveil et réguler l'énergie dont il a besoin en fonction de l'activité demandée.

L'excès de stress en sport

Lors des compétitions, les athlètes subissent une pression importante qui peut mettre en péril leur performance. En quelques secondes, ils jouent une sélection, une médaille, une victoire ou l'anonymat.

Lorsqu'un athlète est qualifié pour les Jeux Olympiques par exemple, il peut perdre ses moyens le jour J. Il doit parvenir à maîtriser son stress pour que sa performance soit à la hauteur de ses ambitions :

« Même s'il y a 10'000 personnes qui te regardent, tu dois le faire comme tu le fais tous les autres jours. »

Tony Hawk (États-Unis), skateboard

Les manifestations d'un excès de stress

Mains moites, maux de ventre, tensions.

Erreurs inhabituelles dans les moments-clés.

Modifications du comportement en compétition (engagement faible, performances basses).

Signaux de surcharge émotionnelle (colère, perte des moyens, pleurs, etc.).

Pas tous égaux devant le stress !

Le stress est question de perception, d'évaluation personnelle. Une situation peut être **perçue** comme stressante pour un athlète et insignifiante pour un autre (par exemple, le fait de jouer devant un public peut réjouir comme tétaniser !). S'il perçoit la possibilité d'exercer un contrôle sur l'événement, le stress sera moins conséquent que s'il a l'impression que l'événement dépend des autres ou de la chance.

Ces perceptions sont fortement influencées par sa personnalité, son passé, et donc son expérience du stress. Comme ces réactions ont été « apprises », il est possible d'en prendre conscience et de les modifier.



...ET À L'ÉCOLE ?

Examens, présentations orales, rythme de travail, attentes des parents et des enseignants, pressions personnelles soumettent les nerfs à rude épreuve. Une majorité d'élèves disent ressentir du stress à un moment ou à un autre lors de leur cursus scolaire. Le stress peut alors se manifester sous forme d'absentéisme, de troubles psychosomatiques, d'irritabilité, voire d'une tendance à un état dépressif.



Un exercice de relaxation à proposer aux élèves

Conseil pratique : une salle de gymnastique serait adéquate pour cet exercice.

> « Installez-vous confortablement et fermez les yeux. Portez votre attention sur votre respiration, calme et régulière ; à présent, relâchez les muscles de votre front, vos yeux, votre bouche, votre mâchoire. Relâchez vos épaules, vos bras, vos coudes, vos avant-bras et vos mains jusqu'au bout des doigts. Votre cou et votre nuque se détendent également. Pensez à la forme de votre dos, tout votre dos, votre dos qui se relâche ainsi que votre thorax. Relâchez votre bassin, vos cuisses, vos genoux, vos mollets et vos pieds jusqu'au bout des orteils. Laissez émerger toutes les sensations de bien-être, que vous accueillez et savourez. Présence de votre respiration, calme, harmonieuse ; présence de votre corps, détendu. Puis revenez ici et maintenant ; mobilisez votre corps, étirez-vous...et ouvrez les yeux ».

POUR EN SAVOIR PLUS

Le processus du stress

Le stress peut être défini comme un enchaînement dans lequel un stimulus déclenche un processus d'évaluation personnelle (évaluation cognitive) duquel sortira une réponse d'adaptation (appelée « coping »).

Lors de l'**évaluation personnelle**, l'individu identifie tout d'abord la **situation** et ses caractéristiques, puis évalue les **ressources** – personnelles et sociales – dont il dispose pour y faire face. Les **stratégies de gestion du stress** qu'il met ensuite en place (réponse d'adaptation ou coping) peuvent viser deux buts. Dans le cas où l'individu perçoit la situation comme contrôlable, il va diriger ses réactions vers l'environnement (redéfinir le problème, générer des solutions alternatives) ou sur soi-même (développer de nouvelles attitudes, acquérir de meilleures compétences) pour faire évoluer à son avantage la situation qui le stresse. Si par contre, il perçoit comme moindre la possibilité de modifier la situation, l'individu recourra alors à des stratégies visant simplement à la rendre plus tolérable et à réguler l'émotion qu'elle suscite en lui. Ces stratégies sont volontiers *comportementales* (se distraire, faire une activité pour penser à autre chose, « boire pour oublier »). Étant donné qu'ils ne sont souvent pas en mesure de modifier la situation qui les stresse, par exemple un exposé oral ou une interrogation écrite, les élèves sont bien souvent amenés à privilégier les stratégies de régulation de l'émotion.

Le stress, allié ou ennemi de la performance ?

Le stress peut être **productif** ou **destructif**. Il n'est donc pas positif ou négatif en soi, il peut être appréhendé comme les deux côtés d'une même médaille.

- **Le stress productif** (implique une activation moyenne, « idéale »)

Le stress est considéré comme productif lorsqu'il est le fruit d'une expérience **volontaire**, recherchée et qui confère au sujet la **sensation de maîtriser son environnement**. En effet, jusqu'à un certain niveau, la production des catécholamines et des corticostéroïdes conséquente à un stimulus stressant comporte une activation optimale tant sur le plan physique que mental. Cette activation prépare et aide l'action, et influence la qualité des performances (par exemple, un peu de stress quelques jours avant un examen). **En quantité idéale, le stress améliore l'état de santé, rend moins sensible à la monotonie et augmente les capacités d'attention, de vigilance, de concentration, de compréhension, d'apprentissage, de mémoire et de résolution de problèmes.**

- **Le stress destructif** (implique une activation faible ou excessive)

Son expérience n'est **pas volontaire**, mais **imposée** par les circonstances. Le sujet a la **sensation d'être dominé par les événements** qu'il n'arrive pas à maîtriser. Dans une quantité excessive (et cela varie de personne en personne), le stress implique une activation physiologique et psychique excessive qui amène l'organisme à produire des efforts exagérés et non naturels afin de gérer les situations. Dans une situation d'absence de stress, l'état d'activation est très faible et l'individu peu enclin à agir. L'absence de stress n'est donc pas bénéfique non plus !

Conséquences des différents degrés de stress

Stress destructif (faible activation)	Stress productif (activation moyenne)	Stress destructif (activation excessive)
Somnolence	Efficacité (sur le plan mnésique, apprentissage, résolution de problèmes)	Anxiété et colère
Distraction	Attention concentrée sur la tâche	Difficulté à focaliser l'attention sur une tâche
Pensée floue	Pensée efficace	« Catastrophisation »
Prise de décision lente et inefficace	Prise de décision optimale	Prise de décision précipitée
Pas de conscience du problème	Conscience constructive du problème Amélioration de l'état de santé Moins sensible à la monotonie	Conscience anxieuse du problème

Bon à savoir : le stress au fil du temps

Le stress, un facteur de survie et d'adaptation

Lorsque l'organisme est soumis au stress, les modifications internes représentent des véritables réactions d'alarme, mobilisant l'organisme et le préparant pour la fuite ou le combat. En fait, « *le stress prépare les êtres vivants à des réponses musculaires rapides et intenses, sans lesquelles ils ne pourraient pas survivre* » (Schwob, 1999).

Cette « réaction » (au stress) a permis à l'homme de survivre au cours des siècles.

Cependant, au cours de l'évolution humaine, les situations d'agression mettant directement en jeu sa vie ont progressivement disparu et les facteurs de stress ont changé de nature : aujourd'hui ils sont davantage émotionnels et psychiques (conflit au travail, problèmes dans le couple, etc.) que physiques. En conséquence, de nos jours, certaines réactions (comme l'agressivité), qui étaient adaptées autrefois, sont socialement inadéquates.



COMMENT JE GÈRE LE STRESS

FICHE D'ACTIVITÉS

« J'étais très, très nerveux car je ne m'étais jamais retrouvé dans un tel championnat avec des gens qui attendaient autant de moi... Je ne pouvais pas perdre ; je devais même battre le record du monde. C'était dingue ! J'ai vraiment ressenti cette pression. »

Jonathan Edwards (Angleterre), champion olympique d'athlétisme



> LE STRESS, C'EST QUOI ?

Pour faire face à une situation, je dois mobiliser mon énergie, apprendre à la canaliser et savoir l'utiliser au mieux le moment venu.

Le stress devient négatif quand je ne sais pas comment faire face à une situation, lorsque je me sens démuni-e et anxieux/se devant une exigence.



J'identifie ce qui me stresse

- > À l'école, quelle est la situation qui me stresse ?
- > Dans cette situation, comment se manifeste mon stress (à quoi je le ressens) ?
- > Quels sont les enjeux, les risques que je perçois dans cette situation ?
- > Ce que je me dis alors :



Comment est-ce que je peux gérer mon stress ?

Je peux augmenter ma résistance au stress en modifiant un peu mes habitudes. Petit état des lieux :

- > Mon **hygiène de vie** : mes nuits comptent combien d'heures ? Quelles sont mes habitudes alimentaires ? Est-ce que je fais assez d'exercice physique ?
- > Mon **sens de l'humour** : est-ce que je sais prendre du recul et rire un peu de moi ?
- > Mes **personnes-ressources** : qui peut m'aider, qui peut m'écouter, qui peut me donner les informations dont j'ai besoin ? À qui ai-je déjà fait recours ?
- > La **confiance en moi** : quelles sont mes qualités, mes réussites ?
- > La **maîtrise de mes pensées négatives** : est-ce que je me laisse facilement envahir par des pensées parasites ? Comment est-ce que je peux les neutraliser ?
- > Mes **exercices de relaxation** : est-ce que je prends le temps de me détendre ? Est-ce que je connais des exercices pour me relaxer ?



Des « trucs » pour me relaxer

Avant un examen important ou une présentation orale intimidante, je peux contrôler mon niveau d'activation en faisant quelques exercices de relaxation :

- > Exercice 1. « Je m'installe confortablement et fixe un point devant moi ; je porte mon attention sur ma respiration (ses bruits, son rythme), sur les parties du corps qui bougent quand je respire. Je prête attention aux premiers signaux de détente qui s'installent dans mon corps et dans mon esprit... ».
- > Exercice 2. « J'amplifie ma respiration en la prolongeant un petit peu à chaque inspiration et à chaque expiration. J'inspire et expire cinq à sept fois ».
- > Exercice 3. « Je relâche mon front, qui devient lisse et détendu... puis mes épaules, qui deviennent lourdes, pesantes... puis mon ventre, qui se gonfle et se dégonfle au rythme de ma respiration... ».

Entre excès de stress et absence de stress, je dois trouver le juste milieu !

« Il faut être ni stressé sinon tu perds tes moyens, ni trop décontracté sinon tu ne prends pas conscience de l'enjeu. »

Marcel Dessailly (France), coupe du monde de football

Lorsque je suis complètement mou/molle, que je n'arrive pas à me concentrer ou à me lancer dans une activité, c'est que je manque d'énergie, mon niveau de stress est trop bas. Il me faut m'activer, c'est-à-dire élever mon niveau d'activation !



Des « trucs » pour me dynamiser

- > Exercice 1. « Je porte mon attention sur une musique, une personne, une action ou un événement qui me donne du dynamisme, de l'énergie, de la force, de l'envie ».
- > Exercice 2. « Je fais quelques expirations brèves et puissantes, par la bouche, à un rythme élevé ».
- > Exercice 3. « Après deux inspirations profondes, je bloque ma respiration, contracte mes mains et mes bras, puis effectue des mouvements de « pompage » (haut-bas) avec mes épaules pendant une dizaine de secondes ».



Un bon stress, ça peut être efficace !

Un peu de stress avant un examen, ça peut être bénéfique. Mais comment puis-je reconnaître un bon niveau d'activation, qui me met en éveil sans me rendre trop nerveux/euse ?

Pour expérimenter mon niveau d'activation, voici deux situations. Est-ce que l'une me semble plus stressante que l'autre ?

> Situation 1

Je suis debout, face à un partenaire qui tient une petite balle dans chaque main, paumes tournées vers le bas, bras tendus devant lui à hauteur d'épaules. Mon partenaire va lâcher l'une ou les deux balles, et je vais devoir les rattraper.

Ma position de départ pour rattraper la ou les balles :

J'ai les avant-bras tendus devant moi, coudes à hauteur de hanches, paumes vers le haut. J'attrape successivement la ou les balles lâchées, et la ou les renvoie aussitôt.

> Situation 2

Mon partenaire est dans la même position. Il augmente le rythme des lâchers (environ chaque 2 secondes).

Ma position de départ pour rattraper la ou les balles :

J'ai les bras le long du corps, paumes contre les cuisses. J'attrape successivement la ou les balles lâchées, et la ou les renvoie aussitôt.

> Est-ce que j'ai ressenti une différence de stress entre les deux situations ?

> Pour chaque situation, est-ce que j'ai pu identifier des différences dans mon comportement (muscles, positions du corps, ce que je me suis dit, concentration, etc.) ?

> Quels signaux m'indiquent que je suis stressé-e ?

> Quels signaux m'indiquent que je suis calme ?

UTILISER LES PENSÉES

« PARADES »

NOTIONS THÉORIQUES DE BASE



> LES PENSÉES « PARADES », C'EST QUOI ?

Chaque action est accompagnée d'une pensée. Lorsque celle-ci est négative, il s'agit de la transformer en pensée positive, ou « pensée parade », afin qu'elle ne nuise pas à la performance. Une pensée parade est constructive et souvent applicable. Au contraire, les pensées négatives, ou pensées parasites, conduisent à l'énerverment, à la frustration et à la crispation.

Les pensées « parades » en sport

Lors d'une performance, ce que les athlètes se disent en eux-mêmes est fondamental : leurs pensées conditionnent leurs actions et leurs résultats. Plusieurs recherches montrent que le dialogue interne négatif est associé à de mauvaises performances, tandis que le dialogue positif prédomine lors des meilleures.

Pensées négatives, pensées positives

« Mes adversaires sont très grands ! », « Encore de la pluie ! », « Je ne me suis pas bien entraîné cette semaine »... sont des pensées orientées vers les peurs, les limites et les doutes (en compétition sportive, la difficulté de la tâche et les émotions intenses que l'athlète ressent occasionnent souvent de telles pensées). Elles mettent l'athlète sur la retenue et le pénalise. Pour ne pas les subir, l'athlète apprend à reformuler ces pensées parasites en pensées parades : « Je vais jouer avec mes qualités », « C'est mouillé pour tout le monde ! », « Je me repose sur ma stratégie de match »... Ces paroles positives lui permettent de rester concentré et confiant.

Le discours interne

Pour pouvoir transformer ses pensées négatives en pensées parades, l'athlète doit tout d'abord prendre conscience de son discours interne. Pour ce faire, il va travailler dans un premier temps à l'**identification de ce discours** par le rappel de situations passées, la visualisation de ces moments ou la tenue d'un journal où il va répertorier ce qu'il s'est dit à tel ou tel moment.

L'athlète va analyser un événement précis – par exemple son dernier match – à l'aide des questions suivantes :

- Quand je me suis parlé, qu'est-ce que je me suis dit ?
- Quand ça n'a pas marché, qu'est-ce que je me suis dit ?
- Quelles pensées ont précédé et accompagné les bons moments ?
- Mes pensées étaient-elles liées à moi, à d'autres personnes, à la chance, à autre chose ?

Savoir contrôler ses pensées négatives

Lorsque des pensées négatives surviennent régulièrement, il s'agit d'abord pour l'athlète d'identifier l'événement qui les a engendrées (une remarque d'entraîneur, une chute, un mauvais résultat). Ensuite, plutôt que de les accepter aveuglément, il va questionner leur validité, avec logique et bon sens cette fois :

- Quel est mon degré de croyance en cette pensée ? (note de 0 à 10)
- Est-ce un fait précis ou une interprétation des faits ?
- Existe-t-il une alternative à cette pensée ?

L'athlète peut recourir ensuite à plusieurs techniques qui permettent de modifier ces pensées :

- La reformulation : l'athlète formule des contre-propositions et crée ainsi une manière différente d'envisager une situation. Par exemple : « Il pleut » ⇔ « Il pleut pour tout le monde ».
- L'arrêt de la pensée : il interrompt instantanément ses pensées négatives par une injonction verbale du type : « Je peux réussir ! » ;
- L'imitation de modèle : il se réfère à une personne qu'il admire pour agir « comme le ferait Federer dans la même situation ».



...ET À L'ÉCOLE ?

À l'école aussi, il est important d'apprendre à transformer ses pensées négatives en **pensées parades** afin qu'elles ne préteritent pas l'apprentissage et n'engendrent pas de stress destructeur.

POUR EN SAVOIR PLUS

Les pensées négatives

Lorsque les pensées négatives se répètent, elles deviennent rapidement de véritables attitudes psychologiques. Voici trois grands types de ces attitudes :

- Attitude anxieuse : « Je devrais être bon ». Elle se traduit par une quête du parfait, une attente continuelle de la reconnaissance d'autrui, une peur considérable de l'échec ;
- Attitude dévalorisante : « Je n'y arriverai jamais ». Elle témoigne d'une généralisation négative des comportements, anticipations erronées, mauvaises attributions des succès ou échecs, dramatisation des événements frustrants, sentiment constant d'autodépréciation ;
- Attitude d'intolérance à la frustration : « J'en ai marre de l'école ». Elle se manifeste par un besoin immédiat de résultat (de plaisir), un refus de tout conflit cognitif.

Ces pensées peuvent engendrer un sentiment de stress qui, s'il se prolonge exagérément, risque de décourager l'individu. Lorsque ces pensées deviennent automatiques, l'individu se trouve alors dans un véritable cercle vicieux :



Les **pensées automatiques** sont toujours présentes. Elles sont dans notre monde habituel et participent de manière permanente à notre état émotionnel. La bonne nouvelle, c'est que la modification des habitudes de penser est d'une efficacité remarquable sur le stress. Pour cela, il est d'abord nécessaire de prendre conscience de ses pensées automatiques. Elles sont souvent peu nombreuses et reviennent fréquemment.

Comment désamorcer les attitudes d'autodépréciation chez les élèves ?

Les élèves qui se dévalorisent fonctionnent souvent mentalement avec des erreurs psychologiques cognitives, c'est-à-dire avec des pensées totalement exagérées ou fausses, hors réalité, en tout cas irrationnelles. Voici quelques exemples :

- Pensée « tout ou rien » : aucune nuance n'est apportée lorsqu'il s'agit d'évaluer, de juger.
« Tout ce que je fais doit être parfait ! ».
- Surgénéralisation : consiste à tirer des conclusions à partir d'un fait particulier.
« J'ai raté mon examen, donc je suis nul ! ».
- Filtre mental négatif : la pensée ne relève que les événements négatifs.
- Le positif est « disqualifié » : chaque qualité ou événement à caractère satisfaisant ou positif est écarté, est annulé, jugé insignifiant ou normal, sans intérêt particulier.

Ce qu'il est possible de faire, en tant qu'enseignant :

- *Tenter de mettre l'enfant dans des situations d'apprentissage où il peut progresser.* Il doit réaliser que toute entreprise ou tout apprentissage nécessite des étapes. Découper les « leçons » et les devoirs en plusieurs parties.
- *Ne pas être troublé par le manque de motivation de l'élève.* Essayer de rester neutre devant ses remarques pessimistes et ses découragements. Éviter les commentaires tels que : « Tu es vite dépassé... qu'est-ce que ce sera l'année prochaine !... »
- *Renforcer les comportements qui marquent un progrès.* S'efforcer de repérer et renforcer le moindre changement d'attitude dans le domaine scolaire.
- *Établir des graphiques pour visualiser les progrès.* L'élève aime regarder, constater ses progrès.
- *Demander à un élève d'aider un autre plus faible dans la matière où il est le meilleur.*



MOI, CE QUE J'EN PENSE...

FICHE D'ACTIVITÉS

« "Je ne suis pas prêt psychologiquement", "Si je tombe réellement, ça peut être la catastrophe." Quand on commence à avoir ce type de pensées, on n'est pas dans un état psychologique correct pour aborder une compétition »

Sébastien Foucras (France), vice-champion olympique de ski (saut acrobatique)



> LES PENSÉES « PARADES », C'EST QUOI ?

Ce que je me dis à propos d'une activité, de son déroulement et de son résultat, conditionnent mon humeur et mon engagement dans cette activité. Des pensées négatives n'y seront pas favorables. J'ai tout intérêt à les transformer en pensées positives, appelées aussi « pensées parades ».

Imaginer des pensées « parades »

À un moment ou à un autre, nous sommes tous sujets à des pensées négatives : « C'est trop dur, je n'y arriverai pas... ». Pour éviter qu'elles ne m'empêchent de me lancer ou de progresser dans une activité, je dois apprendre à les reformuler en pensées « parades ».

Par exemple, l'athlète reformulera :

« Je ne dois pas rater mon service »	en	« J'applique ma routine de service »
« Encore de la pluie »	en	« Il pleut aussi pour mes adversaires »
« Avec cet arbitre... »	en	« Il n'y a rien à faire pour lui ; je me concentre sur mon jeu »



Dans le cadre scolaire, il m'arrive d'avoir des pensées négatives en abordant telle ou telle activité. J'en identifie trois et je trouve une pensée « parade » pour chacune d'entre elles :

> Pensée négative :



Pensée négative :



Pensée négative :



Exercice « Je me libère de mes pensées négatives »

Lorsque j'identifie des pensées ou des émotions négatives, je peux décider de ne pas les subir et de les évacuer. Pour cela, je fais quelques respirations amples en me répétant à chaque expiration : « Je me vide de ... » suivi de ce que je veux projeter hors de moi : ma colère, ma frustration, mes peurs, mes pensées pénalisantes, ma fatigue, ma crispation, etc.

> Ensuite, après quelques respirations normales, j'amplifie à nouveau ma respiration en me répétant à chaque inspiration : « Je me remplis de ... », suivi de ce qui me sera utile : énergie, calme, force, dynamisme, confiance, succès passé, etc.

> Ce que je ressens après cet exercice :



Des pensées bien ancrées

Lorsqu'une même pensée négative revient systématiquement, se construit au gré de mes expériences, je finis par y croire dur comme fer. Ainsi, certaines situations engendrent chez moi des « croyances », des pensées dont je suis convaincu-e. Ces croyances peuvent alors conditionner négativement mes actes.

Un exemple de croyance : « À chaque interrogation écrite, je suis tellement stressé-e que j'oublie tout. »

> Qu'est-ce que je pourrais me dire si une telle pensée me revenait avant chaque inter ? Quelle serait à mon avis la meilleure pensée parade ?

Mise en commun

> Avec la classe, nous discutons de nos propositions de pensées parades. Nous regardons ensemble ce que chaque parade proposée apporte.



PROGRAMMER SES ACTES PAR LA VISUALISATION

NOTIONS THÉORIQUES DE BASE



> LA VISUALISATION, C'EST QUOI ?

La visualisation est une technique qui permet à l'athlète de se représenter mentalement le déroulement d'un mouvement ou d'une action, sans l'exécuter simultanément. Elle a pour but d'anticiper les événements et de « programmer » précisément ce qu'il va faire.

La visualisation en sport

La visualisation est une des habiletés les plus utilisées en sport. Les athlètes de haut niveau ont en commun cette capacité à se représenter très fidèlement le déroulement de leur performance, même dans les situations délicates.

Pour assurer sa performance, un sauteur à ski, par exemple, va travailler sa visualisation sur la base d'images vidéos dans un premier temps. En regardant des images de sauts effectués correctement, il s'imprègne des modèles positifs des mouvements à exécuter. Une deuxième étape consiste à **transférer le modèle visuel en modèle mental**. La visualisation devient alors une *imagerie mentale* à proprement parler. La répétition de cet exercice amène l'athlète à s'approprier la technique et les sensations propres au saut et accroît sa certitude d'être à même d'exécuter la performance telle que répétée mentalement.

Pour visualiser un geste ou une suite de geste dans sa tête, le sportif peut également faire resurgir des situations vécues, recréer des expériences ou imaginer des actions à venir.

On distingue **deux types de visualisation** :

1. L'imagerie interne : l'athlète imagine l'exécution d'une action de son propre point de vue ; il se voit, il se sent en train de la réaliser ; il est l'acteur.
2. L'imagerie externe : il est spectateur et perçoit la situation comme sur une vidéo.

Les athlètes entraînés utilisent tous leurs sens pour créer **différentes images**, aussi vives et détaillées que possible :

- visuelles : le lieu, les personnes présentes, les objets, etc.
- auditives : les sons, les rythmes, etc.
- corporelles : les actions, les gestes, etc.
- émotionnelles : l'humeur, les sentiments, etc.

Il est important que les athlètes construisent des **images souhaitables**, soit le geste correct et performant plutôt que l'erreur technique, l'action réussie plutôt que la chute. C'est la fonction de « contrôle » que remplit la visualisation : elle aide à contredire les représentations pessimistes qui peuvent surgir et à gérer le stress.



...ET À L'ÉCOLE ?

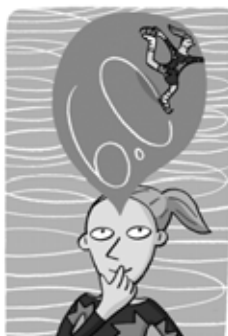
Apprendre demande d'être dans un certain état d'esprit, c'est-à-dire de se créer des images et de les ordonner pour se mettre en situation d'apprentissage. En d'autres termes, il s'agit de réactiver les connaissances que l'on a d'une situation particulière (images mémorisées) et de les organiser de manière à programmer les actions mentales à venir. La visualisation est au cœur de ce processus.



Conseil pour la réalisation des activités :

L'activité « Je me fais mon cinéma » de la page suivante serait appropriée quelque temps avant une interrogation écrite, à titre de « préparation mentale ».





J'IMAGINE CE QUE JE VAIS FAIRE

FICHE D'ACTIVITÉS

« Avant chaque match, je ferme les yeux, je fais le vide autour de moi et j'essaie de visualiser les actions de jeu réussies »

Zinedine Zidane (France), coupe du monde de football



> LA VISUALISATION, C'EST QUOI ?

Visualiser, c'est se représenter mentalement une situation ou une action. Les athlètes recourent très souvent à cette technique pour se préparer à une compétition. À l'école, me représenter mentalement – et de manière positive ! – ce qui va se passer peut m'aider à me mettre dans une disposition favorable à l'apprentissage.



J'expérimente la visualisation

> Je ferme les yeux et imagine un animal. Des images me viennent à l'esprit. Je réfléchis également aux bruits que fait cet animal, à son aspect tactile (comment est son pelage ? quelle impression cela fait-il de passer ma main sur son museau humide ?), à des éléments liés à l'odorat (a-t-il une odeur spécifique ?). Je peux également « visualiser » les émotions engendrées par cet animal (qu'est-ce que je ressens lorsque je touche son pelage ? lorsqu'il arrive rapidement vers moi ?).



Je prends quelques minutes pour faire l'expérience suivante :

J'ai un exposé à présenter devant la classe. Avant le jour J, je me prépare mentalement :

> Je visualise le lieu, la salle de classe, les visages, j'entends les bruits dans la cour, je me vois moi, mes gestes, ma position, j'entends ma voix, je me remémore la structure de mon exposé en m'imaginant le présenter à la classe.

> Quelles sont les difficultés que j'arrive à identifier et qui pourraient nuire à ma présentation ?

> Que vais-je faire pour y remédier ?

> Après avoir trouvé des solutions aux problèmes, je visualise la scène « corrigée ».



> DES « OUTILS » POUR M'AIDER À VISUALISER

Pour visualiser, je peux utiliser différents types d'images :

- des images visuelles : des lieux, des personnes, des objets, etc. ;
- des images auditives : des sons, des rythmes, etc. ;
- des images du corps : des actions, des mouvements, etc. ;
- des images liées à mon humeur : ce que je me dis, les sentiments ou les émotions ressentis.



Je me fais mon cinéma - des occasions de visualisation

> En m'inspirant de l'exercice précédent, je prépare mentalement une interrogation écrite :

- Je m'imaginer assis-e à mon pupitre, la feuille des questions devant moi. Je passe en revue dans ma tête les éléments-clés de la matière ainsi que la manière dont je vais les organiser dans mes réponses.

- Quels sont les points auxquels je dois penser ?



SAVOIR FOCALISER SON ATTENTION

NOTIONS THÉORIQUES DE BASE



> L'ATTENTION, C'EST QUOI ?

Mobiliser son attention signifie rechercher et sélectionner de manière globale les informations pertinentes à la situation dans laquelle nous nous trouvons. **Se concentrer, c'est diriger ensuite son attention sur un élément précis** en faisant abstraction de certains stimuli, c'est savoir focaliser son attention. Plus facile à dire qu'à faire, car notre cerveau a pour tâche de nous signaler toutes les informations qui lui parviennent (et ceci de la part de nos cinq sens !). La concentration demande donc un effort de volonté et ne peut durer très longtemps sans causer de fatigue mentale.

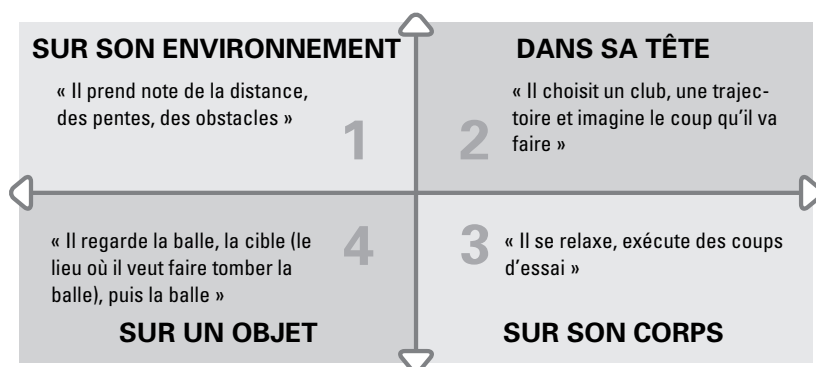
L'attention en sport

Au moment de tirer, un tireur à l'arc doit savoir focaliser son attention sur ses propres mouvements, ses propres sensations et sur la cible. Cet état de concentration est difficile à maintenir ; le moindre bruit de l'arc du tireur voisin peut faire sursauter le sportif et lui faire lâcher sa propre flèche avant qu'il ne soit totalement prêt.

Les différents types d'attention

L'athlète doit savoir déplacer son attention selon les exigences de la tâche qu'il va faire (comme changer de tactique en fonction des déplacements de l'adversaire).

Le golfeur, par exemple, va se concentrer successivement sur quatre éléments différents (qui correspondent à quatre types d'attention ou quatre localisations possibles) :



Chaque type d'attention fait référence à des processus mentaux spécifiques :

1. Prendre des informations
2. Analyser, faire des choix, visualiser
3. Se relâcher, se dynamiser, faire des mouvements
4. Accomplir une action précise.

La difficulté de ce déplacement d'attention réside d'abord dans le choix de l'élément pertinent (celui sur lequel on veut focaliser son attention). La **qualité** de l'attention joue ensuite un rôle important : de diffuse à intense, elle définit l'engagement mental d'un individu dans une tâche.



...ET À L'ÉCOLE ?

Le manque d'attention en classe est à l'origine de bien des difficultés scolaires. La capacité à se concentrer, à focaliser son attention sur les éléments pertinents (les consignes verbales, le texte à parcourir, la donnée de l'exercice) et à y rester le temps qu'il faut représente un gage de réussite. L'attention diffuse ou de mauvais choix attentionnels pénalisent la performance scolaire.



SUR QUOI JE ME CONCENTRE ?

FICHE D'ACTIVITÉS

« J'ai beaucoup de respect pour Martina (Hingis). Pour moi, elle est une des meilleures joueuses de l'histoire et c'est donc très difficile de jouer contre elle et d'essayer de la battre. Je suis très contente d'avoir réussi à faire abstraction de tout ça, de m'être concentrée pour gagner des points et des jeux. »
Jelena Dokic (Serbie), tennis



> L'ATTENTION, C'EST QUOI ?

Savoir focaliser son attention est la base de la performance sportive comme de l'apprentissage scolaire. En classe, si je suis toujours concentré-e sur quelque chose, suis-je toujours concentré-e sur l'élément le plus pertinent ? Observer attentivement des élèves dans la cour ou fixer le cadran de ma montre, par exemple, n'est pas des plus utiles à la compréhension d'une nouvelle matière...

L'attention, ça bouge...

Pour réaliser une performance, l'athlète doit savoir déplacer son attention :



> En classe, lorsque je m'apprête à faire un exercice, je recours à différents types d'attention. Je les identifie en me référant au schéma ci-dessus.

1. Quelles sont les informations que je prends sur mon environnement ?
2. Que se passe-t-il ensuite dans ma tête ?
3. Comment est-ce que je me positionne ? Quels sont les gestes que je fais ?
4. Sur quoi est-ce que je me concentre ? Qu'est-ce que je fais ?



> À l'école, je décris une situation récente où j'étais bien concentré-e :

> Une situation récente où j'étais mal concentré-e :



L'attention, ça s'apprivoise !

> Je chronomètre le temps mis pour retrouver, dans l'ordre, les nombres de 01 à 36 placés dans la grille suivante. Je les pointe successivement du doigt.

06	23	11	26	04	18
27	14	24	29	15	08
20	33	01	13	32	25
35	09	16	31	05	19
28	02	34	22	10	21
17	36	07	30	03	12

> Le temps investi pour les retrouver me donne une bonne indication de ma concentration, c'est-à-dire de ma capacité à focaliser mon attention sur la grille des nombres, à élaborer des stratégies efficaces et à ne pas me perdre dans des pensées parasites.

Quels sont le(s) type(s) d'attention requis pour ce jeu :

Les types d'attention à éviter :

SE FIXER DES OBJECTIFS UTILES

NOTIONS THÉORIQUES DE BASE



> UN OBJECTIF UTILE, C'EST QUOI ?

Pour être utile, un objectif doit être **clairement défini, facile à situer et bien adapté au niveau de celui qui le poursuit**, afin qu'il soit possible d'évaluer les **étapes** et les **moyens** qui y mènent ainsi que sa **réalisation** ou non.

Les objectifs utiles en sport

Les athlètes expriment fréquemment leurs objectifs. Pour ce faire, ils imaginent où ils veulent aller, choisissent le cheminement, font la liste de ce qui les aidera à y parvenir et se mettent en action. Une saison est trop longue et une carrière trop courte pour se laisser conduire seulement par l'intuition.

En sport, tout commence par un rêve : gagner une grande compétition, devenir joueur international, etc. Tout au long du parcours, ce rêve devra se décliner en trois types d'objectifs :

- Objectifs à long terme : de quelques mois à quelques années, comme « jouer en Superleague, remporter le championnat national, participer aux Jeux Olympiques » ;
- Objectifs à moyen terme : de quelques semaines à six mois ; « améliorer la gestion mentale d'une compétition, monter R2 au classement » ;
- Objectifs à court terme : pour un entraînement, une compétition, ou pour quelques jours ; « rythmer l'élan d'attaque » en volley, « appliquer tel schéma défensif » en basket, etc.

Des objectifs réalistes

Des objectifs clairs, diversifiés et précis représentent le fil conducteur de la pratique sportive. Encore faut-il qu'ils soient pertinents en termes de difficulté : inatteignables car irréalistes, ils seront une source chronique de stress ; trop facilement atteignables, ils ne seront pas motivants et ne mobiliseront pas toutes les compétences.

Un **objectif bien choisi obéit à la loi du 50-50** : 50% de chance de l'atteindre (on pense que c'est possible et on le ressent comme un défi), mais 50% de risque d'échouer (il est donc nécessaire de s'engager un maximum).

Les moyens pour atteindre un objectif

L'objectif défini, il reste à décrire les **moyens** à mettre en œuvre pour l'atteindre :

- un entraînement hebdomadaire supplémentaire ;
- une alimentation plus appropriée ;
- un entraînement mental ;
- le développement de la force des quadriceps ;
- etc.

Il s'agit ensuite d'organiser, de planifier la coordination de ces moyens. Enfin, le cheminement vers l'objectif sera régulièrement évalué en cours de route, par rapport à des critères observables, des résultats marquant la progression. À terme, l'objectif sera utilisé pour analyser la réussite ou non, les obstacles rencontrés, la pertinence des moyens décrits et les "remédiations" à mettre en place. Puis, en route... vers de nouveaux objectifs !



...ET À L'ÉCOLE ?

Un élève agit toujours conformément à un objectif, explicite ou implicite, conscient ou non. Mais les objectifs varient par leur pertinence, leur possibilité de réalisation, voire leurs effets. La prise de conscience des objectifs réels de chacun et de leur efficacité doit être encouragée.



POUR EN SAVOIR PLUS

Il y a priorités et priorités

Se fixer des objectifs permet de raccourcir la distance entre ce qu'on est et ce qu'on voudrait être, entre le rêve et la réalité. Bien souvent en effet, le rêve est trop éloigné pour qu'on puisse savoir comment on va pouvoir y parvenir. Un objectif clair est non seulement plus facile à atteindre qu'un rêve, il amène généralement avec lui une marche à suivre et des marqueurs permettant bien souvent de se rendre compte si l'on s'en approche ou si l'on s'en écarte. À chaque étape, un objectif permet ainsi de faire des choix, de mettre des priorités. Mais il serait faux de confondre priorité et précipitation, le meilleur moyen d'atteindre un objectif n'est pas toujours de s'y rendre par le plus court chemin. Ainsi, en tennis, par exemple, le meilleur moyen de gagner le point n'est pas toujours de tenter immédiatement le coup gagnant.

Bien choisir ses objectifs

Pour qu'un objectif à atteindre puisse servir de repère, il faut tout d'abord qu'il soit défini suffisamment clairement pour qu'on puisse en tout temps décider s'il est atteint ou ne l'est pas, si on en est encore loin ou si on s'en approche. Sa force d'attraction sera d'autant plus forte qu'il est proche. Attention toutefois, proche ne veut pas nécessairement dire facile à atteindre ; des objectifs trop élémentaires, avec une probabilité trop élevée de les atteindre, diminuent l'envie de faire effort pour les obtenir. Ceux qui se fixent des buts atteignables à brève échéance, mais dont la probabilité de les atteindre est de 50-50, développent à l'égard de l'activité un intérêt plus important et un sentiment d'efficacité plus élevé et y réussissent mieux que ceux qui se fixent des buts qu'on ne peut atteindre qu'à plus longue échéance (appelés buts « distaux »), ... ou pas de buts du tout.

Pour un élève, comme pour un sportif, un bon objectif est également un objectif qui lui permettra de faire des progrès significatifs. Dans sa maîtrise des habiletés de tous les jours, l'enfant parvient, s'il peut s'appuyer sur quelqu'un de plus compétent ou sur des conditions particulièrement favorables, à réaliser des gestes plus évolués que ceux qu'il peut démontrer lorsqu'il agit seul. Dans cette perspective, un *bon* objectif est constitué par toute activité qui permet de travailler des situations dont la maîtrise correspond à ce niveau plus élevé. On dira alors qu'il est inscrit dans la « zone de développement proximal » de l'individu.

Des objectifs aux moyens pour les atteindre

Un bon objectif doit encore être opérationnel ou tout au moins opérationnalisable ; on dit d'un objectif qu'il est opérationnalisable s'il est possible de déterminer à son endroit une chaîne d'actions ou d'opérations mentales qui vont permettre de l'atteindre et de fixer à l'avance à quels critères on reconnaîtra qu'il est atteint ou ne l'est pas. À ce titre, on privilégiera les objectifs qui peuvent se décrire en termes comportementaux plutôt que mentalistes ; il est en effet plus facile de vérifier si on est ou n'est pas capable de **faire** quelque chose que de vérifier si l'on **sait** ou ne sait pas quelque chose.

La notion d'objectif-obstacle

Intuitivement, la métaphore de l'objectif reflète plutôt l'image d'une route assez plate qu'on emprunte en direction d'une étape prochaine. En didactique, à l'inspiration des travaux de Bachelard sur les obstacles à la connaissance et en réaction aux visions parfois un peu simplistes de la pédagogie par objectifs, on utilise aussi volontiers la métaphore d'objectif-obstacle. Face à une difficulté majeure, à une mécompréhension conceptuelle qui bloque l'accès à une certaine connaissance, il est parfois judicieux de faire du franchissement même de cet obstacle l'objectif de sa démarche. Les sportifs ou les artistes aussi le savent bien, la progression n'est que rarement linéaire ; s'attarder à affronter directement ce qui nous empêche de progresser – maîtrise insuffisante d'un geste, assimilation insuffisante d'une technique, trac ou autre obstacle psychologique – mérite parfois de devenir son prochain objectif. En classe aussi, les élèves doivent **apprendre à ne pas vouloir toujours éviter les situations problématiques, contourner leurs insuffisances**. Se donner **le courage et les moyens d'affronter et de surmonter** ce qui, à un moment donné, fait **obstacle** sur sa route vers la connaissance peut parfois devenir un **objectif en soi**, dont l'atteinte procure au moins **autant de plaisir qu'une performance** moyenne supplémentaire dans un tournoi sans obstacles ni véritable enjeu.



...PROCHAINE ÉTAPE ?

FICHE D'ACTIVITÉS

« Je m'étais fixé une place dans le top-20 afin de prendre 10 points. J'en ai récolté 15. Ce premier objectif est atteint. »

Didier Cuhe (Suisse), vice-champion olympique de ski alpin



> DES OBJECTIFS UTILES, C'EST QUOI ?

Me fixer un objectif, c'est décider où je veux aller, choisir mon chemin, les moyens pour y parvenir et, enfin, faire le bilan. Sans objectif, j'arrive quelque part, mais pas toujours au but !

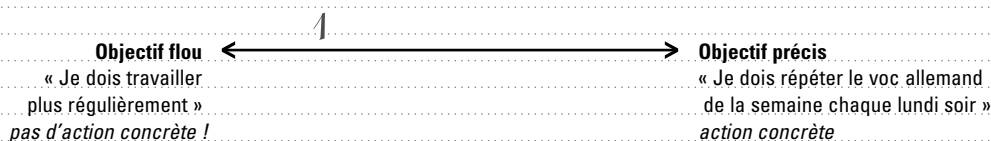


Qualité et précision

Si j'ai des objectifs, c'est un premier pas ; je dois encore définir des priorités parmi eux, les ordonner par ordre d'importance et de pertinence.

À l'école comme en sport, le choix d'un objectif pertinent peut changer beaucoup de choses : « Je dois travailler plus régulièrement » est un objectif flou. Par contre, « Je dois répéter mon vocabulaire allemand chaque lundi soir » est un objectif précis ; il implique une action déterminée dans le temps.

> Parmi les exemples ci-dessous, j'identifie les objectifs qui me paraissent de qualité. J'inscris le numéro de chaque objectif sur un continuum allant de « Objectif flou » à « Objectif précis ».



1. Améliorer ma moyenne en histoire
2. Poser une question dès que quelque chose m'échappe
3. Travailler les maths 2h par jour
4. Faire aussi bien que Patricia
5. Réussir 2 exercices du cours précédent avant chaque leçon
6. Revoir régulièrement la matière
7. Consacrer plus de temps aux mathématiques
8. Combler mes lacunes en géographie
9. Travailler 30' par semaine avec Axel sur le chapitre en cours.

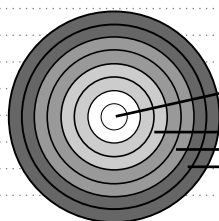
> Un objectif que je me fixe à l'école :

> Selon moi, est-il facile, atteignable ou irréaliste ?



Quel itinéraire pour atteindre mon objectif ?

> J'inscris mon objectif au milieu d'une cible que je dessine sur une feuille à part. Je définis ensuite les étapes intermédiaires pour l'atteindre. Chaque étape devient alors un sous-objectif.



Mon objectif

Les étapes intermédiaires
(sous-objectifs)



SUPPLÉMENT

LE MENTAL DES ARTISTES



LE COMÉDIEN

PAR JEAN-PIERRE ALTHAUS, COMÉDIEN ET
METTEUR EN SCÈNE

Quand un comédien est choisi par un metteur en scène pour jouer un rôle, il ressent une immense satisfaction. Ce choix constitue une reconnaissance professionnelle, il est aussi la perspective d'un plaisir qui est précisément celui d'interpréter un personnage.

Se fixer des objectifs pertinents

Le moment de contentement passé, le comédien se pose alors la question : suis-je capable d'assumer ce rôle ? Avant de donner son accord, il doit bien évaluer les avantages et les inconvénients qu'il y a de faire ce choix. Il s'agit pour lui de considérer objectivement ses possibilités et ses limites. Sa carrière se construit patiemment sur une réputation. Un succès accélère son ascension, un échec la ralentit ou peut la compromettre. Il vaut mieux parfois refuser un rôle si l'on ne sent pas d'affinité avec le personnage ou si l'on estime n'être pas prêt à le créer.

Si le comédien est convaincu de pouvoir tenir ce rôle avec un résultat probant à la clef, il met en œuvre un plan de travail basé sur son expérience et son savoir-faire. Avant d'entamer sa collaboration avec ses collègues, il a intérêt à connaître son texte par cœur. Il s'agit de l'apprendre sans chercher à l'interpréter afin d'éviter d'exprimer des sentiments qui ne correspondent pas à l'orientation voulue par le metteur en scène. En maîtrisant ses répliques dès la première répétition, le comédien a l'esprit libéré de la contrainte imposée par la recherche de ses mots. Il y a des interprètes qui préfèrent mémoriser leur texte en cours de répétition. Chacun peut adopter sa méthode pourvu qu'elle soit adaptée à ses aptitudes.

Cette préparation solitaire qui précède les répétitions ne se limite pas à la mémorisation, elle consiste aussi à se familiariser avec la pièce et la psychologie du personnage à interpréter. Ces objectifs atteints, le comédien est dans les meilleures dispositions pour entamer le travail avec ses partenaires et le metteur en scène.

Gérer ses pensées parasites et les transformer en pensées parades. Savoir se concentrer.

L'acteur Jacques Dufilho a dit : « Le théâtre, c'est facile. Il suffit d'écouter l'autre et de lui répondre. » C'est vrai, mais pas aisé à faire ! Bien écouter son partenaire permet un dialogue fondé sur un échange de sentiments et d'émotions. Une bonne écoute exige une concentration sans faille. Pour y parvenir, il est primordial d'écarter les deux éléments les plus perturbateurs : le doute et l'intimidation.

Un comédien peut être intimidé par un collègue (à cause de son âge, de son expérience, de sa notoriété, de son caractère, de son charme, etc.). Il doit impérativement garder confiance en lui, éviter de se dévaluer, de se complexer ou de se refermer sur lui-même alors que le principe de son métier consiste à maintenir son esprit ouvert. Il lui faut voir l'autre comme un partenaire indispensable à la réussite d'un dialogue théâtral et non comme un adversaire supérieur à lui. Il doit avoir conscience que sa prestation est aussi importante que celle des autres pour la réussite de ce travail collectif.

Il arrive aussi qu'un interprète bute sur une difficulté (une réplique, un monologue, un déplacement) et que le doute s'insinue en lui. Lorsqu'il ne parvient pas à répondre tout de suite à une indication du metteur en scène, il est important qu'il maîtrise ses nerfs et qu'il garde son calme. Il lui suffit de considérer l'obstacle comme un défi à relever. La difficulté est ainsi regardée d'un autre œil. Le sang-froid permet d'utiliser pleinement toutes ses capacités sans s'infliger une autocensure paralysante. La confiance en soi et la concentration permettent de se libérer de toute pensée inhibitrice.

Gérer le stress

L'adversaire le plus sournois du comédien est le trac. Il est engendré par le poids du regard des autres. Lors des répétitions, l'interprète est jugé par le metteur en scène et ses partenaires ; lors des représentations, il est jugé par des critiques et soumis à l'appréciation du public. Le trac diminue le rendement (risque de blanc de mémoire, perte de tonus, etc.). Le comédien doit impérativement convertir cette peur irraisonnée qu'est le trac en énergie stimulante incluant la notion de plaisir : le plaisir de répéter, le plaisir de jouer. En ne perdant pas de vue le caractère ludique de son activité, il transforme son trac en ardeur jubilatoire. Le meilleur moyen de vaincre un tel handicap reste encore la faculté de savoir rester concentré.

Au cinéma, l'acteur est, à quelques nuances près, soumis aux mêmes considérations. La différence réside dans le fait qu'il ne joue pas son texte d'une seule traite devant un public en direct. Un acteur peut refaire une scène, pas le comédien.



LE CHEF D'ORCHESTRE

PAR HERVÉ KLOPFENSTEIN, MUSICIEN ET CHEF D'ORCHESTRE

Un élan vers les autres d'abord, l'amour de la musique ensuite

On m'a mis une flûte entre les mains parce que l'instrument est facile et que je n'étais pas très doué... J'ai réussi à en faire quelque chose, car je voulais montrer que j'y arrivais quand même. J'agissais par réflexe pour montrer que j'étais aussi bien que mon frère ... Au moment où j'ai voulu en faire mon métier, mon père musicien m'a dit : « Ne fais pas ça, tu vas être pauvre et sans travail, tu n'y arriveras pas ». Ma réaction a été de persévérer...

Au départ, la musique me permettait **d'aller vers les autres**. Puis elle est devenue **une façon de m'exprimer** qui s'est imposée peu à peu de façon assez étrange, inexplicable. Progressivement, je suis tombé amoureux d'œuvres, de compositeurs.

Le physique pour canaliser l'émotion

Il y a des gens qui ne s'attachent qu'à la perfection technique. Je pense que je ne m'y suis pas assez attaché pour aller plus loin avec la flûte, que **mon tempérament** m'empêchait d'en jouer mieux. Il est vrai que l'émotion peut détruire la technique et la maîtrise. La flûte, par exemple, implique un rapport au souffle, à la circulation des deux mains, un rapport assez intime à la bouche, aux lèvres... il faut arriver à maîtriser l'instrument et ses émotions. Si je suis devenu chef d'orchestre, c'est parce que, entre autres, cela impliquait un effort physique qui me permettait de canaliser ce **trop-plein d'émotions** qui ne rentrait pas du tout dans mon tuyau de flûte !

L'harmonie entre le corps et le mental

Dans le cadre des cours de direction que je donne, j'ai l'habitude de filmer mes étudiants en train de diriger et c'est en général un choc énorme parce qu'il y a **une mise à nu du mental au travers du corps**. On ne s'en rend pas compte avant d'avoir vu ça. Il y a un rapport au corps auquel les étudiants n'avaient même jamais songé avant cet exercice. Ils pensaient que c'était uniquement un travail intellectuel. Pourtant le premier rôle du chef d'orchestre, c'est de bouger ! Il est vrai que le corps est une chose compliquée et la rencontre avec un orchestre, comme un examen qu'on passe à l'école, est fragile dès le moment où on n'est pas bien, pas à l'aise, stressé. Dans ces moments-là, mon geste ne fonctionne pas bien du tout. Il s'agit de **trouver une distance avec son corps et de pouvoir s'imaginer le geste qu'on doit faire**. Je me projette hors de moi, en pensant à mon corps, je vois quel geste je vais faire et quelle harmonie ça aura avec une pensée musicale très claire que j'aurais. **Le fait d'arriver à penser à soi hors de soi peut être une force intérieure**.

La solitude du chef – son pouvoir de visualisation

Paradoxalement, pour rencontrer les autres, il faut d'abord être seul très longtemps. Une heure devant un orchestre, c'est 50 heures de travail solitaire. Pour travailler une partition, il faut pouvoir **entendre ce qu'on lit** dans le silence. Ça veut dire qu'on passe un temps gigantesque à se faire **une image sonore intérieure** de ce qu'on lit. Peu à peu, cette image sonore va s'ancrer... Peu à peu on s'approprie l'œuvre, la partition rentre en nous et nous habite nuit et jour.

Avant de monter sur scène, il faudrait que la cinquième symphonie de Mahler, qui dure 70 minutes, puisse se restituer en 10 minutes, en accéléré, pour avoir une vision de début, milieu, fin. Ce que le public voit au finish, ce n'est qu'une parcelle d'un travail énorme.

Le chef et l'orchestre – un échange non-verbal

Le chef est impuissant, c'est l'orchestre qui produit le son... Sans lui, on n'est rien.

On est là avec son corps, devant des gens qui ont des instruments dans les mains, on respire et ils jouent. C'est le souffle, au fond assez métaphorique de la vie, qu'on transmet au travers d'un geste. J'apprends à mes chefs-élèves à diriger un orchestre sans bouger le petit doigt, uniquement avec la colonne d'air. C'est un rapport qui réveille toutes sortes de sensations, de réactions.

Ce premier rapport, le souffle, c'est le premier test de ce qui va se passer ensuite. Le seul moment où les musiciens regardent le chef. Après, ils lisent leur partition. Cela signifie que le chef doit, **par sa présence, ses attitudes corporelles, sa respiration, son positionnement**, aller **souterrainement dans les inconscients**, des tas de choses qui sont de l'ordre de l'infime.

Jouer ensemble

Le grand problème, c'est de faire le lien entre le monde de l'imaginaire et l'acte au présent : faire de la musique ensemble. Toutes ces **images sonores qu'on a en tête** tout à coup doivent **se faire chair, avec les musiciens**. Cette rencontre-là est la rencontre la plus aléatoire. Certains ont le talent de la faire mieux que d'autres. Certains sont plus encombrés par leur imaginaire et souffrent de la rencontre.

Un même orchestre avec deux chefs différents n'aura jamais le même son. Le chef n'est pas pour autant

tout-puissant. Il doit **savoir prendre ce que les orchestres lui donnent**. On peut échafauder une interprétation, un tempo, et tout d'un coup, il y a une couleur d'orchestre qu'on n'avait pas imaginée, qui est formidable et qu'on peut intégrer à son projet artistique. Les mêmes œuvres interprétées par un même chef, mais avec des orchestres différents, ne seront jamais semblables. Il y aura des points communs mais les orchestres n'ont pas le même son... Au fond, l'intérêt d'écouter ces différentes versions, c'est de voir la part du chef et la part de ce qui est sorti de l'orchestre. Il y a cette **humilité de savoir prendre ce qui est dans le groupe**.

Le moment de grâce

Pour être franc, je suis moins stressé en concert qu'en répétition. La répétition est très difficile : il faut gérer le temps, les personnes, il faut plaire, il faut dire les choses sans blesser...il y a plein de contraintes. Le moment du concert est pour moi **un moment libérateur**. Il y a la pression qui vous exalte, qui fait que vous vous sentez mieux. Ça, c'est le bonheur.

Bien sûr, le public vous oblige à aller au terme de l'œuvre. En répétition, on s'arrête, on parle. Le public est là pour qu'on restitue l'œuvre en entier. Restituer une œuvre aux autres est un **moment sacré**. Mais on ne pense pas au public au moment où on est sur le podium, on est « boosté » par l'ambiance et on donne tout ce qu'on peut. **Le public donne aux musiciens une qualité de concentration** qu'ils ne peuvent pas avoir pendant six heures de répétition.

Malgré tout, un des gros risques, c'est de tout à coup **perdre le fil** et d'avoir des pensées parasites : un quotidien néfaste, un bruit étranger... oui, ça c'est une chose dont il faut se méfier. Des fautes dans l'orchestre peuvent aussi me désemparer et je peux mettre l'orchestre en péril.

Pour me re-concentrer, **j'utilise le cadre de la scène**... je regarde qui est où, je cherche des repères géographiques, des frontières : le fond, la séparation entre les registres, peuvent me rassurer. Il y a cet espace qu'il faut clôturer pour décortiquer et retrouver ainsi les sources de sons...



LE DANSEUR

PAR ELISABETH LAURENT, DANSEUSE ET CHORÉGRAPHE

Motivations de départ

La motivation principale tient de **l'avancée sur soi-même**. Elle nécessite un apprentissage stratifié qui permet de progresser et de relever des défis de plus en plus difficiles.

Spectateur à ses heures, l'apprenti danseur assimile rapidement ses efforts au monde onirique du spectacle.

Devenu professionnel, c'est alors **la multiplicité des challenges artistiques qui vont alimenter la motivation** tout au long de sa carrière.

La motivation est également nourrie par l'envie de bien faire. Cette envie relève de la volonté de chacun à se réaliser pleinement dans la vie.

Objectifs

Motivations et objectifs se recoupent sans cesse. Chaque projet nouveau est un nouvel objectif, avec ses propres défis artistiques et humains (chorégraphes, représentations dans d'autres pays...). Et chaque jour, la quête de faire mieux et d'affiner son travail est motivé par le désir de se dépasser. C'est la recherche de l'extase. Et c'est parfois l'occasion de surprendre !

Les objectifs sont donc à court terme et se nourrissent de la rencontre avec les autres qu'ils soient professionnels ou spectateurs.

Rapport au stress

Le danseur en représentation se retrouve face à lui-même. Cette responsabilisation le plonge dans un besoin de bien faire et de pousser toujours plus loin le désir de se réaliser.

Le stress rencontré lors du travail de préparation est **lié à son propre jugement et au regard d'autrui**, notamment des autres professionnels. Lors des représentations, le stress devient « trac », car dans ces moments, on ne peut plus « reculer ». Le trac est positif, il correspond à une montée d'adrénaline nécessaire à la concentration et à la réalisation du spectacle. Le stress, quand il vécu en tant que trac, est donc un excellent moteur.

Doutes et pensées parasites

Le doute fait partie intégrante du travail de la danse. Il permet une remise en question en fonction de la situation et de l'objectif à atteindre. Dans un même temps, le danseur ne peut supporter des pensées parasites. Il doit pouvoir se détacher du regard d'autrui tout en restant attentif à la demande.

Au moment de la représentation, les pensées parasites sont canalisées en partie par le trac et la concentration qui l'accompagne. Reste que la vie personnelle de chaque interprète peut accroître la difficulté de les surpasser (par exemple : la présence de proches dans la salle).

Visualisation

La visualisation vidéo est rarement utilisée car la danse nécessite un travail sur les sensations qui dépasse la simple représentation technique. Elle peut toutefois être utile dans la préparation d'un examen ou d'un concours.

En revanche, la visualisation mentale est souvent utilisée. Elle donne la possibilité de se projeter mentalement et de tendre vers un « idéal » imaginé et désiré. Elle est partie prenante de la concentration et permet de faire un bilan rapide sur les points importants de la représentation qu'ils soient techniques ou artistiques.

Attention

Pendant les périodes de travail, l'attention est nécessaire. Elle se développe de plus en plus avec l'expérience jusqu'à devenir automatique. La connaissance de son propre rythme de travail et de ses capacités d'investissement permet un dosage constructif dans la volonté d'aller de l'avant et de ne pas perdre de temps.

Les nombreux éléments liés à la danse multiplient les possibilités de maintien de l'attention : musique, performance technique, mise en espace, contact avec les autres, etc.

En période de spectacles, l'attention est implicite. Elle a été élaborée tout au long de la préparation et elle est renforcée par la mise en danger du moment.

Bénéfices du travail mental

Le travail mental est *sine qua non* du travail physique. En approfondissant la conscience de ce que l'on réalise, en apprenant à gérer son stress et à s'en servir, ou encore en allant au bout de chaque projet sans faillir devant les imprévus et les difficultés, on apprend surtout à **se connaître soi-même**, avec ses capacités et ses limites. C'est **l'apprentissage de la confiance** et de l'affirmation de soi.

Dans la danse, la nécessité de renouveler ses efforts et de repousser ses limites s'accompagne par ailleurs d'une « **poésie intérieure** ». Le travail physique est investi d'un espace abstrait, sensitif et imaginaire qui nous est

personnel et qui lui aussi se développe tout au long de la carrière.

Transfert au quotidien

L'entraînement physique fonctionne avec l'entraînement mental. Le but est d'avoir un « mental d'acier » en évinçant au maximum ses fragilités. Cette notion est souvent délicate à transférer dans le quotidien parce que la demande est telle dans le cadre d'une carrière de danseur qu'il est difficile de s'y astreindre en dehors. Les objectifs de la vie quotidienne semblent moindres et tous les efforts se concentrent sur le métier.

Après la carrière, les aptitudes mentales d'un danseur seront davantage mises en évidence.

Ces capacités de rigueur, de ténacité, et d'adaptation lui permettent d'aboutir les projets hors danse. Un danseur apprend à ne compter que sur lui-même et n'attend pas des autres qu'ils fournissent les efforts à la réalisation de ses projets personnels. Il bénéficie d'une grande autonomie.

De plus, le stress est souvent inférieur aux situations qu'il a connues par le biais de la scène.



QUELQUES RÉFÉRENCES À CONSULTER

Psychologie du sport, ouvrages généraux

- Carrier, C. (2002). **Le champion, sa vie, sa mort**. Paris : Bayard, 551p.
- Le Scanff, C. et al. (2003). **Manuel de psychologie du sport. 1. Les déterminants de la performance sportive**. Paris : Revue EPS, 511p.
- Le Scanff, C. et al. (2003). **Manuel de psychologie du sport. 2. L'intervention auprès du sportif**. Paris : Revue EPS, 511p.
- Target, C. (2003). **Manuel de préparation mentale**. Paris : Chiron, 528p.
- DVD Vidéo « **Mental Training** » : **Formes d'entraînement mental dans le sport de performance** (2006) Macolin : OFSPO.

Psychologie, ouvrages de référence par compétence

Thème I : Comprendre ses motivations

- Boekaerts, M. (2002). **Motivation to learn**. International Bureau of Education, Educational Practices Series-10, (<http://www.ibe.unesco.org>).
- Hidi, S. & Harackiewicz, J.M. (2000). **Motivating the academically unmotivated : A critical issue for the 21th century**. Review of Educational Research, 70, 151-179.
- Lepper, M.R. & Hoddel, M. (1989). **Intrinsic motivation in the classroom**. In R.C Ames & C. Ames (Eds.), Research on Motivation in Education ; vol. 3 : Goals and Cognition. (pp. 73-106). Toronto : Academic Press.
- Maslow, A. (1962). **Towards a psychology of being**. Princeton, NJ. : Van Nostrand.
- Pintrich, P. (2000). **Multiple goals, multiple pathways : The role of goal orientation in learning and achievement**. Journal of Educational Psychology, 92, 544-555.
- Viau, R. (1994). **La motivation en contexte scolaire**. Bruxelles : De Boeck.

Thème II : Faire face au stress

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping**. New York: Springer.
- Perrez, M. & Reicherts, M. (1992). **Stress, coping and health**. Seattle: Hogrefe.
- Reicherts, M. (1999). **Comment gérer le stress? Le concept des règles cognitivo-comportementales**. Fribourg/Suisse: Editions Universitaires.

Thème III : Utiliser les pensées « parades »

- Cungy, C. (1998). **Savoir gérer son stress**. Paris : Editions Retz.
- Pleux, D. (2005). « **Peut mieux faire** » : **remotiver son enfant à l'école**. Paris : Odile Jacob.

Thème V : Savoir focaliser son attention

- Rotter, J.B. (1966). **Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement**. Psychological Monographs: General & Applied 80(1), 1-28.

Thème VI : Se fixer des objectifs utiles

- Atkinson, J. (1974). **Motivation and achievement**. Washington, D. C.: V. H. Winston and Sons.
- Bandura, A. & Schunk, D. (1981). **Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation**. Journal of Personality and Social Psychology, 41, 587-598.
- Schneuwly, B. & Bronckart, J. P. (eds.)(1985). **Vygotsky aujourd'hui**. Neuchâtel; Paris : Delachaux et Niestlé.

Littérature

- Fournel, Paul (1998). **Les athlètes dans leur tête**. Paris : Le Seuil, coll. Points. Recueil de nouvelles.

Liens internet

Site officiel du CIO
www.olympic.org

Réseau Suisse d'Écoles en Santé
www.ecoles-en-sante.ch

Réseau Européen d'Écoles en Santé
<http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/Progs/ENHPS/Home>

Association suisse de psychologie du sport
www.sportpsychologie.ch

Office Fédéral du Sport, Macolin
www.baspo.admin.ch



IMPRESSUM

Éditeur

© CIO, Musée Olympique Lausanne

Auteurs

Jérôme Nanchen : psychologue du sport FSP

Jean-Luc Gurtner : professeur de pédagogie, Département des Sciences de l'Éducation, Université de Fribourg/Suisse

Fabrice Brodard : psychologue FSP, Unité de psychologie clinique, Université de Fribourg/Suisse

Philippe A. Genoud : psycho-pédagogue, Département des Sciences de l'Éducation, Université de Fribourg/Suisse

Rédactrice et coordinatrice du projet

Sandrine Moeschler

Cheffe de projet

Anne Chevalley

— Médiation culturelle du Musée Olympique

Conception graphique

Fiona Prezioso

Illustrations

Cornélia Bästlein

Impression

CIO

© CIO, Musée Olympique Lausanne, 1^{ère} édition 2007

Tous droits réservés. La réimpression, la reproduction sur tous types de supports et la diffusion même partielle de ce document sont interdites sans l'autorisation écrite du Musée Olympique.

Ce document est également disponible en anglais et en allemand.