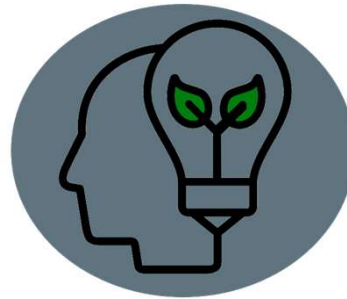


Entraîneur du XXI^e S. | EXPERT

Le MINDSET antiblocages : en finir avec la peur de rater, de ne pas faire parfait



Module 1

À quels « blocages » fais-tu face ?

Le MINDSET antiblocages :
en finir avec la peur de rater,
de ne pas faire parfait

Étude de cas : un jeune rugbyman



Qu'est-ce que tu veux ?

« Avoir plus confiance en moi.
Je n'ai pas du tout confiance en moi à l'école et en sport, pour moi ce ne sera jamais parfait »

Est-ce que tu penses que vouloir être parfait c'est le meilleur moyen d'avoir confiance en toi ?

Oui



Il voit un manque de confiance en lui. Je vois autre chose....

Une réflexion personnelle d'abord

Souviens-toi d'un moment de ta vie où tu as eu une peur de rater très importante ..?

Dis-moi dans le chat dans quelle situation c'était ?

De quoi avais-tu peur lorsque tu avais peur de rater ?



À la racine...

Ce sont **nos croyances** qui **déterminent** comment nous **réagissons** face au même fait (rater)

« Nathan, et si j'ai peur avant même d'avoir raté ? »

« Je me sens déjà comme si j'avais raté,
avant même d'avoir osé »



Daphnée Den

loop
sider

***Si je vous demande
à quoi ressemble la Terre***

READY
TO
ROCK

loop
sider

Toutes les cartes du monde vous mentent

READY
TO
ROCK

Pour amener quelqu'un à changer de carte...

« Rater ce n'est pas grave » = « [x situation] n'est pas important »



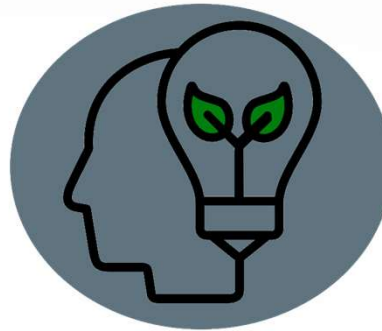
« L'échec n'existe pas, il n'y a que des erreurs »
→ « Mais si tu vois bien que ça existe ! »

Recommandation :

- Questionner plutôt qu'affronter
- Proposer plutôt que s'opposer

Alors comment s'y prendre ?

La vision du coach :



Recommandation :

- Questionner plutôt qu'affronter
- Proposer plutôt que s'opposer

Pourquoi ne pas affronter la croyance ?



BIAIS DE CONFIRMATION



Developing a Growth Mindset

Carol Dweck

Lewis and Virginia Eaton Professor of Psychology and, by courtesy, at the Graduate School of Education



L'importance du MINDSET : Stable / Instable

Fixed / Growth

Ceux qui ont un GROWTH mindset, comparé à un fixed mindset :

- **Essaient plus longtemps**
- **Essaient plus dur (puzzle)**
- **Furent moins (triche, comparaison sociale)**



Quel a été votre jugement de moi
immédiatement après avoir vu cette vidéo ?



L'importance du MINDSET : Stable / Instable

Fixed / Growth

Comment faire mes FEEDBACKS alors ?

- Orienté EFFORT pas TALENT
- **Orienté INSTABLE INTERNE (=Growth)**
- Orienté STABLE EXTERNE

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?

Utiliser les techniques de persuasion

- La preuve sociale : présenter, montrer, ou raconter l'opinion, l'expérience d'un leader dans le milieu

Compétiteur = être humain = animal social



CELEBRATING
KOBE BRYANT
8 | 24

so thank you baby for being an
inspiration to me and and

READY
TO
ROCK

2

LES SUCCESSES DU
CORPS HUMAIN

Teddy Riner : la super-héros de la puissance et du mental

READY
TO
ROCK



<https://www.facebook.com/groups/284179919618531/>

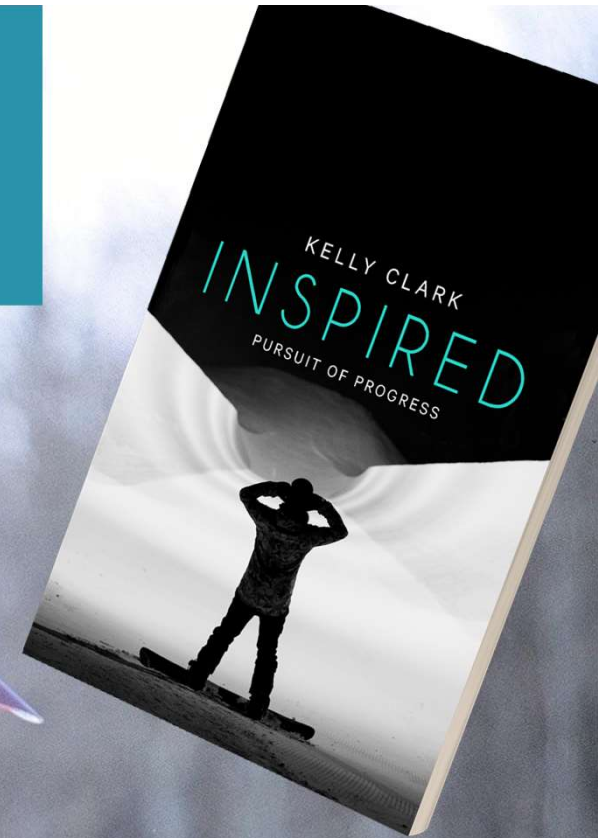
Mot de passe : KellyClark

Ton challenge, si tu l'acceptes :

Avant le prochain module, envoie-moi
une citation / une vidéo / un article
d'un leader de **ta discipline** qui soutient
une croyance que tu veux renforcer.



« If your only definition of success is to win, then you will always be afraid to loose »



Crédits : US SKI TEAM

READY
TO
ROCK

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?

Utiliser les techniques de persuasion

- La preuve sociale : présenter, montrer, ou raconter l'opinion, l'expérience d'un leader dans le milieu
- La projection : inviter à s'imaginer dans le futur avec le MINDSET actuel : quelles conséquences ?

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?



Ok Chabal, [**Tu + Croyance**] tu ne veux jamais pratiquer parce que tu n'es pas certain de faire parfait.

[**Que se passera-t-il**] dans X mois lorsque tu seras dans X situation ?

- (Questionner plutôt qu'affronter)



Kung Fu Panda 3, J-Y Nelson & A. Carloni, 2016

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?

Utiliser les techniques de persuasion

- La preuve sociale : présenter, montrer, ou raconter l'opinion, l'expérience d'un leader dans le milieu
- La projection : inviter à s'imaginer dans le futur avec le MINDSET actuel : quelles conséquences ?
- Le recadrage : faire percevoir autrement

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?

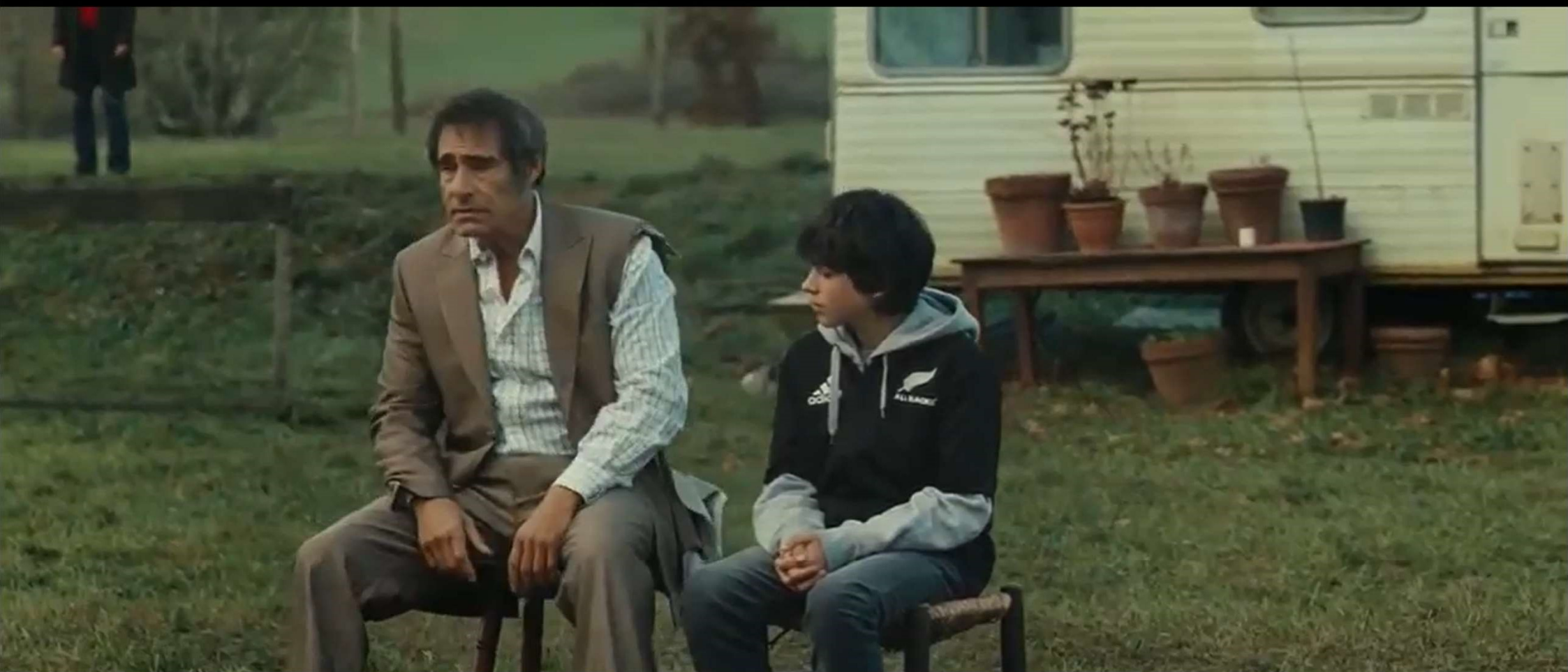
Utiliser les techniques de persuasion

- Le recadrage :

Sans dire à l'autre ce qu'il doit faire ou comment il doit percevoir les choses, je vais
RE-CADRER

→ Proposer un autre cadre

En racontant une
histoire personnelle



Le fils à Jo, Philippe Guillard, 2011

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?

Utiliser les techniques de persuasion

- Le recadrage :

Sans dire à l'autre ce qu'il doit faire ou comment il doit percevoir les choses, je vais
RE-CADRER

→ Proposer un autre cadre

En racontant une
histoire personnelle

En suggérant des
(cartes) alternatives

Comment suggérer un MINDSET plus performant ?

Recadrage : à vous de jouer

La situation : Anna, 15 ans, ski de fond

- Elle veut être championne de France cadette
- Elle est extrêmement déçue d'elle-même après chaque course (elle n'a jamais gagné)
- « Que se passera-t-il si tu ne deviens pas championne de France ? »
 - « Bah j'aurais vraiment fait tout ça pour rien ! »



Les 3 erreurs
à ne surtout pas commettre
**POUR ÉVITER DE
RENFORCER UN
MINDSET LIMITANT**



Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre

1) Se concentrer uniquement sur la destination



2) Présenter aux parents les résultats du sportif



3) Prendre toutes les responsabilités



Les 3 erreurs à ne surtout pas commettre

1) Se concentrer uniquement sur la destination

- Qu'est-ce que signifie pour toi et pour eux la destination ?
- Qui ils ont besoin d'être pour atteindre la destination ?

2) Présenter aux parents les résultats du sportif

- « Le comportement de X a changé en situation d'échec, il ressent/pense/réalise Z »
- « Ce qui est important pour moi c'est que les sportives croient à ABCD...

3) Prendre toutes les responsabilités

- De quelles qualités (mentales ?) as-tu besoin pour être performant ?
- L'entraîneur n'entraîne pas, c'est le sportif qui s'entraîne grâce à l'entraîneur

Synthèse : l'essentiel à retenir

J'enseigne « le bon » MINDSET, parce qu'il y a marqué « éducateur sportif » sur ma carte professionnelle



Ce sont **nos croyances** qui **déterminent** comment nous **réagissons** face au même fait (rater)



- Questionner plutôt qu'affronter
- Proposer plutôt que s'opposer
- Utiliser les leviers de persuasion (preuve sociale, projection, recadrage)





Salto MAG
LE MEILLEUR DU SPORT POUR NOS ENFANTS

READY
TO
ROCK

Ressources

Par ordre d'apparition :

- Pourquoi toutes les cartes du monde sont fausses, LOOPSIDER
<https://www.youtube.com/watch?v=tA3mHWI0rF4>
- Developing a Growth Mindset, Carol Dweck
<https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>
- Influence et Manipulation, R. Cialdini
- Kobe Bryant Jersey's Retirement And Speech
<https://www.youtube.com/watch?v=k2Qpl1Q30kA>
- Les pouvoirs extraordinaires du corps humain : les supers pouvoirs de nos héros préférés, France Télévision 2019
- Kung Fu Panda 3, J-Y Nelson & A. Carloni, 2016
- Le fils à Jo, Philippe Guillard, 2011
- Salto Magazine
<https://www.saltomag.com/>