



ALEXANDRE GRIFFET



A4P Mental - *Alexandre Griffet*

# WORKBOOK ADOS

---

*Lucidité · Régulation · Engagement · Autonomie*

---

---

**A4P MENTAL**

Mon carnet de bord pour développer mes compétences mentales



A4P Mental - *Alexandre Griffet*

# Mon Programme Mental pour Performer

Workbook Ados — 10 modules pour se connaître, se réguler et performer le Jour J

MÉTHODE A4P MENTAL



# Sommaire

- 01** Partie 1
- 02** Fondations personnelles
- 03** Se connaître & poser les bases
- 04** Gérer son stress et ses émotions
- 05** Énergie, hygiène de vie et récupération
- 06** Estime de soi et confiance en soi
- 07** Motivation et persévérance
- 08** Concentration et gestion de l'attention
- 09** Gestion du temps et organisation
- 10** Communication positive
- 11** Performer sous pression
- 12** Performer le jour J
- 13** Bibliographie & lectures complémentaires
- 14** Message final d'encouragement

# Partie 1

## Fondations personnelles

Cette partie t'aide à mieux comprendre qui tu es, à clarifier tes objectifs et à poser les bases mentales solides qui te permettront ensuite de gérer tes émotions, ton énergie et tes performances.

Avant de vouloir performer, il faut savoir qui l'on est et bâtir un socle mental robuste.

### MODULE 1

## Se connaître & poser les bases

« La victoire commence toujours dans la connaissance de soi. »

Objectif : Découvrir ton profil mental, poser un objectif clair et comprendre la logique Objectif – But – Finalité.

### 1 Apport théorique scientifique

La première étape pour performer, c'est de se connaître. Pourquoi ? Parce que si tu ignores ton fonctionnement, tu risques de copier les méthodes des autres, qui ne sont pas adaptées à toi.

Se connaître grâce aux inventaires exclusifs de l'Académie de Performances

- PMP (Profil Mental de Performances) : éclaire tes préférences de pensée et d'action.
- IPP (Inventaire Psychologique de performances) : aide à comprendre ton style de communication et tes besoins psychologiques.
- FMP (Fonctionnement Moteur de Performances) : révèle comment ton corps aime bouger et réagir naturellement.

Ces outils ne sont pas des étiquettes figées, mais des miroirs pour choisir les bonnes stratégies.

Objectif, But, Finalité

- Objectif SMARTER (Comment / les moyens) : étapes précises et mesurables qui organisent l'effort.

Exemple : « Je cours 3 fois/semaine 30 minutes. »

## Ma grille SMARTERS

Consigne : transforme ton objectif en plan concret.

| Critère      | Description            | Exemple                                | Mon objectif |
|--------------|------------------------|----------------------------------------|--------------|
| Spécifique   | Précis, pas vague      | Réviser les maths<br>1h/jour           |              |
| Mesurable    | Chiffrable             | Faire 3 exercices                      |              |
| Ambitieux    | Me pousse à progresser | Améliorer ma moyenne de 3 points       |              |
| Réaliste     | Adapté à mes moyens    | 1h/jour pas 6h                         |              |
| Temporel     | Avec une date          | En 6 semaines                          |              |
| Écologique   | Compatible avec ma vie | Sans sacrifier mon sommeil             |              |
| Récompensant | Motivant en lui-même   | Être fier, gagner en confiance         |              |
| Souple       | Adaptable              | Si je rate un jour, je rattrape demain |              |

- But (Avoir / extrinsèque) : ce que tu obtiens, gagnes ou reçois en récompense (note, médaille, résultat, reconnaissance).

Exemple : « J'ai 15/20 au contrôle », « J'ai gagné une médaille ».

- Finalité (Être / intrinsèque) : ton identité, ce que tu incarnes déjà en agissant.

Exemple : « Je suis persévérant », « Je suis athlétique », « Je suis un coéquipier fiable ».

Métaphore : Objectif = les pas ; But = le trophée ; Finalité = l'athlète/élève que TU es déjà et qui se révèle à chaque pas.

Attention à l'anti-finalité !

Parfois, tu veux atteindre un objectif, mais ta finalité inconsciente te tire dans une autre direction.

Exemple : tu veux réussir un oral (objectif), mais tu as peur d'être jugé (anti-finalité).

Ton cerveau envoie alors des signaux contradictoires.

Pour performer, il faut que ton objectif, ton but et ta finalité soient alignés.

C'est cet alignement qui crée la fluidité mentale et la motivation durable.

Complément neuroscientifique – Les 3 cerveaux

Même si les dernières découvertes en neurosciences nuancent ce modèle, il reste une excellente porte d'entrée pour comprendre comment ton mental réagit.

Ton cerveau fonctionne un peu comme une équipe à trois joueurs

- le cerveau reptilien (instinctif) réagit vite pour te protéger,
- le cerveau limbique (émotionnel) ressent, relie, exprime,
- le cerveau rationnel (préfrontal) analyse, planifie, décide.

Quand tu stresses, c'est ton cerveau instinctif ou émotionnel qui prend le dessus.

L'objectif du programme est d'apprendre à rééquilibrer ces trois systèmes, pour que ton cerveau rationnel reste pilote, même dans la pression.

Idée clé : ton cerveau n'est pas ton ennemi, c'est ton outil. Apprends à l'utiliser plutôt qu'à le subir.

## 2 Vulgarisation

Construire ta maison : l'objectif = chaque brique ; le but = la maison finie ; la finalité = être déjà le propriétaire heureux pendant la construction.

## 3 Zoom scientifique : Le SAR (Système Activation Réticulaire)

Le SAR, situé dans le tronc cérébral, agit comme un filtre : il sélectionne ce que tu remarques selon tes pensées dominantes.

Exemple : si tu penses souvent « je suis mauvais », tu verras surtout tes échecs. Si tu te dis « je suis capable », tu remarqueras plus d'opportunités et de réussites.

Comment agir au quotidien

- Relis ton objectif SMARTERS chaque matin.
- Note 3 choses que tu veux voir davantage dans ta vie.
- Lien entre Objectif et Cerveau (SAR)
- Ton cerveau cherche toujours à confirmer ce que tu penses.
- C'est pour ça que tes pensées dominantes programment ton attention.
- Si tu visualises ton objectif SMARTERS chaque matin, tu actives ton SAR (Système d'Activation Réticulaire) pour repérer naturellement ce qui t'y conduit.
- C'est comme si tu mettais ton GPS mental sur "Réussite" : il repère les bons signaux autour de toi.

## 4 Exercices pratiques

Objectif – But – Finalité

Consigne : complète le tableau ci-dessous pour clarifier ton objectif, ton but et ta finalité.

| Objectif (faire) | But (avoir) | Finalité (être) |
|------------------|-------------|-----------------|
|                  |             |                 |
|                  |             |                 |
|                  |             |                 |

### MINI-DÉBRIEF

Cet exercice te permet de comprendre ce qui guide ton énergie mentale.

Si ton objectif te fatigue ou t'angoisse, vérifie que ta finalité est bien positive.

Exemple

Objectif → "Faire un sans-faute à l'examen."

Finalité → "Je prouve que je suis capable et serein."

Si ta finalité est alignée, ton cerveau active ton SAR dans la bonne direction.

### ASTUCE MENTALE : PROGRAMMER TON CERVEAU

Le matin, relis ton objectif SMARTERS à voix haute.

Tu envoies ainsi un signal clair à ton SAR : "C'est ça que je veux voir aujourd'hui."

Ton cerveau va naturellement filtrer et repérer les opportunités liées à ton but.

Ma grille SMARTERS

Consigne : transforme ton objectif en plan concret.

Anti-finalité → Finalité

Consigne : transforme ton anti-finalité en finalité positive.

Anti-finalité : \_\_\_\_\_

Finalité positive : \_\_\_\_\_

Objectif SMARTERS lié : \_\_\_\_\_

### CLÉ MENTALE

Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce que tu imagines et ce que tu vis vraiment.

Alors chaque fois que tu formules une finalité positive, tu reprogrammes ton mental à agir dans ce sens.

Répète cette phrase à voix haute

“Je choisis d’agir en cohérence avec ma finalité.”

## 5 3 conseils pratiques

### Découvre ton profil (PMP, IPP, FMP)

**POURQUOI** Se connaître = mieux utiliser ses forces.

**EXEMPLE** avec IPP, un profil « Fiable » a besoin de reconnaissance de ses convictions.

**INVITATION** passe un inventaire et/ou discute avec un coach/parent.

### Relie objectif → but → finalité

**POURQUOI** Ça aligne effort et identité.

**EXEMPLE** « Réviser 20 min/jour » (objectif) → « réussir mon contrôle » (but) → « Je suis persévérant » (finalité).

**INVITATION** écris un trio cette semaine.

### Commence petit et ajuste

**POURQUOI** Les micro-victoires renforcent la confiance.

**EXEMPLE** 10 min avant 30 min.

**INVITATION** choisis un tout petit objectif et augmente progressivement.

## 6 3 pièges à éviter

**Objectif sans finalité → Sans sens, abandon probable. Astuce : rappelle ton identité (« Je suis quelqu'un qui va au bout »).**

**Confondre objectif et finalité → Tu crois que tu n'es « pas encore ». Astuce : affirme ta finalité au présent.**

**Copier les objectifs des autres → Pas adapté à toi. Astuce : ajuste à ton profil.**

## 7 3 outils pratiques

### Tableau Objectif–But–Finalité

**POURQUOI** Clarifie le sens.

**EXEMPLE** Objectif « lire 10 pages/jour » ; But « finir le livre » ; Finalité « Je suis un élève sérieux ».

**INVITATION** fais ton tableau pour un projet.

### Carte de visualisation

**POURQUOI** Imaginer active la motivation.

**EXEMPLE** te voir recevoir ton diplôme.

**INVITATION** 2 minutes par soir.

### Quiz auto-connaissance

**POURQUOI** Mieux cibler tes méthodes.

**EXEMPLE** « Je préfère travailler seul ou en groupe ? »

**INVITATION** réponds à 3 questions et tire 1 action.

## 4 – Ton profil mental (PMP / IPP / FMP)

Ces inventaires te permettent de mieux te connaître et de comprendre comment ton mental fonctionne sous stress ou dans la performance.

- Le BIPM (Bilan Intégré de Performance Mentale) 4 tests qui t'aide à repérer tes leviers mentaux.
- Le PCM (Inventaire Psychologique de Performance) t'éclaire sur ta communication et tes besoins psychologiques.

Ce ne sont pas des étiquettes, mais des miroirs pour mieux choisir tes stratégies mentales.

## 8 Exercice (réflexion perso)

---

Quel est un objectif concret que je veux atteindre ?

Quel est le but que je vise (ce que j'aurai) ?

Quelle est ma finalité (ce que j'incarne déjà) ?

## 9 Journaling

---

Aujourd'hui, j'ai découvert que...

Mes forces principales sont...

Mon objectif SMARTERS est...

Mon but est...

Ma finalité est...

## 10 Checklist express

---

- ☐ Action
- ☐ J'ai rempli ma grille Objectif – But – Finalité
- ☐ J'ai complété ma grille SMARTERS
- ☐ J'ai reformulé mon anti-finalité en finalité positive
- ☐ J'ai choisi mes 3 focus SAR
- ☐ J'ai écrit mon journaling du jour

## 11 Tips & Défis

---

Tips

- Relis ton objectif à voix haute chaque matin → programmation du SAR.
- Note une micro-victoire chaque soir → boost de dopamine.

Défis

- Dis ta finalité positive à un proche (ex. « Je suis discipliné et je réussis »).
- Pendant une semaine, note chaque jour 3 signes qui prouvent que tu avances vers ta finalité.

## PHRASE-CLÉ MENTALE

“Le mental ne se subit pas, il s’entraîne.”

Relis-la à la fin du module pour ancrer ton engagement.

## 12 Synthèse & points clés

---

- Se connaître est la base de la performance.
- Objectif (moyens), But (avoir), Finalité (être) doivent être alignés.
- La finalité, c’est déjà ce que tu es en agissant.

# Gérer son stress et ses émotions

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais l'opinion qu'ils en ont. » Épictète

Objectif : Comprendre et réguler ton stress pour transformer tes émotions en ressources.

Accroche mentale

Le stress n'est pas ton ennemi.

C'est une réaction naturelle de ton corps pour te préparer à l'action.

Ce qu'on va apprendre ici, c'est à le transformer en allié de performance.

## 1 Apport théorique scientifique

En état de stress, le corps active l'axe hypothalamo–hypophyso–surrénalien (HHS)

- Hypothalamus : détecte le danger et allume l'alarme.
- Hypophyse : amplifie le signal.
- Surrénales : libèrent du cortisol (hormone du stress).

Effets prouvés

- Court terme (utile) : vigilance, énergie, réactivité.
- Long terme (nocif) : fatigue, troubles du sommeil, baisse de mémoire.

Cerveaux atypiques

- TDA/H : régulation plus difficile → stress amplifié.
- HPI/hypersensibles : ressentis et réactivité plus intenses.

Dimension pédagogique : le stress est comme un détecteur de fumée : utile... sauf s'il sonne pour un toast brûlé.

Le stress est une réaction naturelle du corps face à une demande. Il peut être

- Positif (eustress) : il mobilise ton énergie et ton attention.
- Négatif (détresse) : il fatigue ton organisme et bloque tes performances.

Selon Kahneman (2011), ton cerveau fonctionne avec deux systèmes

- Système 1 : rapide, automatique, émotionnel.
- Système 2 : réfléchi, analytique, plus lent.

Le but est d'apprendre à réguler ton stress pour mobiliser le bon système au bon moment.

Zoom scientifique – Le stress, ton carburant caché

Quand tu ressens du stress, ton cerveau active un système d'alerte : il libère de l'adrénaline et du cortisol.

Résultat : ton cœur bat plus vite, ta respiration s'accélère, ton attention se focalise.

Ton corps se prépare à agir, pas à échouer.

Le problème, c'est quand cette activation dure trop longtemps : tu passes du stress "moteur" au stress "bloquant".

L'objectif de ce module, c'est d'apprendre à piloter ton stress — à reconnaître quand il monte, et à revenir au calme avant qu'il ne t'épuise.

## 2 Vulgarisation

Détecteur = hypothalamus ; Sirène = hypophyse ; Pompiers = surrénales (cortisol).

Trop d'alarmes = épuisement. Le but n'est pas « zéro stress » mais « stress apprivoisé ».

## 3 Zoom scientifique : Cortisol et Adrénaline

Le cortisol est l'hormone du stress prolongé. À faible dose, il t'aide à rester vigilant. Mais un excès affaiblit la mémoire et la concentration (McEwen, 2007).

L'adrénaline, sécrétée en quelques secondes lors d'une situation stressante, prépare ton corps à réagir vite (réponse combat/fuite, Selye, 1956). Elle peut être bénéfique à petite dose mais handicapante si elle est trop forte.

Comment agir au quotidien

- Respiration Cohérence Cardiaque 4/6 pour réduire le cortisol.
- Boire un verre d'eau quand tu stresses.
- Utiliser un geste d'ancrage positif.

## 4 3 conseils pratiques

### Valide l'émotion

**EXEMPLE** « Je comprends que tu sois tendu avant l'oral. »

**INVITATION** commence toujours par reconnaître (« je comprends ») avant de rassurer.

### Mets des mots sur le stress

**EXEMPLE** « Mon cœur bat vite : c'est le stress, mon corps se prépare. »

**INVITATION** décris 1 sensation quand tu stresses.

## Crée un rituel apaisant

**EXEMPLE** 3 minutes de respiration avant de partir.

**INVITATION** pratique-le chaque soir 1 semaine.

## 5 3 postures à éviter

**Minimiser (« tu stresses pour rien ») → Alternative : « c'est normal de stresser ».**

**Comparer (« ton frère n'a jamais peur ») → Alternative : valoriser ton chemin.**

**Punir le stress (« arrête de pleurer ») → Alternative : pause + respiration.**

## 6 3 outils pratiques

### Respiration 3–6 (cohérence cardiaque)

Inspire 3 s / expire 6 s, pendant 3 minutes.

**INVITATION** fais-le avant un contrôle/match.

### Carnet des émotions

Note tes ressentis et ce qui aide.

**INVITATION** 7 jours puis bilan.

### Code secret anti-stress

**EXEMPLE** main sur le cœur = « je stresse ».

**INVITATION** définis un code avec un parent/ami.

## 7 Exercices pratiques

Échelle du stress

Consigne : note ton niveau de stress avant et après un exercice de respiration.

Respiration Cohérence Cardiaque 4/6 (Vidéo-audio)

## EXERCICES PRATIQUES

### Échelle du stress

Consigne : note ton niveau de stress avant et après un exercice de respiration.

| Situation | Stress avant (1-10) | Stress après (1-10) | Résultat |
|-----------|---------------------|---------------------|----------|
|           |                     |                     |          |
|           |                     |                     |          |
|           |                     |                     |          |

### TECHNIQUE CLÉ – RESPIRATION 4-6

C'est la respiration que j'enseigne aux sportifs de haut niveau avant les compétitions.

Elle agit directement sur ton système nerveux pour t'aider à reprendre le contrôle.

Inspire doucement par le nez pendant 4 secondes,

Puis expire lentement par la bouche pendant 6 secondes.

Refais ce cycle 3 à 6 fois.

Tu enverras à ton cerveau un message clair : "Tout va bien."

C'est une mini-télécommande intérieure pour calmer ton mental.

### CONSEIL DE COACH

Pratique-la chaque jour, même quand tu n'es pas stressé.

Plus tu l'exerces, plus ton cerveau y répond vite quand tu en as besoin.

Consigne : pratique cette respiration et note tes ressentis pendant 7 jours.

| Jour   | Stress avant (1-10) | Stress après (1-10) |
|--------|---------------------|---------------------|
| Jour 1 |                     |                     |
| Jour 2 |                     |                     |
| Jour 3 |                     |                     |
| Jour 4 |                     |                     |
| Jour 5 |                     |                     |
| Jour 6 |                     |                     |
| Jour 7 |                     |                     |

Mon ancrage personnel (Vidéo)

Consigne : choisis un mot-clé et un geste pour activer ton calme.

Mot-clé : \_\_\_\_\_

Geste associé : \_\_\_\_\_

Situation où je vais l'utiliser : \_\_\_\_\_

Journal émotionnel

Comprendre tes émotions

Tes émotions ne sont pas des obstacles.

Ce sont des messages envoyés par ton cerveau pour t'aider à t'ajuster.

- La peur te dit "Protège-toi".
- La colère te dit "Fais respecter tes limites".
- La tristesse te dit "Accueille et lâche".
- La joie te dit "Continue, tu es sur ton chemin."

Quand tu apprends à écouter ce que chaque émotion veut te dire, tu deviens ton propre coach intérieur.

## ASTUCE MENTALE

Quand tu ressens une émotion forte, ne dis plus “Je suis en colère” → dis “Je ressens de la colère”.

Cette petite phrase change tout : tu redeviens acteur au lieu de victime de ton ressenti.

Consigne : décris une situation stressante et comment tu l’as gérée.

Aujourd’hui, j’ai ressenti...

La situation était...

J’ai utilisé la technique de...

Résultat : ...

Mise en situation – Examen scolaire

Imagine : tu entres dans une salle d’examen. Décris ton stress initial, puis applique la respiration Cohérence Cardiaque 4/6 et ton ancrage.

Mise en situation – Compétition sportive

Imagine : tu attends le départ d’une compétition. Décris ton état émotionnel et comment tu actives ton rituel minute.

## 8 Réflexion perso

---

Qu’est-ce qui me stresse le plus en ce moment ?

Quels sont mes signes physiques de stress ?

Quelle stratégie je teste dès demain ?

## 9 Journaling & projection personnelle

---

Aujourd’hui, j’ai appris que...

J’ai ressenti...

La technique qui m’a le plus aidé est...

Ce que je veux améliorer...

je m’engage pour demain...

## 10 Checklist express

---

- ☐ Action
- ☐ J'ai noté mon niveau de stress avant/après un exercice
- ☐ J'ai pratiqué la respiration 4-4-6
- ☐ J'ai créé mon mot/geste d'ancrage
- ☐ J'ai rempli mon journal émotionnel
- ☐ J'ai testé une mise en situation (examen ou sport)

## 11 Tips & Défis

---

### Tips

- Bois un verre d'eau en cas de stress → régule le cortisol.
- Utilise ton ancrage avant une situation stressante.

### Défis

- Pendant une semaine, pratique la respiration 4-4-6 chaque soir.
- Avant un examen ou match, note ton stress et applique ton rituel minute.
- Routine express anti-stress
- Voici une mini routine à refaire avant chaque moment de pression (oral, match, entretien...)
- Respire en 4-6
- Redresse-toi, regarde droit devant toi
- Dis-toi intérieurement : "Je suis prêt."
- En 2 minutes, tu transformes ton stress en énergie utile.
- Astuce
- Cette routine devient encore plus efficace si tu l'associes à une musique douce ou un geste d'ancrage (poser la main sur ton cœur, inspirer profondément...).

## 12 Synthèse & points clés

---

Le stress est une réaction utile que tu peux canaliser.

Tes émotions sont des messagères : écoute-les au lieu de les subir.

La respiration 4-6 est ton outil de retour au calme.

Ta routine express anti-stress est ton kit mental de secours avant chaque défi.

# Énergie, hygiène de vie et récupération

« Le repos fait parti de l'entraînement. » Phil Jakson

Objectif : Stabiliser ton énergie et ta récupération grâce à un meilleur sommeil et une alimentation adaptée.

L'énergie, c'est ton carburant mental.

Sans énergie, impossible de te concentrer, de rester motivé ou de performer durablement.

Dans ce module, tu vas apprendre à gérer ton énergie comme un sportif gère sa récupération : en trouvant ton rythme, ton équilibre et tes rituels de recharge.

## 1 Apport théorique scientifique

L'énergie d'un ado dépend de trois piliers : le sommeil, l'alimentation et l'activité physique. Une bonne hygiène de vie permet de mieux apprendre, performer et récupérer.

Sommeil

- Carskadon : les ados ont besoin de 8 à 10 heures ; la majorité dort moins.
- Le manque chronique de sommeil entraîne baisse de mémoire, irritabilité, et risque d'anxiété.

Le sommeil suit des cycles d'environ 90 minutes. Se coucher et se lever à heures régulières améliore la qualité du sommeil.

Alimentation

- Une alimentation équilibrée (fruits, légumes, protéines, glucides complexes) favorise concentration et humeur.
- Le sucre rapide stimule puis épuise.

Une alimentation riche en tryptophane (œufs, bananes, noix) favorise la sérotonine, transformée en mélatonine pour réguler le sommeil.

Activité physique

- OMS : au moins 60 min d'activité modérée/jour → bénéfices physiques et mentaux.
- Le sport libère des endorphines (anti-stress).

Dimension pédagogique : l'énergie, c'est la batterie d'un smartphone : sans recharge, panne au pire moment.

## 2 Zoom scientifique : Sérotonine et Mélatonine

La sérotonine est un neurotransmetteur impliqué dans l'humeur et la régulation du sommeil. Le soir, elle est convertie en mélatonine, l'hormone qui synchronise ton horloge biologique (Walker, 2017).

Trop peu de sérotonine = fatigue, irritabilité, troubles du sommeil.

Une bonne hygiène de vie stimule naturellement la sérotonine et donc la mélatonine.

Comment agir au quotidien

- Expose-toi à la lumière naturelle le matin.
- Évite les écrans 1h avant de dormir.
- Mange des aliments riches en tryptophane (œufs, bananes, noix).

Zoom scientifique – Ton cerveau, ton corps et ton énergie

Ton énergie n'est pas qu'une question de sommeil ou d'alimentation.

Elle dépend aussi de ton système nerveux et de la façon dont ton cerveau équilibre deux modes

- Le mode activation (sympathique) : il te pousse à agir, performer, te dépasser.
- Le mode récupération (parasympathique) : il te permet de récupérer, digérer, te calmer.

La clé, ce n'est pas de toujours être à 100 %, mais d'apprendre à alterner entre ces deux états.

Trop d'activation = stress et épuisement.

Trop de récupération = perte de tonus et de motivation.

Ton objectif, c'est d'apprendre à piloter ton niveau d'énergie, en comprenant quand accélérer... et quand ralentir.

Les 4 piliers de ton énergie

Pour performer durablement, ton énergie dépend de 4 piliers simples et indissociables

1 Sommeil → recharge ton cerveau et ta mémoire.

2 Alimentation → apporte le carburant physique et mental.

3 Mouvement → oxygène ton corps, régule tes hormones, libère ton stress.

4 Récupération mentale → calme ton esprit, restaure la concentration.

Ces 4 piliers s'influencent entre eux : si l'un s'effondre, les autres compensent... jusqu'à l'épuisement.

### 3 C'est pourquoi il faut les entretenir tous ensemble, petit à petit.

#### 4 Vulgarisation

Ton corps est une voiture de course : carburant = alimentation ; moteur = cœur/muscles ; arrêts aux stands = sommeil/pauses. Néglige un élément et tu cales avant la ligne d'arrivée.

#### 5 3 conseils pratiques

##### **Respecte ton rythme de sommeil**

**EXEMPLE** coupe les écrans 1 h avant le coucher.

**INVITATION** heure régulière pendant 1 semaine.

##### **Mange pour l'énergie**

**EXEMPLE** petit-déj équilibré (fruits + protéines + céréales complètes).

**INVITATION** prépare-le la veille.

##### **Bouge un peu chaque jour**

**EXEMPLE** 20 min de marche ou 10 min d'étirements.

**INVITATION** note chaque jour ton activité.

#### 6 3 postures à éviter

**Veiller tard (« je rattraperai ») → Régularité dodo.**

**Sauter des repas → Prévois une collation saine.**

**Penser que le sport fait « perdre du temps » → Il libère de l'énergie et améliore la concentration.**

Technique d'auto-régulation – La respiration en cohérence cardiaque

C'est une technique utilisée par les sportifs et les étudiants avant les grands moments de pression.

Elle consiste à synchroniser ta respiration avec ton rythme cardiaque pour stabiliser ton énergie.

**INSPIRE 5 SECONDES,**

**EXPIRE 5 SECONDES,**

Pendant 5 minutes, 2 à 3 fois par jour.

Résultat : ton cerveau retrouve un rythme stable, ton stress redescend, ta concentration augmente.

Tu entres dans ce qu'on appelle un état de cohérence : calme, lucide, concentré.

#### Astuce mentale

Tu peux pratiquer la cohérence cardiaque juste avant une séance de travail, un match ou un oral.

C'est une porte d'entrée vers le calme et la performance.

## 7 3 outils pratiques

### Carnet du sommeil

Note l'heure de coucher + ton énergie au réveil (7 jours).

### Pyramide alimentaire visuelle

Dessine ta pyramide et ajuste (plus de fruits/légumes si besoin).

### Tracker d'activité

Note tes minutes de mouvement ; vise 60 min cumulées.

Ta routine énergie

Voici une routine simple à mettre en place dès demain pour stabiliser ton énergie

Matin : 5 minutes de mouvement ou respiration pour activer ton corps.

Midi : vraie pause – marche, eau, respiration 3-3-6.

Soir : coupure d'écran 30 minutes avant de dormir, visualisation calme ou audio de détente.

Objectif : créer des micro-rituels qui rechargent ton cerveau, sans attendre d'être épuisé.

La courbe d'énergie mentale

Ton niveau d'énergie varie au fil de la journée.

C'est normal : ton cerveau fonctionne par cycles de 90 à 120 minutes.

Si tu veux performer intelligemment, cale tes activités importantes quand ton énergie est au plus haut,

et prévois de courtes pauses quand elle redescend.

Un cerveau performant, ce n'est pas celui qui travaille sans arrêt,

c'est celui qui sait quand se recharger.

## 8 Exercices pratiques

### Suivi du sommeil

Consigne : note tes heures de coucher et de lever pendant une semaine.

| Jour   | Heure de coucher | Heure de lever |
|--------|------------------|----------------|
| Jour 1 |                  |                |
| Jour 2 |                  |                |
| Jour 3 |                  |                |
| Jour 4 |                  |                |
| Jour 5 |                  |                |
| Jour 6 |                  |                |
| Jour 7 |                  |                |

### Routine du soir

Consigne : crée ta propre routine du soir pour mieux t’endormir.

Étape 1 : \_\_\_\_\_

Étape 2 : \_\_\_\_\_

Étape 3 : \_\_\_\_\_

### Journal énergie

Consigne : évalue ton énergie (matin/midi/soir) pendant une semaine.

| Jour   | Matin (1-10) | Midi (1-10) | Soir (1-10) |
|--------|--------------|-------------|-------------|
| Jour 1 |              |             |             |
| Jour 2 |              |             |             |
| Jour 3 |              |             |             |
| Jour 4 |              |             |             |
| Jour 5 |              |             |             |

|        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
| Jour 6 |  |  |  |
| Jour 7 |  |  |  |

Défi nutrition

Consigne : pendant une semaine, remplace un snack sucré par un fruit ou une poignée de noix.

| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| _____  | _____  | _____  | _____  | _____  | _____  | _____  |

Recentrage

Ferme les yeux, respire profondément trois fois,

et demande-toi

« Où est-ce que je dépense mon énergie ? »

« Et où est-ce que je peux en regagner aujourd'hui ? »

Note ta réponse .

Ce simple réflexe t'apprend à écouter ton corps, pas seulement ton mental.

## 9 Exercice de réflexion

Est-ce que je dors assez pour me sentir reposé ?

Quels aliments me donnent de l'énergie / m'épuisent ?

Quelle activité physique me donne le plus d'énergie ?

## 10 Journaling & projection personnelle

Aujourd'hui, mon niveau d'énergie était...

J'ai remarqué que...

Ma routine du soir m'aide à...

Ce que je veux améliorer...

## 11 Checklist express

---

- ☐ Action
- ☐ J'ai noté mes heures de coucher/lever
- ☐ J'ai créé une routine du soir
- ☐ J'ai rempli mon journal énergie
- ☐ J'ai testé le défi nutrition

## 12 Tips & Défis

---

### Tips

- Mets ton réveil à heure fixe → régule ton horloge biologique.
- Bois une tisane sans caféine avant de dormir.

### Défis

- Teste la cohérence cardiaque (5 minutes) avant de dormir.
- Pendant 7 jours, éteins les écrans 1h avant le coucher.

## 13 Synthèse & points clés

---

- Ton énergie est ton carburant mental.
- Elle repose sur 4 piliers : sommeil, alimentation, mouvement, récupération.
- Ton cerveau a besoin d'alternance, pas de performance constante.
- La respiration et la cohérence cardiaque t'aident à recharger mentalement.
- Crée tes rituels énergie pour performer sans t'épuiser.

# Estime de soi et confiance en soi

« Ce n'est pas ce que l'on possède, mais ce que l'on est qui fait la valeur d'un homme. » Sénèque

Objectif : Renforcer ton estime personnelle et construire une confiance durable.

L'estime de soi, c'est la base sur laquelle tout ton mental repose.

La confiance, c'est ce qui te permet d'agir.

On pourrait dire que l'estime, c'est ce que tu penses de toi,

et la confiance, ce que tu fais malgré tes doutes.

Dans ce module, tu vas apprendre à renforcer les deux

à t'accepter, te valoriser et agir même quand tu n'es pas sûr à 100 %.

## 1 Apport théorique scientifique

Estime de soi = la valeur que je m'accorde (digne d'amour et de respect).

- Branden : repose sur compétence personnelle + valeur personnelle. Protège contre anxiété et découragement.

Confiance en soi = croyance dans ma capacité à réussir une tâche précise (auto-efficacité – Bandura).

- Varie selon les domaines (on peut être confiant en sport mais pas en maths).

Différence clé : Estime = qui je suis / valeur ; Confiance = ce que je crois pouvoir faire.

Métaphore : La maison. Estime = fondations ; Confiance = mobilier (chaque pièce = un domaine).

Développer les deux est essentiel pour performer sereinement.

Les croyances limitantes (« je ne suis pas capable », « je ne vaudrais pas assez ») peuvent être remplacées par des croyances aidantes.

Zoom mental – La différence entre estime et confiance

Beaucoup de jeunes confondent estime de soi et confiance en soi.

Pourtant, ces deux notions sont complémentaires

- L'estime de soi → c'est ce que tu ressens pour toi-même : la valeur que tu te donnes, ton respect, ton amour-propre.
- La confiance en soi → c'est la croyance en ta capacité à réussir une action, un projet, un défi.

Tu peux avoir une bonne estime (te sentir digne) mais manquer de confiance sur un point précis (peur d'échouer à un oral).

L'objectif ici, c'est d'apprendre à cultiver les deux en parallèle.

Zoom mental – La différence entre estime et confiance

Beaucoup de jeunes confondent estime de soi et confiance en soi.

Pourtant, ces deux notions sont complémentaires

- L'estime de soi → c'est ce que tu ressens pour toi-même : la valeur que tu te donnes, ton respect, ton amour-propre.
- La confiance en soi → c'est la croyance en ta capacité à réussir une action, un projet, un défi.

Tu peux avoir une bonne estime (te sentir digne) mais manquer de confiance sur un point précis (peur d'échouer à un oral).

L'objectif ici, c'est d'apprendre à cultiver les deux en parallèle.

de peur qui crée la confiance, c'est le courage d'avancer avec."

## 2 Zoom scientifique : L'ocytocine et les liens sociaux

L'ocytocine est appelée « l'hormone du lien social ». Elle renforce la confiance et réduit l'anxiété lorsque tu partages une réussite ou que tu reçois du soutien (Kosfeld et al., 2005).

Les interactions positives (gratitude, encouragements) augmentent ton niveau d'ocytocine et donc ta confiance.

Comment agir au quotidien

- Pratique la gratitude chaque jour (note 3 choses positives).
- Partage une réussite, même petite, avec une personne de confiance.

## 3 Vulgarisation

Estime = ton score global de joueur ; Confiance = ton niveau sur une mission précise. On peut avoir un bon score global mais rater une mission, et inversement.

## 4 3 conseils pratiques

### Nourris ton estime par l'auto-reconnaissance

**EXEMPLE** chaque soir, 1 qualité que tu apprécies chez toi.

**INVITATION** 7 jours d'affilée.

## Construis ta confiance par petites réussites

**EXEMPLE** parler devant 1 ami, puis 2, puis la classe.

**INVITATION** progression par paliers.

## Différencie qui tu es de ce que tu fais

**EXEMPLE** rater un contrôle  $\neq$  être « nul ».

**INVITATION** écris 1 phrase « Je suis... » sur ta valeur, pas tes notes.

## 5 3 postures à éviter

**Te définir uniquement par tes résultats  $\rightarrow$  Reconnais aussi tes qualités personnelles.**

**Généraliser un échec  $\rightarrow$  « J'ai raté CE contrôle » vs « Je suis nul ».**

**Attendre la validation extérieure  $\rightarrow$  Pratique l'auto-reconnaissance.**

## 6 3 outils pratiques

### Carnet des qualités

Chaque jour, 1 chose positive sur toi (2 semaines).

### Pyramide des réussites

Une petite réussite par case, chaque semaine.

### Technique du miroir

Phrase positive au réveil (« Je suis capable », « Je mérite le respect »).

Outil mental – Le miroir des réussites

Le cerveau humain a tendance à retenir plus facilement les échecs que les réussites.

Pour rééquilibrer cette balance mentale, crée ton “miroir de réussites”.

Chaque soir, note 3 choses que tu as bien faites dans ta journée — même petites

- une parole juste,
- un effort fourni,

- un moment où tu as persévéré.

Ce rituel entraîne ton cerveau à repérer le positif,

et renforce ton estime de toi au quotidien.

Le cycle de la confiance

La confiance, ce n'est pas quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas.

C'est un cercle d'apprentissage

1 J'agis → 2 Je réussis (ou j'apprends) → 3 Je prends confiance → 4 J'ose davantage.

Plus tu répètes ce cycle, plus ton cerveau associe l'action à la compétence, et non à la peur.

Astuce : chaque fois que tu hésites, rappelle-toi

“La confiance vient après l'action, pas avant.”

Exercice clé – Reprogrammer ton dialogue intérieur

Ce que tu te dis influence ce que tu ressens.

Ton dialogue interne peut être ton meilleur allié ou ton pire saboteur.

## **PRENDS TON CARNET ET ÉCRIS**

- une phrase que tu te répètes souvent quand tu doutes,
- puis reformule-la en version constructive.

Exemples

- “Je vais rater” → “Je me prépare, je progresse.”
- “Je ne suis pas assez bon” → “Je suis en train de m'améliorer.”

Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce que tu dis et ce que tu vis.

Change tes mots, tu changeras ton état intérieur.

Routine mentale – Le rituel des 3 reconnaissances

Chaque fin de semaine, note dans ton carnet

- 1 Trois choses dont tu es fier,
- 2 Trois progrès que tu as faits,
- 3 Trois qualités que tu as incarnées.

C'est un rituel de confiance que j'utilise avec les sportifs de haut niveau.

Il transforme la comparaison en progression, et l'auto-critique en gratitude.

## 7 Exercices pratiques

---

Journal des réussites

Consigne : note chaque jour 3 réussites, petites ou grandes.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

...

Affirmations positives

Consigne : écris 3 phrases positives sur toi et répète-les chaque matin.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Exercice du miroir

Consigne : regarde-toi dans un miroir et dis à voix haute une qualité que tu apprécies chez toi.

Visualisation

Consigne : imagine un film où tu réussis une situation importante. Décris les images, sons et émotions.

## 8 Réflexion perso

---

**Différence entre mon estime et ma confiance ?**

**Domaine où je suis le plus confiant ? Le moins ?**

**Quelle qualité m'aide quand c'est difficile ?**

## 9 Journaling & projection personnelle

---

Aujourd'hui, j'ai ressenti de la confiance quand...

Ma plus grande réussite est...

Une qualité que je reconnais en moi est...

## 10 Checklist express

---

- ☐ Action
- ☐ J'ai noté 3 réussites dans mon journal
- ☐ J'ai écrit mes affirmations positives
- ☐ J'ai pratiqué l'exercice du miroir
- ☐ J'ai visualisé une situation de réussite

## 11 Tips & Défis

---

Tips

- Tiens un carnet de réussites pour renforcer ton estime de soi.
- Utilise la gratitude comme booster de confiance.

Défis

- Pendant une semaine, partage une réussite chaque jour avec quelqu'un.
- Écris et répète tes affirmations positives tous les matins pendant 21 jours.

## 12 Synthèse & points clés

---

- L'estime, c'est la valeur que tu te donnes ; la confiance, c'est la foi en ton action.
- Tes pensées créent ton ressenti : apprends à parler à ton cerveau comme à ton meilleur ami.
- La confiance vient après l'action, pas avant.
- Le rituel des 3 reconnaissances ancre une estime stable et durable.
- Tu ne deviendras pas confiant du jour au lendemain, mais chaque petit pas te rend plus solide.

# Motivation et persévérance

« Je n'ai jamais perdu un match. J'ai seulement trouvé 10 000 façons de ne pas gagner. »

## 1 Objectif : Comprendre les moteurs de la motivation et développer une discipline durable.

La motivation, c'est ce qui te fait commencer.

La persévérance, c'est ce qui te fait continuer, même quand tu n'en as plus envie.

La clé, ce n'est pas de rester motivé en permanence, mais d'apprendre à recharger ta motivation et à tenir ton cap quand ton mental fatigue.

## 2 Apport théorique scientifique

La motivation est le moteur de l'action. Sans elle, même les meilleurs objectifs restent lettre morte.

Deux types de motivation

- Extrinsèque : récompense (argent, note, reconnaissance). je le fais pour une récompense extérieure (notes, argent, reconnaissance).
- Intrinsèque : intérêt, plaisir, passion. je fais quelque chose parce que ça a du sens pour moi.

Ce que dit la science

- Deci & Ryan : autonomie, compétence et lien social nourrissent la motivation durable.
- Duckworth : la persévérance (« grit ») pèse parfois plus que le talent.
- Baumeister : la volonté se muscle par la pratique.

### MÉTAPHORE

Le feu de camp : extrinsèque = brindilles (flamme rapide) ; intrinsèque = braises (chaleur durable). Les deux servent, mais les braises font tenir.

## 3 Zoom scientifique : Dopamine et micro-victoires

Ton cerveau fonctionne comme un moteur à dopamine.

Cette molécule, c'est celle du plaisir, de l'envie, du mouvement.

Elle s'active quand tu avances vers un but, pas quand tu l'as déjà atteint.

C'est pourquoi tu ressens souvent plus d'énergie avant d'atteindre ton objectif qu'après.

Le vrai secret, c'est de créer de petits progrès réguliers : ton cerveau libère de la dopamine à chaque mini-victoire.

Objectif : apprendre à nourrir ta motivation par la progression, pas seulement par la récompense.

Astuce

Note chaque jour une micro-victoire (une action réussie, un effort fait, une peur dépassée).

7 micro-victoires = 1 semaine de motivation rechargée.

Les 3 formes de motivation

1 Motivation extrinsèque → liée à une récompense extérieure (note, médaille, reconnaissance).

2 Motivation intrinsèque → liée au plaisir d'apprendre, de progresser, de s'améliorer.

3 Motivation transcendante → liée à une cause ou une valeur plus grande que toi (aider, inspirer, transmettre).

Les plus performants ne cherchent pas à être motivés par tout,

mais à comprendre ce qui les motive vraiment.

Quand tu connectes ton effort à ta valeur profonde, tu trouves une énergie durable.

La méthode RATE – Reconnecter, Ajuster, Tenir, Évaluer

C'est un outil simple pour ne pas perdre ton cap quand la motivation baisse

- Reconnecte-toi à ton pourquoi → pourquoi tu fais ça ?
- Ajuste ton plan → adapte ton rythme ou ton objectif.
- Tiens ton engagement → même petit, avance.
- Évalue tes progrès → fais le point chaque semaine.

Cette méthode t'aide à rester constant sans t'épuiser.

La motivation, c'est une flamme — elle baisse parfois, mais tu peux toujours la rallumer.

R

A

T

E

Identifier tes saboteurs

Tes "saboteurs" sont ces pensées automatiques qui éteignent ton envie d'agir.

- "Je n'y arriverai jamais."
- "C'est trop dur."
- "Je ferai mieux demain."

Pour chaque saboteur, trouve ton allié mental

- “Je n’y arriverai jamais.” → “Je peux apprendre.”
- “C’est trop dur.” → “Je commence par un petit pas.”
- “Je ferai mieux demain.” → “Je peux avancer 5 minutes maintenant.”

Reprogrammer ton discours intérieur, c’est comme muscler ta persévérance.

## 4 Vulgarisation

Comme un jeu vidéo : points & cadeaux (extrinsèque) + plaisir d’apprendre/progresser (intrinsèque). La persévérance, c’est passer un niveau dur en essayant encore.

## 5 3 conseils pratiques

### Petites victoires quotidiennes

**EXEMPLE** « 20 min de révision aujourd’hui ».

**INVITATION** écris ton micro-objectif du jour.

### Relie tes efforts à un but

**EXEMPLE** « je révise pour être serein à l’examen ».

**INVITATION** note le bénéfice attendu.

### Cherche du soutien positif

**EXEMPLE** réviser avec un ami, rituel avec tes parents.

**INVITATION** identifie 1 personne ressource.

## 6 3 postures à éviter

**Attendre l’envie pour agir → Commence, l’envie viendra.**

**Se comparer aux autres → Compare-toi à toi-même.**

**Abandonner dès que c’est dur → Découpe en étapes.**

## 7 3 outils pratiques

### Tableau des petites victoires

Note chaque jour ce que tu as accompli (même petit).

**INVITATION** fais-le 7 jours.

### Contrat avec soi-même

Écris un engagement personnel clair.

**INVITATION** affiche-le dans ta chambre.

### Visualisation de réussite

Imagine-toi en train de réussir une tâche difficile.

**INVITATION** 2 minutes par jour.

## 8 Exercices pratiques

Identifier mon « pourquoi »

Consigne : écris la raison profonde qui te motive.

Mon pourquoi : \_\_\_\_\_

Mes micro-habitudes

Consigne : note une petite action quotidienne qui t'amène vers ton objectif.

Objectif : \_\_\_\_\_

Micro-habitude : \_\_\_\_\_

WIN (What's Important Now)

Consigne : chaque jour, écris ce qui est important à faire maintenant.

Aujourd'hui, ce qui est important maintenant : \_\_\_\_\_

Vision board

Consigne : crée un tableau ou un collage qui représente ta motivation et tes objectifs.

Exercice 5 : Le mur de la persévérance

Choisis un objectif concret (sportif, scolaire, personnel).

Trace un tableau avec 30 cases (1 par jour).

Chaque jour où tu avances, colorie une case.

Même un petit pas compte. Ce suivi visuel te montre que la persévérance, c'est une série de petites victoires, pas un sprint.

## 9 Réflexion perso

---

**Qu'est-ce qui me motive le plus : récompenses ou plaisir d'apprendre ?**

**Ma plus grande petite victoire cette semaine ?**

**Ce qui m'aide à ne pas abandonner ?**

## 10 Journaling & projection personnelle

---

Aujourd'hui, ma plus grande source de motivation est...

La micro-habitude que j'ai réussie est...

Mon WIN du jour est...

## 11 Checklist express

---

Action

J'ai écrit mon pourquoi

J'ai défini une micro-habitude

J'ai noté mon WIN du jour

J'ai créé un vision board

## 12 Tips & Défis

---

Tips

- Utilise un tracker pour cocher chaque micro-habitude accomplie.
- Récompense-toi symboliquement pour chaque victoire (pause, musique, félicitations).

Défis

- Pendant 7 jours, note chaque soir une micro-victoire réalisée.
- Partage ton WIN du jour avec un ami ou parent.

Routine motivation – 3 minutes pour rebooster ton mental

Quand tu sens ta motivation baisser

1 Respire lentement (4-6) → pour calmer ton stress.

2 Rappelle-toi ton pourquoi → écris une phrase clé.

3 Visualise-toi en train d'avancer → 1 image, 1 geste, 1 émotion.

En 3 minutes, tu reconnectes ton cerveau à ton moteur intérieur.

## 13 Synthèse & points clés

---

- La motivation démarre ton action, la persévérance la fait durer.
- La dopamine alimente ton envie à chaque petit progrès.
- Tes saboteurs mentaux peuvent devenir tes alliés si tu les reformules.
- La méthode RATE t'aide à tenir ton cap dans les moments de creux.
- Rappelle-toi : ce n'est pas la motivation qui crée l'action, c'est l'action qui ravive la motivation.

# Concentration et gestion de l'attention

« Là où est ton attention, là est ton énergie. » Bouddha

Objectif : Développer ton focus et ta mémoire de travail pour rester efficace plus longtemps.

Ton attention, c'est ton superpouvoir caché.

C'est ce qui te permet de choisir ce que ton cerveau regarde, retient et transforme.

Dans ce module, tu vas apprendre à entraîner ton cerveau à se focaliser sur ce qui compte, à résister aux distractions, et à revenir au calme mental quand ton esprit part dans tous les sens.

## 1 Apport théorique scientifique

La concentration, c'est diriger volontairement son attention sur une tâche en bloquant les distractions.

Ce que dit la science

- Kahneman : l'attention est une ressource limitée.
- Posner & Petersen : trois réseaux attentionnels (alerte, orientation, contrôle exécutif).
- Les performances chutent au-delà de ~20–30 min de focus continu chez l'ado.

Métaphore : La concentration est un projecteur.

Trop large = faible ; focalisé = puissant.

## 2 Théorie enrichie

La concentration est la capacité à maintenir ton attention sur une tâche malgré les distractions.

- L'attention sélective filtre les informations pertinentes.
- La mémoire de travail te permet de manipuler temporairement des infos (Baddeley, 2000).

Le multitâche réduit ton efficacité et augmente les erreurs.

Les techniques de gestion de l'attention améliorent la productivité et la mémorisation.

## 3 Zoom scientifique : Noradrénaline et vigilance

La noradrénaline est un neurotransmetteur clé de la vigilance. Un niveau modéré optimise la concentration, mais un excès (stress) ou un manque (fatigue) la dégradent (Aston-Jones & Cohen, 2005).

Savoir réguler ton niveau d'activation est essentiel pour rester concentré.

Ton attention n'est pas un interrupteur : c'est un système complexe de ton cerveau.

Elle fonctionne en trois étapes

- 1- L'attention sélective → choisir une chose à faire.
- 2- L'attention soutenue → rester concentré sur cette chose.
- 3- L'attention alternée → passer d'une tâche à une autre sans perdre le fil.

Ces trois fonctions travaillent ensemble, un peu comme des muscles.

Si tu les entraînes, elles deviennent plus fortes.

Si tu les surcharges ou les négliges, elles s'épuisent.

Ton cerveau ne peut vraiment se concentrer que 45 à 60 minutes maximum sur une tâche complexe.

Après, il décroche naturellement.

C'est normal. Il ne faut pas lutter contre la distraction, il faut apprendre à la gérer.

La méthode du "Focus 3x20"

C'est une technique simple que j'enseigne aux jeunes sportifs et étudiants.

Elle te permet de maintenir ton attention sans te fatiguer

 3 sessions de 20 minutes, séparées par 2 minutes de pause.

- 20 min de focus total sur une tâche.
- 2 min de pause (boire, respirer, marcher).
- Puis on reprend 20 min.

Ton cerveau adore la régularité : il anticipe les pauses et garde plus d'énergie.

En 1 heure, tu fais plus, et surtout mieux.

Les 3 leviers de l'attention consciente

1. L'environnement → un espace rangé et calme = moins de distractions visuelles et mentales.
2. Le corps → posture droite, respiration fluide = meilleur flux sanguin vers le cerveau.
3. L'intention → savoir pourquoi tu fais les choses = ton SAR se met au service de ta mission.

Avant chaque séance de travail, demande-toi

"À quoi je veux vraiment prêter attention maintenant ?"

## 4 Vulgarisation

Ton attention est un super-pouvoir

dispersée = faible,

focalisée = rayon laser.

Résultat : plus efficace en moins de temps.

## 5 3 conseils pratiques

### Environnement sans distraction

**EXEMPLE** téléphone dans une autre pièce.

**INVITATION** essaie 20 min sans écran.

### Technique Pomodoro

**EXEMPLE** 25 min travail + 5 min pause.

**INVITATION** enchaîne 3 cycles.

### Objectif clair par séance

**EXEMPLE** « finir l'exercice 3 de maths ».

**INVITATION** écris l'objectif avant de commencer.

## 6 3 postures à éviter

**Travailler dans le bruit → Cherche un lieu calme / casque anti-bruit.**

**Multitâche → Une seule tâche à la fois.**

**Oublier les pauses → Micro-pauses toutes les 25 min.**

## 7 3 outils pratiques

### Timer Pomodoro

25/5 paramétré.

**INVITATION** commence dès aujourd'hui.

### Check-list de concentration

Fermer notifications, préparer matériel, fixer objectif.

**INVITATION** coche avant de démarrer.

### Pleine conscience express

2 min : respiration + observation des pensées.

**INVITATION** avant une révision.

## 8 Exercices pratiques

La méthode POMODORO revisitée

La méthode POMODORO est utilisée par les chercheurs et les étudiants du monde entier.

Elle consiste à travailler par cycles courts pour rester dans une zone de concentration optimale.

- 25 minutes de travail concentré
- 5 minutes de pause
- Après 4 cycles, fais une pause longue (20 minutes).

L'objectif n'est pas de travailler plus, mais de travailler mieux.

Ton cerveau aime les repères temporels clairs : cela réduit la charge mentale et la procrastination.

Consigne : travaille 25 minutes puis prends 5 minutes de pause. Répète 4 fois.

Bloc 1 : \_\_\_\_\_ Bloc 2 : \_\_\_\_\_ Bloc 3 : \_\_\_\_\_ Bloc 4 : \_\_\_\_\_

Exercice 2 : Mind dump

Consigne : note toutes les pensées parasites avant de commencer une tâche.

Pensées parasites : \_\_\_\_\_

Exercice mémoire

Consigne : lis une liste de 10 mots, attends 2 minutes puis essaie de les réécrire.

Mots mémorisés : \_\_\_\_\_

Exercice d'entraînement attentionnel – Le "RESET 60 secondes"

Cet exercice t'aide à recentrer ton attention quand tu sens ton esprit s'éparpiller.

1 Ferme les yeux 10 secondes.

2 Concentre-toi sur ta respiration.

3 Inspire 4, expire 6.

4 Observe une sensation physique : le contact des pieds au sol, l'air qui entre et sort.

5 Rouvre les yeux doucement et choisis une seule action à faire maintenant.

En 60 secondes, tu "réinitialises" ton système attentionnel.

Pratique ce RESET entre deux activités, avant un match ou pendant une révision.

## 9 Réflexion perso

---

**Mes 3 plus grandes distractions ?**

**Est-ce que je crois encore au multitâche ?**

**Mon rituel simple pour mieux me concentrer ?**

## 10 Journaling & projection personnelle

---

Aujourd'hui, j'ai réussi à rester concentré pendant...

Les distractions les plus fréquentes ont été...

La technique qui m'a aidé est...

## 12 Tips & Défis

---

Tips

- Utilise des bouchons d'oreille ou du bruit blanc pour réduire les distractions.
- Note la durée de ta concentration pour suivre tes progrès.

Défis

- Pendant 1h, coupe toutes les notifications et reste sur une seule tâche.
- Entraîne ta mémoire en apprenant un texte ou un poème court.

Routine de recentrage – 2 minutes pour retrouver ton focus

Quand ton esprit s'éparpille

1 Pose ton stylo, arrête-toi.

2 Respire en 4-6.

3 Regarde un point fixe devant toi.

4 Répète mentalement : "Je choisis où je mets mon attention."

Cette simple phrase te remet dans le moment présent.

## **13 La concentration, c'est une présence, pas une tension.**

## **14 Synthèse & points clés**

---

- Ton attention est un muscle mental : elle se renforce avec l'entraînement.
- Les distractions ne sont pas des ennemies, elles t'apprennent à te recentrer.
- Le "Focus 3x20" et la méthode "POMODORO" sont tes alliées du quotidien.
- Ton RESET de 60 secondes t'aide à revenir à toi à tout moment.
- La vraie concentration, ce n'est pas forcer, c'est savoir revenir.

# Gestion du temps et organisation

« Ce n'est pas que nous disposons de peu de temps, mais que nous en perdons beaucoup. » Sénèque

## Objectif du module

Comprendre comment fonctionne ton rapport au temps, apprendre à planifier sans te surcharger, et découvrir les outils simples pour passer de la réaction à l'action.

À la fin de ce module, tu sauras

- Gérer tes priorités sans te disperser,
- Créer ton propre système d'organisation,
- Retrouver du temps pour ce qui compte vraiment.

Le temps est la seule ressource que nous ne pouvons pas récupérer.

Pourtant, la plupart des gens la laissent filer sans s'en rendre compte.

Gérer son temps, ce n'est pas remplir ses journées.

C'est choisir ce qui compte vraiment et y consacrer ton énergie mentale au bon moment.

## 1 Apport théorique scientifique

La gestion du temps, c'est planifier et utiliser tes ressources mentales pour atteindre tes objectifs.

Ce que dit la science : limiter la charge cognitive (Sweller), s'autoréguler (Zimmerman) et planifier améliore les résultats.

Efficacité ≠ productivité : efficacité = faire ce qui compte vraiment ; productivité = faire beaucoup (pas forcément utile).

Métaphore : Le bocal. Mets d'abord les cailloux (priorités), puis le sable (petites tâches).

Zoom mental – La gestion du temps, c'est la gestion de ton énergie

Ton cerveau n'est pas fait pour tout faire, tout le temps.

Il a besoin de repères, de pauses et de cycles.

En réalité, tu ne gères pas ton temps, tu gères ton énergie

- Ton énergie physique (sommeil, alimentation, mouvement).
- Ton énergie mentale (attention, émotions, motivation).
- Ton énergie émotionnelle (relation aux autres, satisfaction, calme).

Quand tu organises ta journée autour de ton énergie naturelle plutôt que de ton agenda, tu gagnes en efficacité et en sérénité.

## 2 Vulgarisation

Comme l'énergie d'un jeu vidéo : si tu la dépenses dans des mini-quêtes, tu n'en as plus pour la mission principale.

## 3 3 conseils pratiques

### Règle des 3

Choisis 3 tâches vraiment importantes par jour.

**INVITATION** écris-les le matin, vérifie le soir.

### Découper les grandes tâches

« Lire 2 pages et noter 3 idées » au lieu de « réviser l'histoire ».

**INVITATION** découpe une tâche aujourd'hui.

### Rituel hebdo

Chaque dimanche soir, planifie la semaine.

**INVITATION** teste 2 semaines.

## 4 3 postures à éviter

**Remplir sans pause → Prévois des micro-pauses.**

**Procrastiner → Commence par 5 minutes.**

**Multitâche → Priorise 1 tâche à la fois.**

## 5 outils pratique

### LA MATRICE D'EISENHOWER

- Tableau à remplir chaque Dimanche et au quotidien pour prioriser

Pour t'aider à distinguer ce qui est urgent de ce qui est important,

voici la matrice utilisée par les leaders et les sportifs de haut niveau

**URGENT** 🕒

**NON URGENT**

**IMPORTANT**

(priorité n°1)

(priorité n°2) Peu être déléguer

**NON IMPORTANT**

(priorité n°3)

À éviter (priorité n°4)

Cet outil t'aide à sortir du stress de l'urgence et à revenir à une organisation plus consciente.

**URGENT** 🕒

**NON URGENT**

**IMPORTANT**

**NON IMPORTANT**

La règle des 3 P – Planifier, Prioriser, Protéger

1 Planifier → fixe un moment pour chaque tâche.

2 Prioriser → fais d'abord ce qui compte vraiment (pas ce qui crie le plus fort).

3 Protéger ton temps → bloque des créneaux pour toi (récupération, sport, détente).

L'organisation, c'est d'abord une forme de respect : le respect de ton temps et de ton équilibre.

## MÉTHODE 1-3-5

Chaque matin, note

- 1 tâche importante,
- 3 tâches moyennes,
- 5 petites actions rapides.

Cette méthode t'aide à éviter la surcharge mentale et la frustration.

En fin de journée, coche ce que tu as fait — ton cerveau libère de la dopamine, la molécule de la satisfaction.

## LE RITUEL DES 10 MINUTES

Prends 10 minutes chaque soir pour préparer ta journée du lendemain

- relis ton agenda,
- note 3 priorités,
- choisis ton heure de démarrage.

Ce simple rituel t'évite de perdre 30 minutes le matin à te demander "par quoi je commence ?"

Tu gagnes du temps, de l'énergie et de la clarté.

## EXERCICE MENTAL – LE TRIANGLE DU TEMPS

Dessine un triangle et répartis ton temps sur trois zones

- Zone utile → ce qui t’aide à avancer (étude, sport, projets).
- Zone plaisir → ce qui t’équilibre (amis, musique, détente).
- Zone perte → ce qui t’épuise (scroll, procrastination, multitâche).

Ton objectif : agrandir la zone utile et plaisir, et réduire la zone perte.

C’est un outil visuel puissant pour reprendre le contrôle de ton emploi du temps.

Routine “Zéro dispersion” – 3 étapes pour te recentrer

Quand tu sens que tu es débordé

1 Respire en 4-6 pour calmer ton mental.

2 Note les 3 priorités du jour.

3 Commence par la plus petite action réalisable maintenant.

Le secret de l’organisation, c’est de revenir à l’essentiel à chaque instant.

## 6 Réflexion perso

Mes 3 tâches les plus importantes de la semaine ?

La tâche que je repousse toujours et pourquoi ?

Mon petit pas aujourd’hui pour avancer ?

## 7 Journaling & projection personnelle

- Aujourd’hui, j’ai consacré du temps à : \_\_\_\_\_
- Bien géré : \_\_\_\_\_
- À améliorer : \_\_\_\_\_
- Mon engagement pour demain : \_\_\_\_\_

## 8 Synthèse & points clés

- Tu ne gères pas le temps, tu gères ton énergie et ton attention.
- Planifie selon ton rythme naturel, pas contre lui.
- La matrice d’Eisenhower et la méthode 1-3-5 t’aident à agir sans t’éparpiller.
- Ton rituel des 10 minutes t’offre de la clarté dès le matin.
- Gérer son temps, c’est apprendre à choisir ce qui mérite ton énergie.

# Communication positive

« La communication est la clé du succès, sur le terrain comme dans la vie. »

Phil Jackson

Objectif : Améliorer ta communication et renforcer tes relations pour mieux collaborer et réussir.

Comprendre comment mieux communiquer pour renforcer ses relations, désamorcer les tensions et créer des liens de confiance.

Apprendre à exprimer ses émotions, écouter vraiment, et utiliser une communication claire, bienveillante et efficace — dans le sport, les études ou la vie.

On croit souvent que bien communiquer, c'est bien parler.

En réalité, la communication, c'est avant tout de la connexion.

Se sentir compris, écouté, respecté.

Oser dire ce qu'on pense sans blesser.

Ce module t'apprend à utiliser les mots comme des ponts, pas comme des murs.

## 1 Apport théorique scientifique

La communication influence la confiance, la coopération et la qualité des relations.

Ce que dit la science

- Rosenberg : la CNV aide à s'exprimer sans juger (Observation, Sentiment, Besoin, Demande – OSBD).
- Gordon : l'écoute active (reformuler, valider) réduit les conflits.
- Le soutien social améliore l'estime de soi et la résilience.

Métaphore : La communication est un pont : solide (écoute, respect) = échanges fluides ; fragile (critiques) = chutes.

Zoom mental – Le cerveau social

Le cerveau humain est un cerveau social : il est programmé pour coopérer.

Quand tu es écouté ou compris, ton cerveau libère de l'ocytocine, l'hormone du lien et de la confiance.

À l'inverse, quand tu te sens jugé ou ignoré, il libère du cortisol, l'hormone du stress.

Une bonne communication, c'est donc une forme d'hygiène mentale.

Elle permet de réduire le stress, d'apaiser les émotions et de renforcer les liens.

## Les 3 niveaux de communication

1 Verbale → les mots que tu dis.

2 Non verbale → ton corps, ton ton, ton regard.

3 Paraverbale → la manière dont tu parles : rythme, ton, pauses.

93 % du message que ton interlocuteur retient vient du non-verbal et du paraverbal.

C'est pourquoi ton attitude compte autant que tes mots.

## 2 Théorie enrichie

La communication efficace repose sur trois piliers

- La clarté (exprimer son message sans ambiguïté).
- L'écoute active (comprendre avant de répondre).
- L'assertivité (exprimer ses besoins sans agressivité).

Les outils comme la Process Communication ou les méthodes de communication (DESC, OSBD) permettent de désamorcer les conflits et de renforcer la coopération.

## 3 Zoom scientifique : Neurones miroirs et empathie

Les neurones miroirs, découverts par Rizzolatti et al. (1996), expliquent notre capacité à ressentir ce que vit l'autre en observant ses émotions. Cela soutient l'empathie et la coopération.

L'ocytocine, hormone du lien social, favorise aussi la confiance et l'écoute réciproque.

Comment agir au quotidien

- Reformule ce que dit ton interlocuteur pour montrer que tu as compris.
- Utilise la méthode OSBD pour donner un feedback.
- Pratique l'écoute active (contact visuel, hochements de tête, silences).

## 4 Vulgarisation

Parler, ce n'est pas que donner des consignes ; c'est aussi écouter les émotions de l'autre. « Je comprends que tu sois en colère » ouvre ; « Arrête de râler » ferme.

## 5 3 conseils pratiques

### Écoute active

**EXEMPLE** « Si je comprends bien, tu es stressé pour l'exposé. »

**INVITATION** 5 min d'écoute sans interrompre.

## Utilise le « je »

**EXEMPLE** « Je me sens blessé quand tu te moques ».

**INVITATION** transforme 1 reproche en phrase « je ».

## Valorise les émotions

**EXEMPLE** « C'est normal d'être nerveux avant un match. »

**INVITATION** demande à un ami son « émotion du jour ».

## 6 3 postures à éviter

---

**Interrompre/minimiser → Alternative : « C'est important pour toi. »**

**Juger/comparer → Alternative : « Chacun réagit différemment. »**

**Ne parler que dans le conflit → Alternative : échanges positifs sur centres d'intérêt/projets.**

## 7 3 outils pratiques

---

### Rituel d'écoute quotidienne (10 min)

**INVITATION** après le dîner, sans jugement.

### Météo des émotions

Ensoleillé/nuageux/orageux.

**INVITATION** chaque soir.

### Cahier de dialogue

Écrire quand parler est difficile.

**INVITATION** commence un cahier réciproque.

## 8 Exercices pratiques

### Reformulation

Consigne : reformule une phrase entendue sans ajouter ton jugement.

Exemple : « Tu es toujours en retard » → « Tu es arrivé après l'heure prévue ».

### Conversation difficile

Consigne : imagine une discussion compliquée et écris comment tu t'exprimerais avec assertivité.

Situation : \_\_\_\_\_

Ma réponse assertive : \_\_\_\_\_

La méthode OSBD – pour exprimer sans exploser

Inspirée de la Communication Non Violente (CNV), la méthode OSBD t'aide à parler sans t'énervier ni te taire

- O comme Observation : décrire les faits, sans jugement.
- S comme Sentiment : dire ce que tu ressens.
- B comme Besoin : expliquer ce qui est important pour toi.
- D comme Demande : formuler une demande claire et respectueuse.

### Exemple

“Quand tu ne réponds pas à mon message, je me sens mis de côté.

J'ai besoin de sentir qu'on communique tous les deux.

Est-ce qu'on peut se parler ce soir pour clarifier ?”

Exercice pratique – Reformule sans juger

Choisis une situation récente où tu as eu un malentendu.

Reformule la scène sans jugement

- “Tu m'énerves” devient “Quand tu fais ça, je me sens frustré.”
- “Tu ne m'écoutes jamais” devient “J'aimerais que tu m'écoutes jusqu'au bout.”

Tu verras : plus tu reformules sans accuser, plus les autres écoutent.

L'écoute active – l'art de comprendre avant de répondre

Écouter, ce n'est pas attendre son tour pour parler.

C'est chercher à comprendre ce que l'autre ressent et veut dire.

### 3 ATTITUDES CLÉS

1 Regarde la personne quand elle parle.

2 Reformule : “Si je comprends bien, tu veux dire que...”

3 Pose une question ouverte : “Qu’est-ce que tu ressens dans cette situation ?”

L’écoute active est l’un des secrets des leaders et des athlètes de haut niveau.

Elle crée du respect, de la confiance et de la coopération.

Le triangle relationnel

Chaque relation repose sur trois piliers

- Moi → ce que je ressens, mes besoins.
- Toi → ce que l’autre vit, ce qu’il exprime.
- La relation → le lien qui nous unit.

Une relation saine, c’est un équilibre entre ces trois dimensions.

Si tu oublies l’une d’elles, la relation se déséquilibre.

Les 3 postures relationnelles

1 Passive → tu t’effaces, tu n’oses pas dire ce que tu penses.

2 Agressive → tu imposes ton point de vue sans écouter.

3 Assertive → tu t’exprimes clairement, tout en respectant l’autre.

L’assertivité, c’est la force tranquille : celle de te faire respecter sans chercher à dominer.

C’est la posture que tu vas apprendre à cultiver dans ce module.

## 9 Journaling & projection personnelle

---

Aujourd’hui, j’ai réussi à mieux communiquer quand...

Ce que j’ai appris sur ma communication est...

La prochaine fois, je veux améliorer...

## 10 Checklist express

---

Action

J’ai pratiqué la reformulation

J’ai utilisé DESC ou OSBD dans une situation

J’ai simulé une conversation difficile

J’ai rempli mon journaling de communication

## 11 Tips & Défis

---

### Tips

- Écoute pour comprendre, pas pour répondre.
- Utilise le silence comme outil de communication.

### Défis

- Pendant une semaine, pratique l'écoute active 10 minutes par jour.
- Donne un feedback constructif à une personne de ton entourage.

## 12 Réflexion perso

---

**Est-ce que j'écoute vraiment ou j'attends mon tour pour parler ?**

**Est-ce que j'utilise des « tu » accusateurs ?**

**Comment ajouter plus de paroles positives autour de moi ?**

Routine relationnelle – 3 minutes de connexion

Chaque jour, choisis une personne et pratique cette mini-routine

- Regarde-la dans les yeux.
- Écoute-la sans l'interrompre pendant 1 minute.
- Dis-lui une phrase positive (merci, bravo, je t'apprécie, j'ai aimé ce moment...).

Cette routine simple renforce ton empathie et crée un lien plus profond avec ton entourage.

## 13 Synthèse & points clés

---

- Communiquer, c'est d'abord se connecter, pas convaincre.
- Les mots construisent ou détruisent : choisis-les consciemment.
- L'écoute active et la posture assertive sont les clés d'une communication équilibrée.
- La méthode OSBD t'aide à exprimer sans juger.
- Une communication positive, c'est une attitude : parler avec le cœur et écouter avec le cerveau.

# Performeur sous pression

« La victoire commence toujours dans la connaissance de soi. »

Objectif : Transformer la pression en énergie positive et performer dans les moments décisifs.

Apprendre à garder son calme, sa lucidité et son efficacité quand tout s'accélère.

Comprendre les mécanismes physiologiques du stress de performance,

et savoir activer son état optimal au moment clé — examen, match, oral ou entretien.

La pression ne détruit pas la performance.

Ce qui la détruit, c'est la peur de la subir.

Être performant sous pression, c'est avant tout savoir transformer le stress en énergie utile.

## 1 Dans ce module, tu vas apprendre à piloter ton mental comme un athlète pilote son corps : avec précision, calme et confiance.

## 2 Théorie enrichie

La loi de Yerkes-Dodson (1908) montre qu'un niveau modéré de stress optimise la performance. Trop peu = démotivation, trop = panique.

Les routines de préparation mentale (rituel minute, visualisation, respiration) permettent d'atteindre la zone optimale.

Le flow (Csikszentmihalyi, 1990) est un état de concentration intense et agréable, souvent atteint lors de performances sportives ou artistiques.

Zoom neuroscientifique – La courbe du stress optimal

Ton cerveau fonctionne comme un moteur.

Un peu de stress le réveille, trop de stress le bloque.

Cette relation entre stress et performance s'appelle la courbe de Yerkes-Dodson

- Trop peu de stress → ennui, manque d'énergie.
- Niveau moyen → concentration, engagement, fluidité.
- Trop de stress → confusion, blocage, perte de moyens.

Le but, c'est d'apprendre à rester dans la zone optimale,

là où ton énergie et ta clarté mentale sont à leur maximum.

Le triptyque de la performance

Chaque performance s'appuie sur trois leviers

1 Le corps → respiration, ancrage, posture.

2 Le mental → pensées, émotions, concentration.

3 Le focus → l'intention claire sur ce que tu veux faire.

Quand ces trois leviers sont alignés, tu entres dans ton état de flow

ce moment où tout semble fluide, naturel et juste.

### 3 Zoom scientifique : Adrénaline et bascule Système 1 / Système 2

L'adrénaline prépare ton corps à réagir rapidement. Elle renforce le Système 1 (rapide, instinctif). Pour performer, tu dois parfois basculer vers le Système 2 (réfléchi) afin de garder le contrôle.

(Kahneman, 2011; Selye, 1956).

Comment agir au quotidien

- Crée un rituel minute (mot + geste + respiration).
- Simule une situation d'examen ou de compétition.
- Débriefe chaque performance en notant 3 points positifs et 1 axe d'amélioration.

Routine pré-performance – 3 étapes pour te calibrer

Avant un moment important, prends 2 minutes pour te calibrer

1 Respire → inspire 3, retiens 3, expire 6.

2 Visualise → revois-toi réussir ton geste, ton oral, ton action.

3 Affirme-toi → répète intérieurement : "Je suis prêt. Je fais confiance à mon travail."

Ce protocole simple active ton Système d'Activation Réticulaire (SAR)

et t'aide à reconnecter ton cerveau à ta mission, pas à ta peur.

Outil clé – La méthode "STOP"

Quand la pression monte trop fort, applique le réflexe STOP

- S → Stop. Fais une pause de 5 secondes.
- T → Tends ton attention sur ta respiration.
- O → Observe ton corps (épaules, ventre, souffle).
- P → Passe à l'action avec calme et intention.

En interrompant le flux automatique du stress, tu reprends le contrôle conscient.

C'est une méthode utilisée par les sportifs de haut niveau pour revenir instantanément au calme.

L'outil des 3C – Calme, Cible, Confiance

Quand ton cerveau part dans tous les sens

- Calme → respire et relâche les tensions.
- Cible → recentre ton attention sur une seule chose à faire.
- Confiance → rappelle-toi : "Je sais faire. Je l'ai déjà préparé."

Ces 3C t'aident à te remettre dans ton état de maîtrise en moins d'une minute.

Les 2 ennemis de la performance

1 La suranalyse → vouloir trop contrôler, trop réfléchir.

2 L'anticipation négative → imaginer ce qui pourrait mal se passer.

Le cerveau est incapable de distinguer une peur imaginaire d'une peur réelle.

Chaque fois que tu répètes un scénario d'échec, tu programmes ton stress.

À l'inverse, visualiser positivement t'aide à entraîner ton mental à la réussite.

Exercice pratique – Visualisation de performance

Ferme les yeux.

Respire profondément.

Visualise-toi dans ton moment clé

- Ton corps est détendu.
- Ton regard est concentré.
- Tu entends ton environnement sans te laisser distraire.
- Tu ressens la satisfaction d'agir avec confiance.

Plus tu pratiques cette visualisation, plus ton cerveau enregistre cet état.

Le jour J, il saura y revenir naturellement.

Routine post-performance – le débriefing 3R

Après chaque compétition, oral ou examen, fais ton auto-débrief en 3R

1 Réussites → ce que tu as bien fait.

2 Ressources → ce que tu as appris ou découvert sur toi.

3 Réglages → ce que tu peux améliorer la prochaine fois.

Cette routine te maintient dans une logique de progression et de lucidité, au lieu de retomber dans la frustration ou l'auto-critique.

## 4 Exercices pratiques

---

Rituel minute

Consigne : choisis un mot, un geste et une respiration pour activer ton état optimal.

Mot : \_\_\_\_\_ Geste : \_\_\_\_\_ Respiration : \_\_\_\_\_

Simulation

Consigne : recrée les conditions d'un examen ou match et applique ton rituel.

Mon ressenti avant : \_\_\_\_\_

Mon ressenti après : \_\_\_\_\_

Plan B mental

Consigne : prépare une stratégie si ton plan initial échoue.

Si je bloque / si je perds mes moyens : \_\_\_\_\_

## 5 Journaling

---

Aujourd'hui, j'ai ressenti de la pression dans la situation suivante...

Mon rituel minute m'a aidé à...

Je me suis senti en contrôle quand...

## 6 Checklist express

---

Action

J'ai créé mon rituel minute

J'ai simulé une situation de pression

J'ai préparé un plan B mental

J'ai rempli mon journaling de performance

## 7 Tips & Défis

---

Tips

- Utilise ton rituel minute avant toute performance importante.
- Débriefe toujours avec 3 positifs et 1 amélioration.

Défis

- Simule 2 fois une épreuve sous pression cette semaine.
- Partage ton rituel minute avec un partenaire d'entraînement.
- Synthèse & points clés – Performer sous pression

- La pression révèle ton niveau de préparation, elle ne le crée pas.
- Le stress n'est pas ton ennemi : c'est une énergie à orienter.
- Ton état optimal se crée par l'équilibre Corps – Mental – Focus.
- Les méthodes STOP, 3C et Pré-performance t'aident à revenir dans le présent.
- Visualiser ta réussite, c'est entraîner ton cerveau à y croire.
- La vraie performance, c'est la maîtrise tranquille du moment.

### **Synthèse & points clés – Performer sous pression**

La pression révèle ton niveau de préparation, elle ne le crée pas. Le stress n'est pas ton ennemi : c'est une énergie à orienter. Ton état optimal se crée par l'équilibre Corps – Mental – Focus. Les méthodes STOP, 3C et Pré-performance t'aident à revenir dans le présent. Visualiser ta réussite, c'est entraîner ton cerveau à y croire.

La vraie performance, c'est la maîtrise tranquille du moment.

# Performeur le jour J

« L'excellence n'est pas un acte, mais une habitude. » Aristote

## Objectif du module

Savoir mobiliser tout ton potentiel au moment clé.

Apprendre à te préparer mentalement, physiquement et émotionnellement pour vivre ton Jour J avec calme, puissance et plaisir.

## À la fin de ce module, tu sauras

- Activer ton état optimal avant la performance,
- Gérer le stress, les imprévus et les émotions,
- Transformer la peur en énergie de réussite,
- Et savourer ton moment, pleinement présent.

Le Jour J, tout ce que tu as travaillé en amont prend sens.

Ce n'est plus le moment d'apprendre, mais de laisser ton mental faire confiance à ton corps.

## La performance n'est pas une question de chance, mais de préparation + confiance.

Tu ne contrôles pas tout ce qui se passe,

mais tu peux toujours contrôler ton état intérieur.

Le Jour J est le moment où tu mobilises toutes tes ressources. Prépare-toi mentalement et physiquement grâce à une routine claire.

## 1 Apport théorique scientifique

Le Jour J, le cerveau entre en vigilance accrue : le système sympathique (adrénaline, noradrénaline) fournit l'énergie, et le parasympathique permet de rester calme et concentré. La préparation mentale vise à maintenir cet équilibre.

### Bénéfices prouvés

- Routine claire → baisse d'anxiété anticipatoire.
- Sommeil + respiration + visualisation → performance améliorée.
- Auto-parole positive → active le préfrontal, inhibe les pensées parasites.

Zoom mental – Le cerveau en situation de performance

Sous pression, ton cerveau bascule souvent en mode instinctif (cerveau reptilien).

C'est utile pour réagir vite, mais dangereux si tu veux réfléchir clairement.

Le secret du Jour J, c'est d'entraîner ton cerveau à rester connecté à son système rationnel tout en gardant son énergie instinctive.

C'est exactement ce que font les pilotes, les athlètes et les orateurs

ils gardent la tête froide et le cœur chaud.

Le triptyque "Préparer – Vivre – Récupérer"

Pour performer pleinement, ton Jour J commence bien avant le Jour J.

Il se construit sur trois phases essentielles

1 Préparer → anticiper, visualiser, t'entraîner, poser tes routines.

2 Vivre → être présent à ce que tu fais, sans te juger, sans forcer.

3 Récupérer → relâcher, analyser, capitaliser.

Chaque grande performance s'appuie sur ce cycle complet.

Celui qui prépare bien, vit bien et récupère bien, progresse à chaque étape.

La routine d'activation mentale (5 minutes avant la performance)

Cette routine est celle que j'utilise avec les sportifs de haut niveau avant un match ou un oral

1 Respire → 3 cycles en 3-3-6.

2 Bouge → redresse-toi, relâche tes épaules, ancre tes pieds au sol.

3 Visualise → imagine ton premier geste réussi, ton ton de voix juste, ton regard stable.

4 Affirme-toi → "Je suis prêt. Je fais confiance à mon entraînement."

5 Souris → active la détente naturelle du système nerveux.

Ce rituel te connecte à ton état de flow : calme, présent, lucide et efficace.

La méthode RESET — pour recentrer ton mental en 60 secondes

Si tu sens que tu perds tes moyens

- R → Respire lentement.
- E → Étire-toi, fais un petit mouvement de détente.
- S → Sens ton corps, reprends contact avec tes appuis.
- E → Engage ton regard sur un point fixe.
- T → Transfère ton attention sur ton action, ici et maintenant.

En 60 secondes, ton cerveau retrouve un signal de sécurité.

Ton stress baisse, ta lucidité revient.

## 2 3 conseils pratiques (entourage ou auto-coaching)

### Crée un environnement calme la veille

**EXEMPLE** pas d'écrans tardifs, lecture légère.

**INVITATION** soirée cocooning.

### Valorise l'effort, pas seulement le résultat

**EXEMPLE** « Peu importe le score, je suis fier de ton engagement. »

**INVITATION** prépare 3 phrases de valorisation.

### Soutiens sans envahir

**EXEMPLE** « Tu connais ta routine, je suis là si besoin. »

**INVITATION** laisse ta routine te guider.

## 3 3 postures à éviter

**Nouveaux conseils de dernière minute → surcharge de la mémoire de travail.**

**Mettre la pression (« tu dois réussir ») → peur de l'échec.**

**Comparaisons avec d'autres → mine la confiance.**

## 4 4 outils pratiques

### Check-list mentale Jour J

3 points : respiration, visualisation, auto-parole.

**INVITATION** écris-la la veille.

### Respiration 4–6

5 cycles (4 s/6 s) en voiture, couloir ou vestiaire.

### Ancrage positif

Revivre une réussite (geste-ancrage : serrer le poing) pour relancer la confiance.

## Mot-clé personnel

Calme / Puissance / Confiance. Répète-le au départ.

Exercice clé – Visualisation du scénario parfait

Ferme les yeux et imagine ton Jour J, du début à la fin

- Ton réveil calme, ton repas maîtrisé, ton arrivée confiante.
- Les visages, les sons, les sensations, tout est clair.
- Tu avances pas à pas, concentré, prêt, fluide.

Visualise ta réussite comme si elle était déjà en train de se produire.

Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce que tu vis et ce que tu imagines.

Tu programmes ta réussite à l'avance.

Routine de récupération immédiate – Les 3R de la lucidité

Après ton moment clé, ne zappe pas la phase de récupération.

Elle conditionne ta progression.

Prends 3 minutes pour tes 3R

- 1 Respire profondément pour relâcher la tension.
- 2 Ressens ta fierté et les émotions du moment.
- 3 Réfléchis à un point à améliorer la prochaine fois.

## 5 Ce rituel simple t'aide à clôturer ta performance avec calme, gratitude et lucidité

## 6 Réflexion express

Ma routine veille + matin du Jour J : \_\_\_\_\_

Mon mot-clé et mon ancrage : \_\_\_\_\_

Mon check-list 3 points : \_\_\_\_\_

## 7 Super-checklist de préparation

---

Préparation

J'ai dormi au moins 7h

J'ai pris un petit-déjeuner équilibré

J'ai préparé mon matériel (stylos, tenue, etc.)

J'ai fait 3 respirations profondes

J'ai activé mon rituel minute (mot + geste + respiration)

## 8 Plan mental express

---

3 respirations profondes → 1 geste ancrage → 1 phrase clé (ex. « Je suis prêt et concentré »).

## 9 Journaling & projection personnelle

---

- Ce que j'ai fait : \_\_\_\_\_
- Ce que j'ai pensé : \_\_\_\_\_
- Ce que j'ai ressenti : \_\_\_\_\_
- Ce que je veux : \_\_\_\_\_
- Ce que je vais faire : \_\_\_\_\_
- Ce que je veux nourrir comme pensée : \_\_\_\_\_
- Ce que je veux ressentir : \_\_\_\_\_

## 10 Débrief post-performance

---

3 choses qui ont bien marché

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1 chose que je veux améliorer : \_\_\_\_\_

Message de fin – Le vrai secret de la performance

Le Jour J, tu ne deviens pas quelqu'un d'autre.

Tu révèles simplement tout ce que tu as construit, répété, intégré.

La confiance vient du travail, et le calme vient de la préparation. Le reste, c'est ton plaisir de jouer.

## Synthèse & points clés – Jour J : La performance totale

- La performance se prépare bien avant le Jour J.
- Le calme, la respiration et la visualisation sont tes leviers essentiels.
- La routine d'activation et la méthode RESET te recentrent en un instant.
- Visualiser ton scénario parfait entraîne ton cerveau à le vivre.
- La performance totale, c'est le juste équilibre entre maîtrise et lâcher-prise.

# Bibliographie & lectures complémentaires

- Bandura, A. — Auto-efficacité (capacité perçue) et persévérance.
- Locke & Latham — Objectifs clairs et exigeants → performance.
- Dweck, C. — Mentalité de progression (growth mindset).
- Siegel & Bryson — Le cerveau de l'enfant et la régulation émotionnelle.
- Csikszentmihalyi, M. — Flow et expérience optimale.
- Barkley, R. — TDA/H et régulation.
- McEwen, B. — Stress, cortisol et adaptation.
- Rosenberg, M. — Communication Non Violente (OSBD).
- Deci & Ryan — Autodétermination (autonomie, compétence, lien).
- Duckworth, A. — Grit (persévérance passionnée).
- Kabat-Zinn, J. — Pleine conscience et réduction du stress.

# Message final d'encouragement

Tu viens de parcourir un programme complet de préparation mentale. Chaque page est un outil, mais c'est ton engagement qui les transforme en résultats. Continue, ajuste, persévère : tu incarnes déjà la version de toi capable de réussir.