Exprime ton je(u)

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

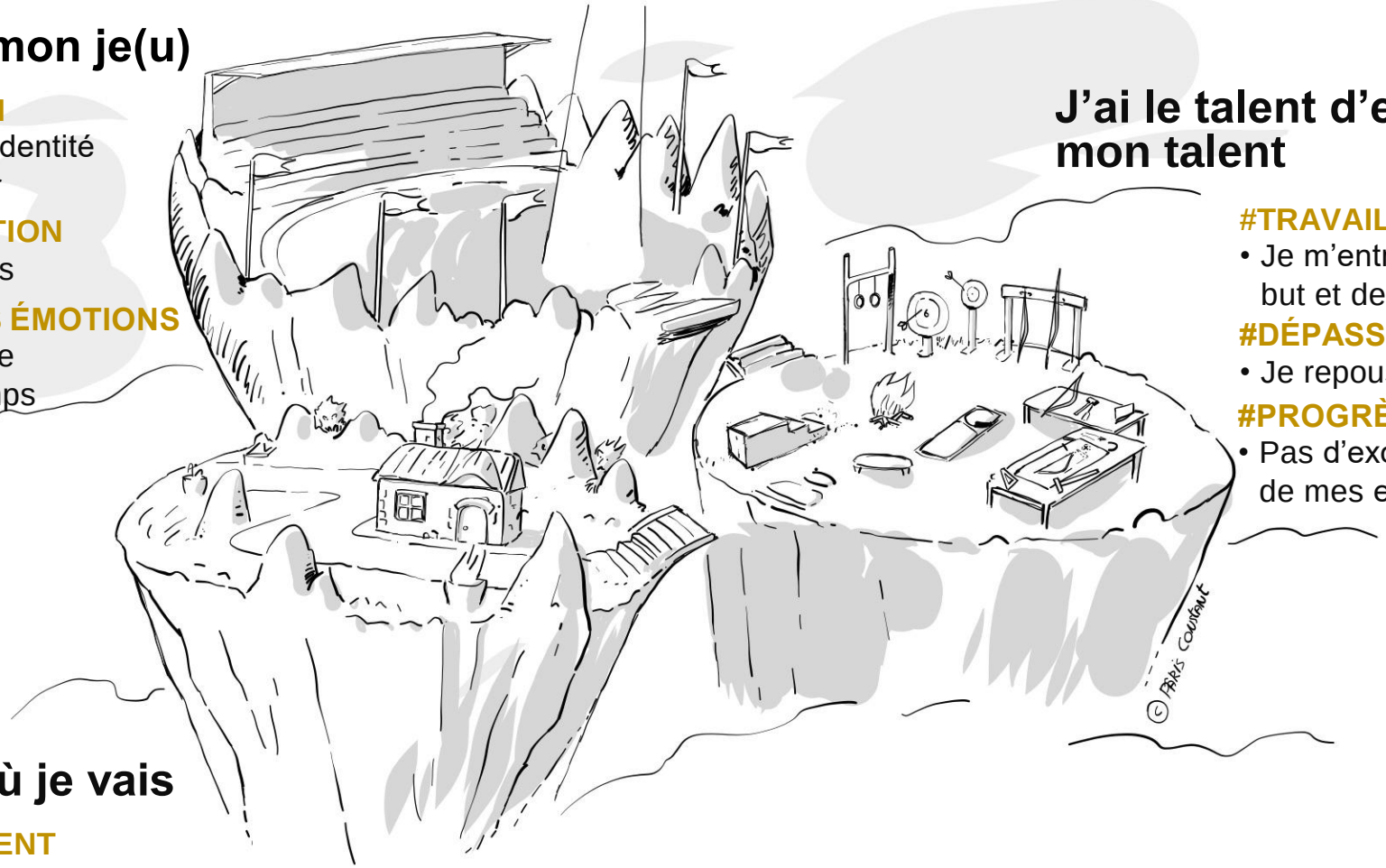
LES 9 COMPETENCES DE LA PERFORMANCE MENTALE

J’impose mon je(u)

#AFFIRMATION
- J’affirme mon identité de compétiteur

#CONCENTRATION
- Je reste dedans

#GESTION DES ÉMOTIONS
- Je fais face et je réduis mes temps de crise



J’ai le talent d’exploiter mon talent

#TRAVAIL
- Je m’entraîne avec un but et de l’intensité

#DÉPASSEMENT
- Je repousse mes limites

#PROGRÈS
- Pas d’excuses, j’apprends de mes expériences

Je sais où je vais

#ENGAGEMENT
- Je sais pourquoi je suis là

#ENTOURAGE
- Je sais m’entourer

#PLAN
- Je balise mon chemin

EXPRIMER SON TALENT SOUS PRESSION ET TENIR DANS LA DUREE

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

JE SAIS OÙ JE VAIS

#ENGAGEMENT

« Je sais pourquoi je suis là »

J'y suis quand…

- **Ma motivation est claire, je connais et j'entretiens mon « pour quoi » ? : je sais pour quoi je fais ce sport, ce qui m'anime au fond de moi, ce que je défends, ce que j'ai envie de prouver.**
- **Je refuse qu'on me prenne pour un autre : qu'on me colle des étiquettes : « pas doué(e) » , « trop petit(e) »…**
- **Le plaisir du jeu, de la compétition, ma passion et mon enthousiasme sont présents.**
- **Quand ma motivation baisse, je sais quoi faire pour me rebooster**

Je n'y suis pas quand…

- **Je n'ai pas encore pris les « rênes de mon projet ».**
- **Je ne sais pas trop expliquer ce qui me motive à part le fait de performer.**
- **J'ai l'impression que je pratique mon sport parce que mes parents/mon entourage ont envie que je sois un(e) champion(ne). Au fond de moi, ce n'est pas si clair.**
- **Je ne trouve pas trop de motivation à m'entraîner dur tous les jours.**

Où j'en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

JE SAIS OÙ JE VAIS

#ENTOURAGE

« Je sais m'entourer »

J'y suis quand…

- **Je choisis les gens qui m'aident en fonction de leurs compétences (et pas uniquement en fonction de l'affectif).**
- **Je suis ou j'ai un chef de projet performant qui m'aide à coordonner mon staff et piloter ma carrière.**
- **Je sais produire de l'information, dire ce qui m'arrive et nourrir mon staff d'informations indispensables à ma progression.**
- **Mon entourage me donne de l'énergie la plupart du temps.**
- **J'ai une personne à qui je peux me confier, exprimer mes sensations et mes états d'âme pour me décharger.**

Je n'y suis pas quand…

- **Je reste le bon élève qui attend que tout vienne des autres.**
- **Il y a trop de monde autour de moi et j'écoute le dernier qui a parlé.**
- **Plusieurs personnes se prennent pour le chef de projet, ce qui crée de la confusion.**
- **Mon point de vue n'est pas pris en compte dans les décisions.**
- **Je n'ose pas dire à mon entourage quand j'ai besoin d'être seul(e).**
- **Il m'arrive souvent de me sentir trop seul(e) face à mon projet.**
- **Je n'ai personne qui me remet sur le droit chemin, qui joue un rôle « d 'ange-gardien », quand j'ai des doutes ou quand je m'éparpille**

Où j'en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

JE SAIS OÙ JE VAIS

#PLAN

« Je balise mon chemin »

J'y suis quand…

- **Je donne la priorité à mon projet sans m'éparpiller.**
- **Je sais ce que je veux et je sais comment l'obtenir ; j'ai un plan pour y aller par étapes et j'ai défini les moyens pour y arriver.**
- **J'ai une auto-discipline et des règles de vie. Je construis avec ce qui arrive, je m'adapte.**
- **J'ai la conviction intime que mon projet a des bases solides. Je ne perds pas de vue le long terme en passant par des points intermédiaires à atteindre.**
- **Je sais dire « non » ou m'opposer à des personnes qui me font sortir du chemin.**

Je n'y suis pas quand…

- **Je change de cap dès que cela ne vient pas tout de suite.**
- **J'avance avec le frein à main parce que je n'arrive pas à me donner à fond.**
- **Je suis « entre deux » (deux choix, deux personnes, deux étapes de ma carrière, etc.) et je n'arrive pas à prendre position. À force d'être tiraillé(e) et de « zigzaguer », je n'avance pas, je perds de l'énergie précieuse et mon corps se tend.**
- **Mes choix sont avant tout orientés par l'affectif et non pas par la compétence ou la réflexion.**

Où j'en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

J’AI LE TALENT D’EXPLOITER MON TALENT

#TRAVAIL

" Je m’entraîne avec un but et de l’intensité"

J’y suis quand…

- **Je me conditionne avant l’entraînement pour démarrer avec un maximum d’intensité.**
- **Je sais ce que je travaille et je personnalise mon entraînement : j’ai des exercices à moi.**
- **J’applique rigoureusement mon protocole d’entraînement indépendamment de ma forme du jour.**
- **Je propose à mon entraîneur un thème ou des exercices en fonction de ce que j’ai produit en compétition et de mes objectifs.**
- **J’entraîne mon entraîneur, je lui « presse le citron » : j’essaie d’obtenir un maximum de conseils.**

Je n’y suis pas quand…

- **Je vais à l’entraînement les mains dans les poches au lieu d’aller m’entraîner en sachant pourquoi je m’entraîne.**
- **Je manque d’endurance dans l’intensité, je lâche vite.**
- **J’applique ce qu’on me demande de faire sans faire le lien avec la situation en compétition.**
- **Je ne m’intéresse pas aux détails qui font la différence.**
- **Je ne dis pas quand je ne suis pas d’accord avec ce qui est pro- posé ou quand ça ne va pas**

Où j’en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

J’AI LE TALENT D’EXPLOITER MON TALENT

#DEPASSEMENT

" Je repousse mes limites "

J’y suis quand…

- **À l’entraînement, j’ai toujours un objectif précis.**
- **En compétition, je ne lâche jamais tant que ce n’est pas terminé, même si je me sens épuisé(e), frustré(e) ou dépité(e)**
- **Je me fixe des objectifs ambitieux et réalistes et je mesure ma progression avec des points réguliers avec mon staff.**
- **Je suis fin(e) dans mes sensations et je sais dire mon état personnel (corps et émotions) ; je prends du temps pour récupérer, me ressourcer quand je ressens de la fatigue physique ou émotionnelle.**
- **Je sais quand il faut que je m’arrête car je risque la blessure grave.**

Je n’y suis pas quand…

- **Je m’entraîne sans défi, ou même petit objectif de progrès.**
- **Je ne sais pas dire si physiquement je peux aller plus loin ; dès que cela vient dur, je m’arrête.**
- **Je ne prends pas de temps pour récupérer, « faire du jus ». Je trouve que c’est une perte de temps, je ne fais pas le lien avec ma recherche de performance.**
- **Je ne fais pas attention à mon état émotionnel et je peux garder un moral bas longtemps.**
- **Je n’ose pas aller voir ailleurs ce qui se passe. Je reste sur mes habitudes.**

Où j’en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

J’AI LE TALENT D’EXPLOITER MON TALENT

#PROGRES

" Pas d’excuses, j’apprends de mes expériences "

J’y suis quand…

- **Je me remets en question et j’identifie factuellement mes forces et les points à améliorer**
- **Je demande du feedback à mon staff ; je prends en compte les critiques positives ou négatives en maintenant ou en modifiant des comportements.**
- **Je suis en recherche d’amélioration continue, à l’affût des meilleures pratiques.**
- **Je connais mes points forts et je les développe.**
- **Je me sers de toutes mes compétitions (réussies ou ratées) pour apprendre et progresser. Je sais que la mauvaise performance fait partie du jeu, je sais me remettre au travail pour aller de l’avant.**

Je n’y suis pas quand…

- **Je ne trouve que des éléments externes (météo, matériel, malchance, etc.) pour expliquer mon niveau de jeu, mon comportement ou mes résultats.**
- **Je ne me questionne pas sur moi et sur ce que je pourrais faire différemment.**
- **Je refais souvent la même erreur.**
- **Je n’arrive pas bien à reconnaître mes points forts, ce que j’ai fait de bien.**
- **Je ne prends pas en compte l’avis de mon staff. Je ne demande pas d’expliciter et de donner des faits pour m’aider à progresser.**
- **Je me plains souvent.**

Où j’en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

J’IMPOSE MON JE(U)

#AFFIRMATION

" J’affirme mon identité de compétiteur "

J’y suis quand…

- **Je sais nommer mon identité de compétiteur(trice). J’ai des routines et des repères pour exprimer qui je suis en compétition.**
- **J’exprime avec mon langage corporel (posture, gestes) mon identité et ma combativité.**
- **Mon look correspond à qui je suis en compétition.**
- **J’ai un vocabulaire précis pour m’encourager avec des mots qui m’aident à me centrer sur mon je(u).**
- **Je capte l’énergie de mon entourage et du public, ce qui me rend meilleur(e).**

Je n’y suis pas quand…

- **Ma posture corporelle exprime des émotions négatives (dépit, frustration, etc.), ce qui profite à mes adversaires et/ou déstabilise mes coéquipiers.**
- **Je me juge trop et je me parle de façon négative, mes gestes pour m’encourager sont hésitants.**
- **Je change mon attitude en fonction du déroulement de la compétition ou des réactions du public.**
- **Je ne suis pas à l’aise avec le regard des autres.**
- **Parfois, j’ai l’impression que j’imite d’autres athlètes dans ma posture mais au fond, ça sonne faux, ce n’est pas vraiment moi.**

Où j’en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

J'IMPOSE MON JE(U)

#CONCENTRATION

" Je reste dedans "

J'y suis quand…

- **Je sais performer sans avoir trop confiance en moi et/ou en ayant de mauvaises sensations. Je sais « bien mal jouer ».**
- **Je m'engage avec intensité et je reste sur mon plan. Je donne le meilleur de moi à chaque instant et j'applique mes routines systématiquement.**
- **Je suis obsédé(e) par le process, par ce que j'ai à faire. Je suis conscient quand je m'en écarte et je me remets vite dedans.**
- **Je suis focalisé(e) sur mon geste à effectuer.**
- **Je sais quoi faire et je reste lucide dans les moments importants de la compétition. Je suis au clair sur mes forces et mes lacunes du jour, ce que je dois garder ou modifier.**

Je n'y suis pas quand…

- **Parfois, en compétition, je commets des erreurs par dépit.**
- **Les jours où je n'ai pas de bonnes sensations, où je ne me sens pas trop en confiance, je me dis que je ne peux pas bien exprimer mon talent et performer.**
- **Mes pensées vont ailleurs. Je pense souvent à ce que je peux perdre ou gagner pendant la compétition. Je pense à ce que j'ai raté et je m'en veux pendant un moment après.**
- **Je suis surpris(e) et je n'ai pas de plan quand les choses ne se passent pas comme prévu.**
- **Si je ne produis pas un beau jeu ou si je n'ai pas de bonnes sensations, je change mon plan, même si je suis en train de performer.**

Où j'en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)

J’IMPOSE MON JE(U)

#GESTION DES EMOTIONS

" Je fais face et je réduis mes temps de crise "

J’y suis quand…

- **Je suis prêt pour le "match émotionnel" : je reconnais mes émotions (peur, frustration, joie…) et je sais les réguler.**
- **J’active ou je relâche mon corps quand j’en ai besoin.**
- **Je change mon état émotionnel en agissant sur ma posture corporelle et ma respiration.**
- **Je connais mes pensées parasites et j’ai mes parades pour les mettre à l’écart.**
- **J’applique mes routines avant et pendant la compétition.**

Je n’y suis pas quand…

- **Je ne sais pas dire quelle émotion me traverse et je n’ai pas de plan pour y faire face. Je n’ose pas dire que j’ai peur.**
- **Je lâche mes routines dans les moments chauds ou quand je me sens frustré(e).**
- **Je montre que j’ai peur, que je ne suis pas en confiance (posture corporelle, mots, etc.).**
- **Je ne sais pas dire les pensées parasites qui me viennent en compétition.**
- **Je ne sais pas revenir au calme.**

Où j’en suis de la maîtrise de cette compétence ?

À Renforcer	Maîtrisée	FLY

© Makis Chamalidis – Marie de Saignes 2021

Exprime ton je(u)