



TECHNIQUE DE L'ÉCHELLE DE CONFIANCE

**AJUSTEZ VOTRE CONFIANCE EN TEMPS RÉEL
POUR OPTIMISER VOS PERFORMANCES.**



POURQUOI LA CONFIANCE EST-ELLE SI VOLATILE ?

La confiance en soi est un facteur clé de la réussite, mais elle est naturellement instable.

- ✘ • Stress pré-compétition.
- ✘ • Événements imprévus ou erreurs techniques.
- ✘ • Résultats non satisfaisants ou réactions de l'environnement.

CONSÉQUENCE : Ces fluctuations entraînent des décisions hésitantes, des tensions musculaires et une perte de focus.

LA SOLUTION : MESURER, ANALYSER, AJUSTER

Définition de la méthode



La Technique de l'Échelle de Confiance est un outil qui permet à l'athlète de quantifier son état mental à des moments clés.

- Transformez les moments de doute en opportunités d'amélioration.

- Renforcez votre stabilité mentale et votre résilience émotionnelle.



LES 4 PILIERS DE LA PERFORMANCE MENTALE

1

PRISE DE CONSCIENCE

Détecter instantanément les fluctuations de la confiance.

2

IDENTIFICATION DES FACTEURS

Comprendre ce qui influence votre état (interne ou externe).

3

AJUSTEMENT EN TEMPS RÉEL

Agir immédiatement pour corriger le tir.

4

CONFIANCE DURABLE

Développer une régularité de performance à long terme.

LA MÉTHODOLOGIE EN 4 ÉTAPES



ÉTAPE 1

AVANT
(Baseline)

ÉTAPE 2

PENDANT
(Monitoring)

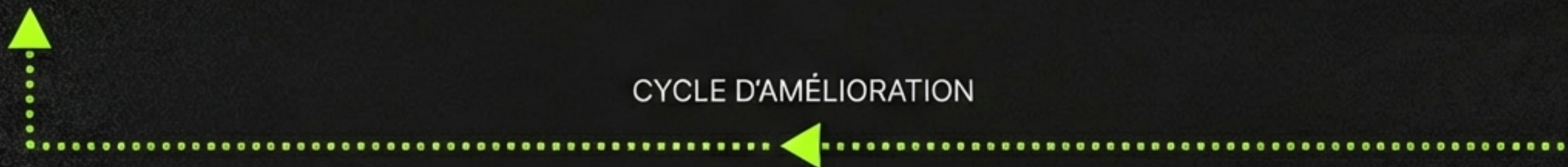
ÉTAPE 3

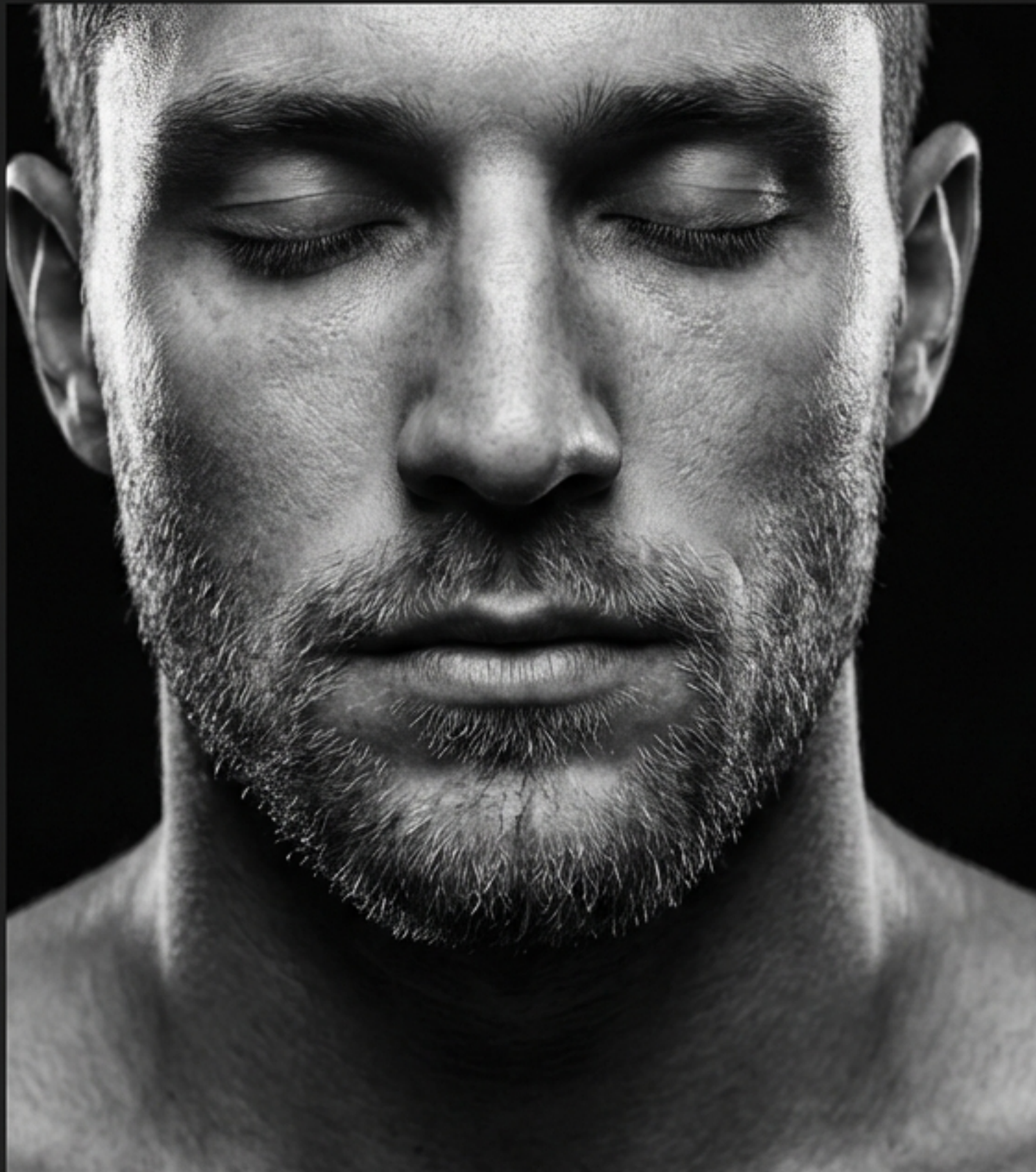
APRÈS
(Analyse)

ÉTAPE 4

INTERVENTION
(Ajustement)

CYCLE D'AMÉLIORATION





ÉTAPE 1 : AVANT LA COMPÉTITION

OBJECTIF : PRENDRE CONSCIENCE DE SON ÉTAT MENTAL INITIAL.

PLAN L'LEN

- **1. FOCUS** : Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre ressenti.
- **2. ÉVALUATION** : Sur une échelle de 1 à 10, évaluez votre niveau de confiance (1 = aucune, 10 = totale).
- **3. ANALYSE** : Notez les pensées et émotions associées à cette note.

ÉTAPE 2 : PENDANT LA COMPÉTITION

OBJECTIF : IDENTIFIER LES MOMENTS CRITIQUES ET LES FACTEURS EXTERNES.

CONTEXTE



QUAND ?

À réaliser lors d'un temps mort ou d'une pause.

PLAN D'ACTION

- 1. RÉÉVALUATION** : Notez à nouveau votre confiance (1-10).
- 2. IDENTIFICATION** : Quels événements ont influencé cette note ? (Réussite, erreur, pression).
- 3. OBSERVATION** : Identifiez les pensées (négatives ou positives) associées à ces événements.

ÉTAPE 3 : APRÈS LA COMPÉTITION

OBJECTIF : ANALYSER LES FLUCTUATIONS POUR PRÉPARER L'AVENIR.

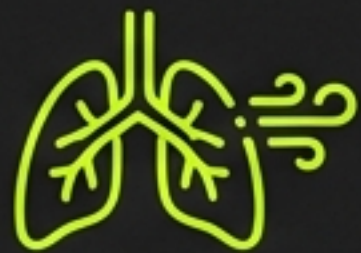


- ✓ **CHECK-OUT** : Évaluez votre niveau de confiance immédiatement après la fin de l'épreuve.
- ✓ **FACTEURS CLÉS** : Notez ce qui a fait varier la note durant la performance.
- ✓ **STRATÉGIE** : Quelles stratégies mentales ont fonctionné ? Lesquelles ont échoué ?

RÉSULTAT : IDENTIFIER LES FORCES ET LES AXES D'AMÉLIORATION CONCRÈTE.

ÉTAPE 4 : L'AJUSTEMENT EN TEMPS RÉEL

COMMENT RÉAGIR QUAND LA NOTE BAISSE ?



RESPIRATION

Retrouver le calme physiologique.



MANTRA

Répétez une phrase positive (ex: 'Je suis prêt', 'Je maîtrise la situation').



FOCUS PROCESSUS

Oubliez le résultat, concentrez-vous sur l'exécution immédiate.

La capacité à réajuster son état mental instantanément est la clé de la performance.

EXERCICE PRATIQUE 1 : LE CYCLE "AVANT-PENDANT-APRÈS"

AVANT

Établissez votre note de départ (1-10).

**OBJECTIF :
SUIVRE L'ÉVOLUTION
EN TEMPS RÉEL**

APRÈS

Analysez le parcours de votre confiance et les déclencheurs.

PENDANT

Répétez l'évaluation à chaque pause disponible.





EXERCICE PRATIQUE 2 : LE JOURNAL DE CONFIANCE

OBJECTIF : ANALYSER LES TENDANCES SUR LE LONG TERME.

- Après chaque compétition, consignez vos évaluations par écrit.
- Identifiez les 'patterns' (déclencheurs positifs récurrents vs négatifs).
- Adaptez vos futures préparations mentales basées sur ces données.

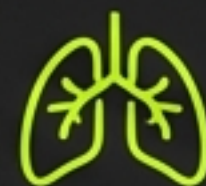
EXERCICE PRATIQUE 3 : AJUSTEMENT MENTAL RAPIDE

PROTOCOLE D'URGENCE EN CAS DE CHUTE
BRUTALE DE CONFIANCE.

01

RESPIRATION PROFONDE

Quelques secondes pour couper le stress physique.



02

MANTRA POSITIF

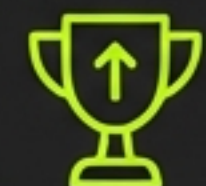
Exemple : 'Je maîtrise la situation.'



03

SOUVENIR DE RÉUSSITE

Visualisez une victoire passée pour réactiver le sentiment de compétence.



EN RÉSUMÉ : LE MODÈLE DE PERFORMANCE



1. MESURER

Prendre conscience de l'état mental (1-10).

2. IDENTIFIER

Repérer les facteurs d'influence.

3. AJUSTER

Utiliser l'ancrage et les mantras.

4. STABILISER

Développer une confiance durable.

“

**CE N'EST PAS LE DOUTE
QUI VOUS FREINE,
MAIS LA MANIÈRE DONT
VOUS Y RÉAGISSEZ.**

La Technique de l'Échelles de Confiance transforme
le doute en opportunité de croissance.

TECHNIQUE DE L'ÉCHELLE DE CONFIANCE

MAÎTRISEZ VOTRE MENTAL.
OPTIMISEZ VOTRE POTENTIEL.