

## **Annexe : Conditionnement à l'évitement des comparaisons**

### **Développer un focus interne pour une mentalité de croissance**

Dans le sport, se comparer aux autres peut sembler naturel, mais cela peut aussi devenir un obstacle à la performance et à la confiance en soi. La "**Technique de conditionnement à l'évitement des comparaisons**" vise à transformer cette habitude en une approche centrée sur vos progrès personnels. Cette annexe approfondit les outils et stratégies pour minimiser les comparaisons et renforcer une mentalité axée sur l'amélioration continue.

## **1. Comprendre l'impact des comparaisons dans le sport**

### **A. Les pièges des comparaisons externes**

#### **1. Perte de focus interne :**

- L'attention se détourne de vos objectifs personnels pour se concentrer sur les performances des autres.

#### **2. Émotions négatives :**

- Les comparaisons peuvent alimenter des sentiments de doute, de frustration ou d'insécurité.

#### **3. Motivation fluctuante :**

- Se mesurer aux autres peut créer une dépendance à des facteurs externes pour trouver la motivation.

### **B. Les bénéfices d'un focus interne**

#### **1. Amélioration de la résilience mentale :**

- En vous concentrant sur vos propres progrès, vous développez une confiance durable.

#### **2. Clarté d'objectif :**

- L'absence de comparaisons inutiles permet de se concentrer pleinement sur les actions qui comptent.

#### **3. Croissance personnelle accélérée :**

- Une attention constante sur vos objectifs favorise une progression régulière et mesurable.

**Exemple concret :** Un sprinteur qui suit ses progrès chronométriques sur plusieurs semaines reste motivé par sa progression personnelle plutôt que par les performances de ses concurrents.

## 2. Méthodologie avancée pour conditionner un focus interne

### A. Étape 1 : Identifier les habitudes de comparaison

1. **Objectif** : Prendre conscience des moments où vous vous comparez aux autres.
2. **Technique avancée** :
  - **Journal des comparaisons** : Notez les situations où vous vous comparez à d'autres athlètes et les émotions associées.
  - **Auto-questionnement** : Demandez-vous si ces comparaisons contribuent à vos objectifs ou les freinent.

### B. Étape 2 : Redéfinir vos critères de réussite

1. **Objectif** : Remplacer les standards externes par des objectifs internes.
2. **Technique avancée** :
  - **Définition de critères personnels** : Listez trois à cinq objectifs mesurables qui reflètent votre progression (ex. : amélioration de la régularité, maîtrise technique).
  - **Visualisation des réussites** : Imaginez-vous atteindre ces objectifs et ressentez la satisfaction qui en découle.

### C. Étape 3 : Construire des habitudes centrées sur soi

1. **Objectif** : Développer des routines mentales pour rester concentré sur vos propres progrès.
2. **Technique avancée** :
  - **Focus quotidien** : Chaque matin, identifiez un aspect de votre entraînement sur lequel vous souhaitez progresser, indépendamment des performances des autres.
  - **Rituels de gratitude** : À la fin de chaque journée, notez trois choses que vous avez accomplies ou dont vous êtes fier.

### D. Étape 4 : Intégrer cette méthode dans vos routines sportives

1. **Objectif** : Transformer le focus interne en un réflexe mental naturel.
2. **Technique avancée** :
  - **Routine pré-compétition** : Avant chaque performance, concentrez-vous sur vos objectifs personnels et rappelez-vous vos progrès récents.
  - **Stratégie d'évaluation post-compétition** : Analysez vos performances uniquement par rapport à vos propres critères, en notant ce qui peut être amélioré.

## 3. Exercices spécifiques pour minimiser les comparaisons

### Exercice 1 : Réflexion sur vos accomplissements

- **Objectif** : Renforcer la fierté personnelle et réduire la tentation des comparaisons.

- **Instructions :**

- Chaque soir, notez une réalisation ou un progrès que vous avez fait dans la journée, même minime.
- Relisez ces notes régulièrement pour constater votre croissance personnelle.

## **Exercice 2 : Focus sur les progrès mesurables**

- **Objectif :** Se concentrer sur des aspects de votre performance que vous pouvez contrôler.

- **Instructions :**

- Identifiez un élément mesurable de votre entraînement (ex. : durée, technique, rythme).
- Suivez vos progrès sur plusieurs semaines, en notant vos évolutions dans un tableau ou un journal.

## **Exercice 3 : Affirmations pour un focus interne**

- **Objectif :** Remplacer les pensées de comparaison par des affirmations positives et centrées sur soi.

- **Instructions :**

- Répétez chaque jour une affirmation comme : *"Je suis en compétition uniquement avec la personne que j'étais hier."*

## **4. Applications spécifiques pour les sportifs élites**

1. **Sports individuels :** Renforcer le focus sur ses propres objectifs dans des environnements compétitifs (ex. : tennis, athlétisme).
2. **Sports collectifs :** Maintenir une mentalité saine au sein d'une équipe, en évitant les comparaisons internes (ex. : football, basket).
3. **Compétitions internationales :** Gérer la pression en se concentrant sur son propre plan de jeu plutôt que sur les performances des adversaires.

## **5. Conseils pour maximiser votre pratique**

1. **Pratiquez quotidiennement :** Plus vous intégrez ces techniques, plus elles deviendront naturelles.
2. **Soyez bienveillant envers vous-même :** Acceptez que la progression soit un processus personnel et non linéaire.
3. **Célébrez vos progrès :** Prenez le temps de reconnaître et d'apprécier vos réussites, grandes ou petites.
4. **Travaillez avec un coach :** Un mentor peut vous aider à définir des objectifs internes et à vous y tenir.

## **Une mentalité centrée sur vos progrès personnels**

La "**Technique de Conditionnement à l'Évitement des Comparaisons**" vous aide à recentrer votre attention sur ce qui compte vraiment : vos progrès et vos réussites. En adoptant une mentalité de croissance, vous vous libérez des distractions et des pressions inutiles, ce qui vous permet d'atteindre votre plein potentiel.

***"Votre seule comparaison valide est avec la personne que vous étiez hier."***

***"Les vraies victoires sont celles que vous gagnez sur vous-même."***