

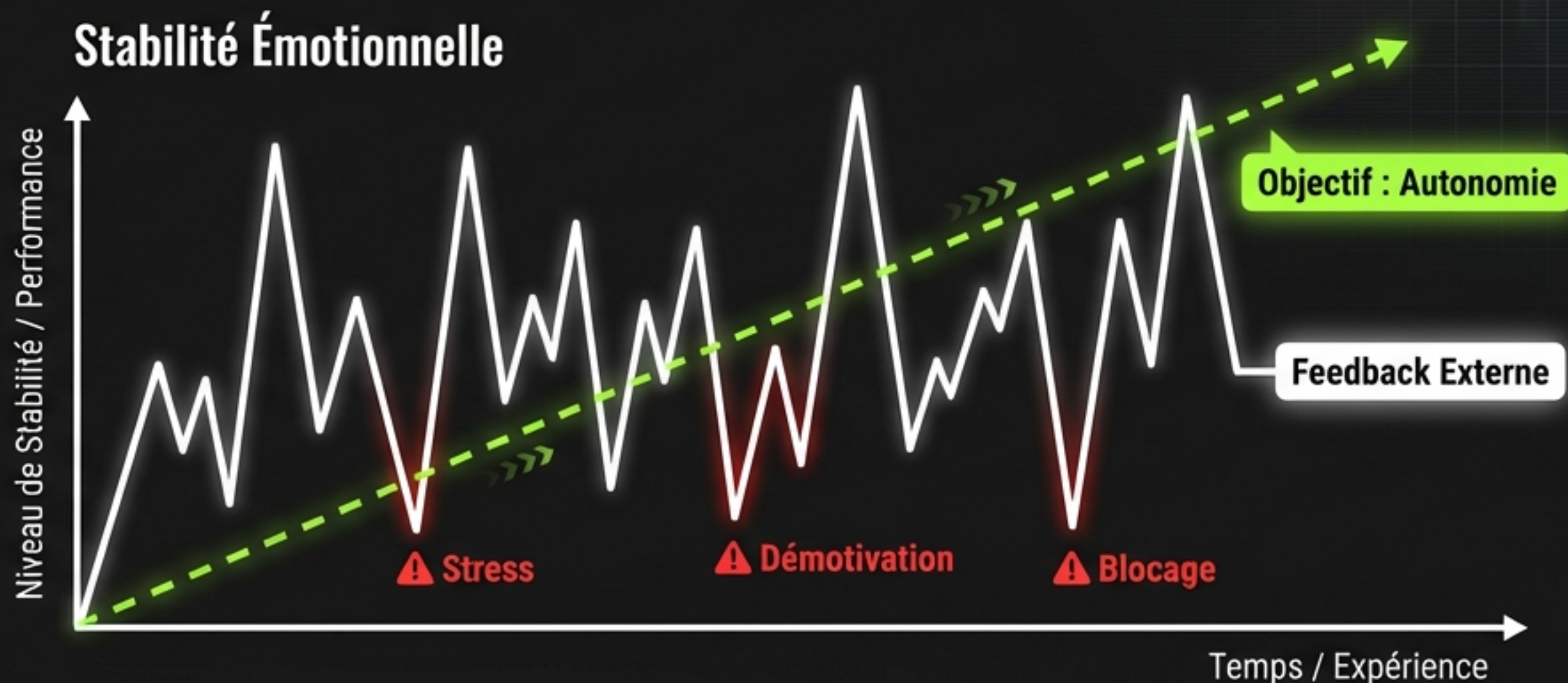


LA PRATIQUE DE L'AUTO-VALIDATION PAR FEEDBACK INTERNE

Gagnez en Confiance et Limitez la Dépendance au Regard Extérieur

LE PIÈGE DE LA DÉPENDANCE AU FEEDBACK EXTERNE

Le Problème : De nombreux athlètes lient leur estime de soi aux retours des entraîneurs, des proches ou du public.



• **Stress & Démotivation :** Quand l'approbation attendue n'arrive pas.



• **Blocage Psychologique :** Vulnérabilité aux opinions fluctuantes.



• **Instabilité :** La motivation vacille au moindre silence.

Pour performer, il faut reprendre le contrôle de sa propre validation.



QU'EST-CE QUE LE FEEDBACK INTERNE ?

Définition :

Un système pour se donner à soi-même un retour positif et constructif, limitant ainsi l'impact émotionnel du jugement d'autrui.



Origines Scientifiques : Inspiré de la Psychologie Positive et de la Thérapie Cognitive-Comportementale (TCC).

Principe Clé : Apprendre à s'auto-évaluer de façon constructive après chaque action.

LES 3 PILIERS DE L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

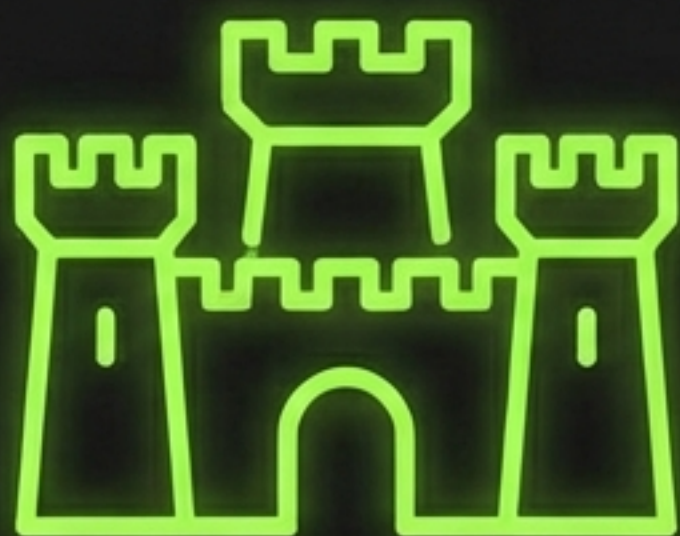
MOTIVATION



Stabiliser la Motivation.

Maintenir son engagement même en l'absence de retours externes ou en cas de silence du coach.

CONFIANCE



Renforcer la Confiance.

Réduire la vulnérabilité émotionnelle en cultivant sa propre source de reconnaissance.

AUTONOMIE



Autonomie Émotionnelle.

Développer un système d'évaluation personnel pour ne plus subir les variations d'ambiance extérieure.

MÉTHODOLOGIE : CONSTRUIRE VOTRE SYSTÈME EN 3 ÉTAPES

ÉTAPE 1 : LE CONSTAT

Prendre conscience de ses réussites (même mineures).

ÉTAPE 2 : LA FORMULATION

Construire un feedback constructif (Positif + Défi).

ÉTAPE 3 : LE RÉFLEXE

Pratiquer la validation automatique en temps réel.

ÉTAPE 1 : LE CONSTAT (PRENDRE CONSCIENCE)

Le Problème : Nous avons tendance à ignorer les petites victoires.

L'Action : Noter systématiquement ce qui a été bien fait, sans fausse modestie.

Journal d'Auto-Validation

- ✓ 1. Après chaque séance, lister 2 à 3 points positifs.
- ✓ 2. Exemple : "J'ai réussi à garder mon rythme" ou "J'ai mieux contrôlé mon stress."
- ✓ 3. Ressentir la satisfaction en les relisant.

ÉTAPE 2 : LA FORMULATION CONSTRUCTIVE

POINTS POSITIFS (FAIT) + AXE D'AMÉLIORATION (DÉFI) = PROGRESSION

⊗ À ÉVITER (JUGEMENT)

- Je suis nul.
- Phrases négatives ou générales.

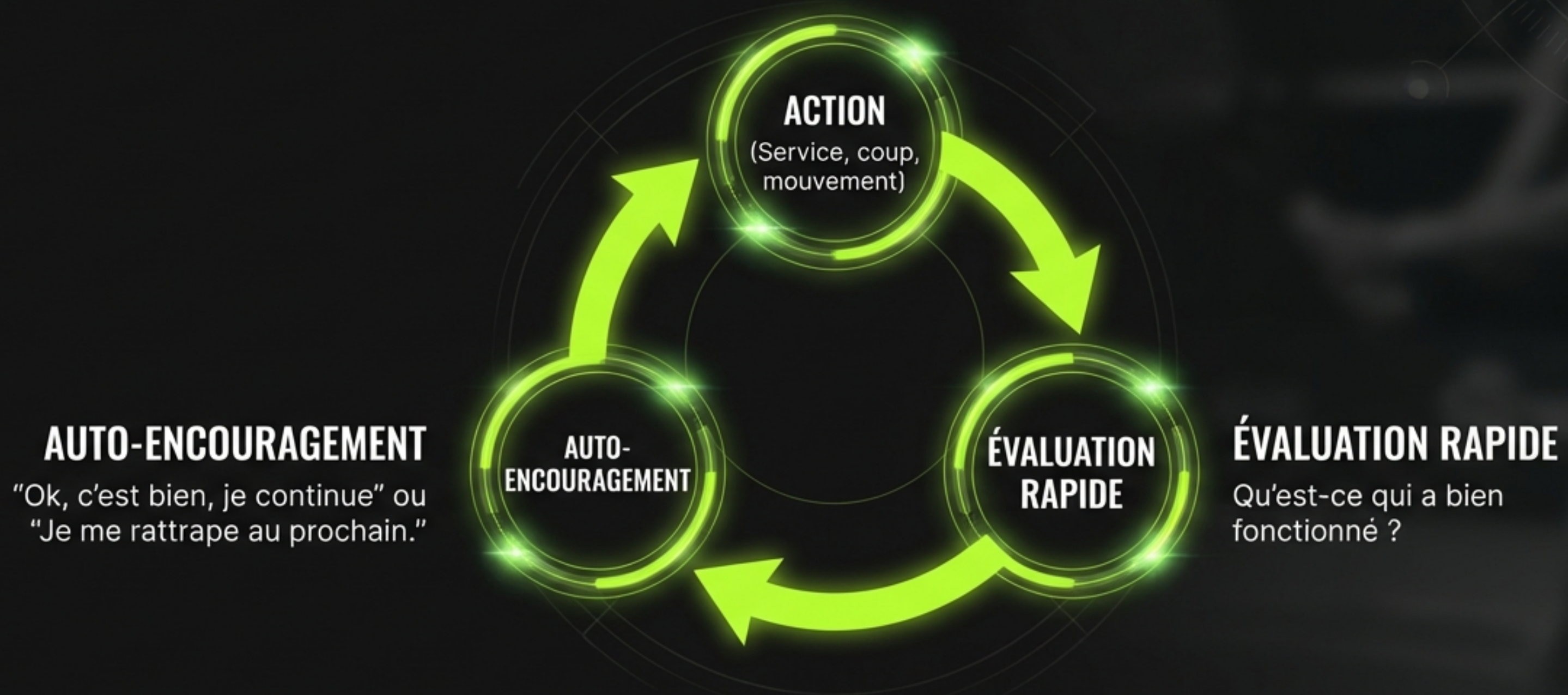
✓ À FAIRE (ENCOURAGEMENT)

- Je peux améliorer mon angle.
- Phrases orientées vers l'action.

SITUATION : "J'ai réussi à garder mon calme sur 80% de l'épreuve (Victoire). Je peux encore travailler la dernière phase pour être plus constant (Défi)."

ÉTAPE 3 : LE RÉFLEXE (MICRO-FEEDBACK INSTANTANÉ)

Objectif : Réguler l'émotion immédiatement après chaque action.



Bénéfice : Évite l'accumulation de frustration pendant la performance.

APPLICATIONS CONCRÈTES PAR SPORT

SPORTS INDIVIDUELS

Tennis, Golf, Athlé

Action : S'auto-valider après chaque set ou course. Rectifier mentalement les faiblesses techniques.

SPORTS COLLECTIFS

Foot, Basket, Rugby

Action : Réguler l'émotion après une action ratée ou réussie sans attendre le regard du coach. Rester dans le match.

SPORTS DE COMBAT

Boxe, Judo, MMA

Action : Entre les rounds, insister sur les réussites tactiques et définir un seul ajustement pour la reprise.

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE D'ENTRAÎNEMENT



PLANIFIER

Définir un moment précis
(fin de séance, douche,
trajet retour).



RÉPÉTER

Ancrer l'habitude.
Plus c'est fréquent,
plus c'est naturel.



ADAPTER

Oral (pendant l'action)
ou Écrit (le soir).

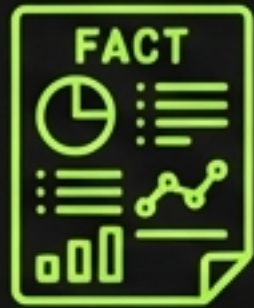
EXERCICE : LA RÈGLE DU 3+1

Quelles sont mes 3
grandes réussites ?



Quel est mon prochain
petit défi ?

OBSTACLES COURANTS ET SOLUTIONS



SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Difficulté à se complimenter ? Concentrez-vous sur les faits réels et les efforts, pas sur la flatterie.



OUBLI

Manque de régularité ? Créez un rituel fixe ou mettez une alarme sur votre téléphone.



CRITIQUE EXTERNE VIOLENTE

Déstabilisé par un tiers ? Contrebalancez immédiatement par un "bouclier mental" de vos réussites internes.



**“C’EST EN SE VALORISANT SOI-MÊME QU’ON
CONSTRUIT LA MEILLEURE BASE POUR PROGRESSER.”**

L'auto-validation n'est pas de l'arrogance, c'est de la solidité.
Reprenez le pouvoir sur votre estime pour une motivation durable.