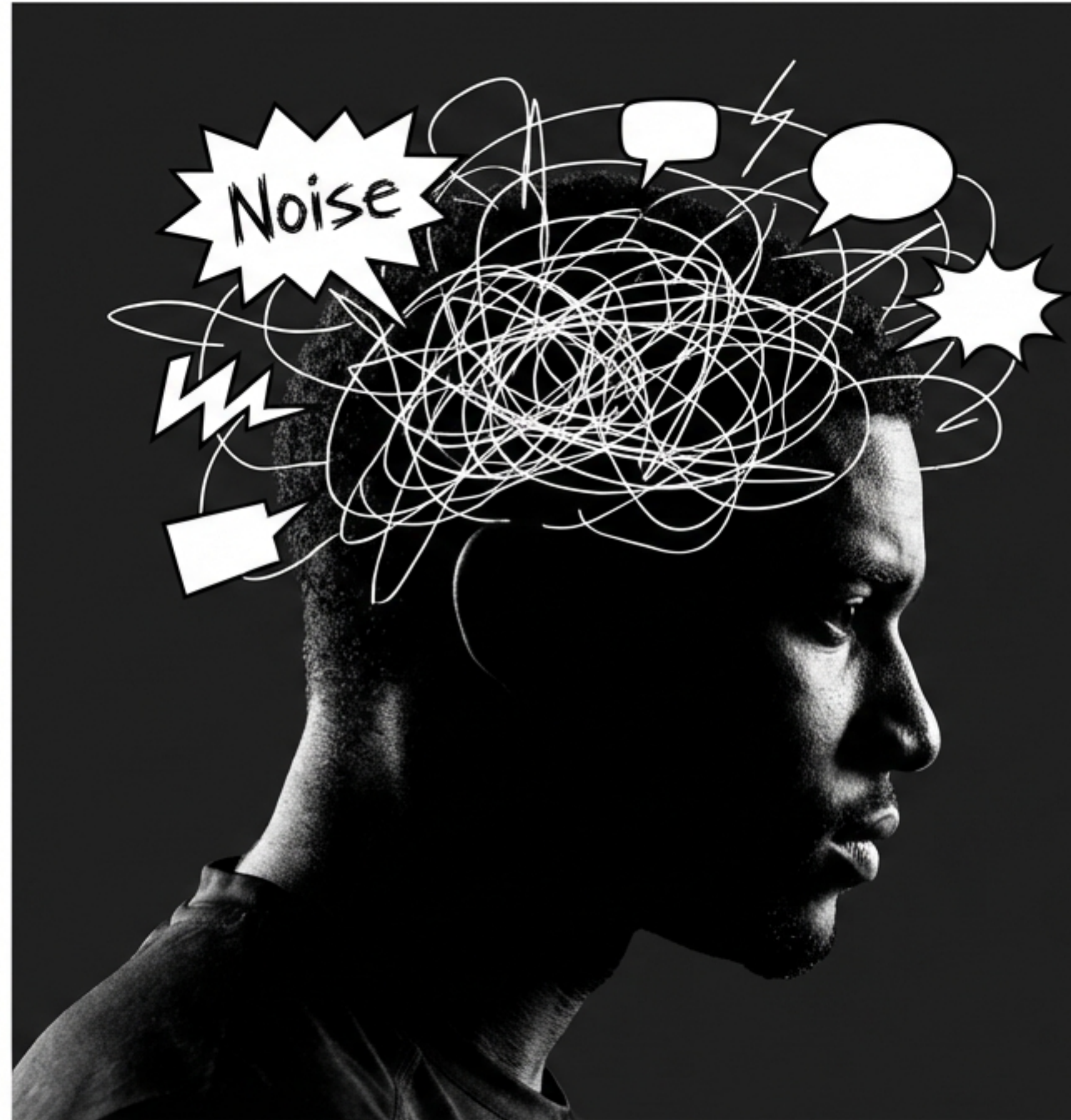


# LA MÉTHODE DE L'AUTO-VALIDATION

CONSTRUIRE UNE PERFORMANCE INÉBRANLABLE DE L'INTÉRIEUR.



« Votre plus grand supporter doit être la personne que vous voyez dans le miroir. »



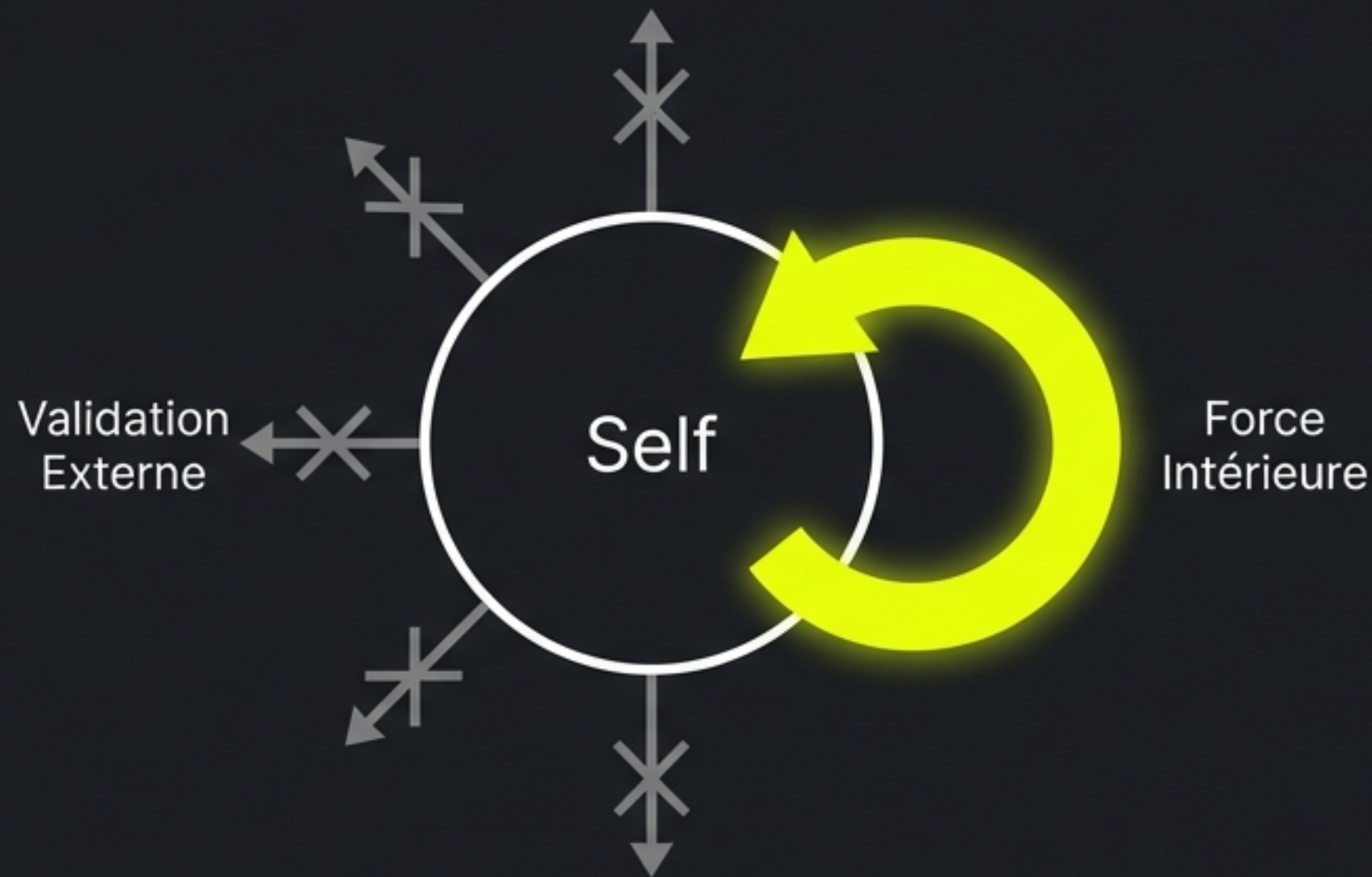
# LE PIÈGE DE LA VALIDATION EXTERNE

**\*\*L'Autonomie Mentale comme Clé :** Dans un environnement compétitif, dépendre des autres pour connaître sa valeur est un risque majeur.

**\*\*Les Risques :**

- \* **Fluctuations émotionnelles :** Votre confiance s'effondre à la moindre critique.
- \* **Motivation instable :** Besoin constant d'encouragements pour l'effort.
- \* **Perte d'autonomie :** Estime de soi conditionnelle au regard d'autrui.
- \* **Stress accru :** Pression mentale inutile générée par la quête d'approbation.

# QU'EST-CE QUE L'AUTO-VALIDATION ?



## Définition

Une technique mentale qui permet à l'athlète de développer sa capacité à s'auto-évaluer positivement, sans dépendre des validations extérieures.

## Le Changement de Focus

Se concentrer sur ses réussites personnelles, ses efforts et sa propre progression plutôt que sur le résultat brut ou le jugement des autres.

## L'Objectif

Devenir son meilleur allié mental.

# LA SCIENCE DE LA CONFIANCE



## **\*\*Neuroplasticité Positive\*\***

Répéter des affirmations positives et reconnaître ses réussites renforce physiquement les connexions neuronales associées à la confiance en soi. Ce n'est pas de la magie, c'est du câblage.

## **\*\*Motivation Intrinsèque\*\***

L'auto-validation stimule les mécanismes internes de motivation. Vous courez pour vous, pas pour les gradins.

# LES DÉNÉFICES CONCRETS



## Estime de soi renforcée

Conscience de sa propre valeur, indépendamment des résultats isolés.



## Résilience émotionnelle

Capacité à affronter les critiques et les imprévus avec sérénité.



## Autonomie mentale

Un engagement soutenu par vos propres critères de réussite.

**Exemple Concret :** Un sprinteur analyse ses performances après une course et se félicite d'avoir respecté sa stratégie, même s'il n'a pas remporté la victoire. Il protège ainsi sa confiance pour la prochaine compétition.

# LA MÉTHODOLOGIE : 5 ÉTAPES

01

**Reconnaissance**  
Identifier ses réussites.

02

**Affirmation**  
Créer un dialogue interne.

03

**Réflexion**  
Cultiver la bienveillance.

04

**Protection**  
Immunité face à la critique.

05

**Intégration**  
Ancrer les routines.



# 01 ÉTAPE 1 : RECONNAÎTRE VOS RÉUSSITES

Prendre conscience de vos efforts.



## **\*\*Technique : Le Journal de Succès\*\***

Notez chaque jour une réalisation, petite ou grande, qui vous a permis de progresser.

## **\*\*Auto-évaluation Constructive\*\***

Analysez vos performances en mettant en lumière ce qui a bien fonctionné avant de regarder ce qui a échoué.

\* Conseil : Cherchez l'excellence, pas la perfection.\*

# ÉTAPE 2 : AFFIRMATIONS POSITIVES

“ JE SUIS CONSTANT.”  
JE M’AMÉLIORE À CHAQUE ÉTAPE.”

## Renforcer la confiance

Créez des phrases au présent et positives.

## Répétition Ciblée

Intégrez ces phrases chaque matin ou dans la « Call Room » avant une compétition.

## Personnalisation

Adaptez vos déclarations à vos défis spécifiques.

# ÉTAPE 3 : LA RÉFLEXION BIENVEILLANTE

## AVANT (Jugement)

« J'ai échoué à atteindre mon objectif. »

« Je ne suis pas au niveau. »

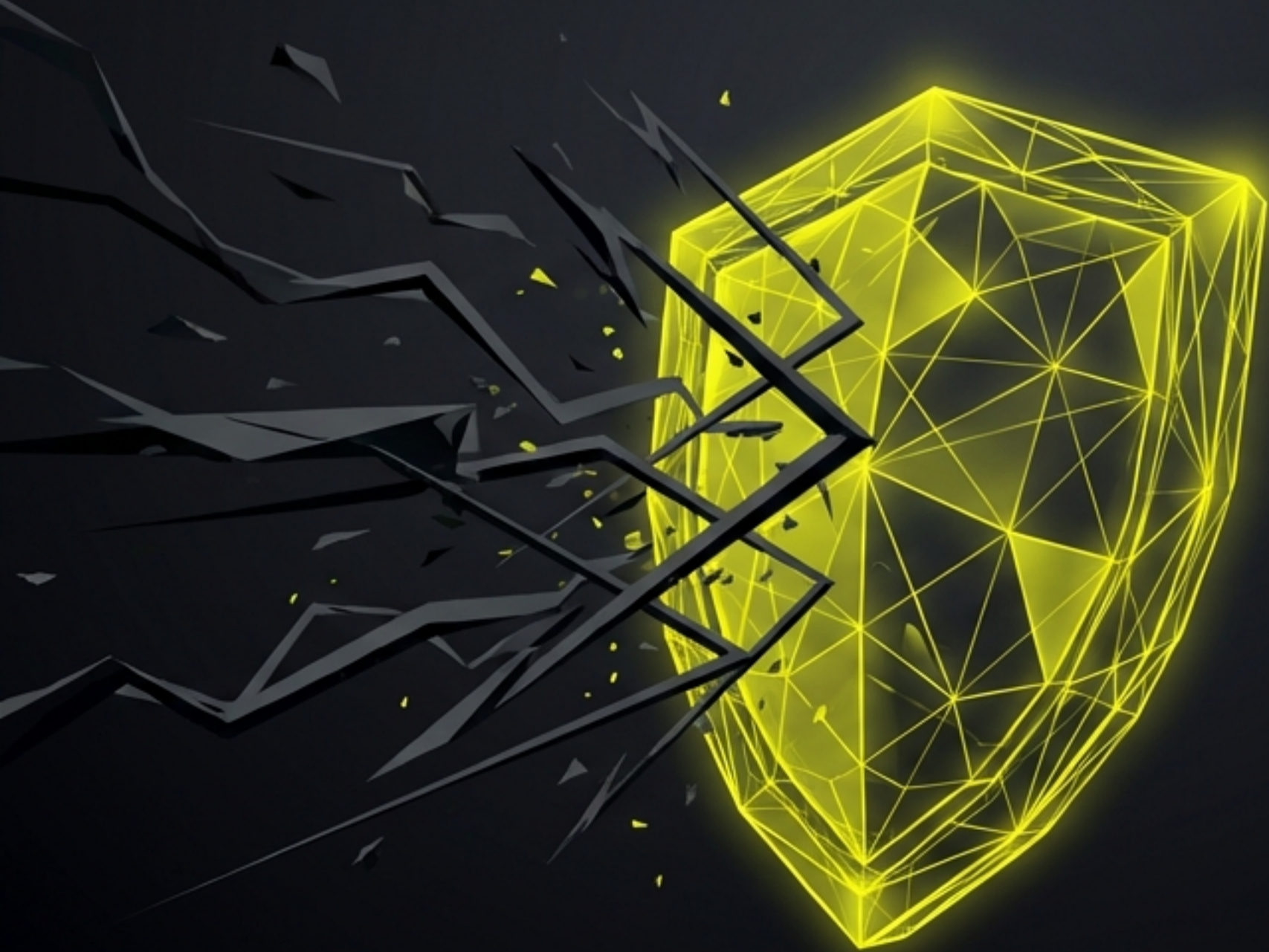
## APRÈS (Apprentissage)

« J'ai progressé grâce à cette expérience. »

« J'apprends comment m'ajuster pour la prochaine fois. »

**L'Observateur Neutre** : Imaginez que vous évaluez vos actions comme un observateur extérieur bienveillant, sans jugement émotionnel dur.

# ÉTAPE 4 : IMMUNITÉ FACE À LA CRITIQUE



## Décodage des Critiques

Prenez du recul. Posez-vous la question : « Qu'est-ce que j'apprends de cette remarque ? » Si la réponse est « rien », jetez-la.

## Focus Interne

Concentrez-vous sur *\*vos\** critères de réussite (ex: respect de la tactique) plutôt que sur les attentes des spectateurs ou des médias.

# ÉTAPE 5 : INTÉGRATION (ROUTINES)



# NIVEAU ÉLITE : L'ATOUT STRATÉGIQUE



## Pourquoi c'est crucial au Haut Niveau

- **Jugements constants** : Entraîneurs, médias, spectateurs.
- **Comparaison permanente** : La performance des adversaires est source de doute.
- **Rythme intense** : Peu de temps pour la réflexion.

## L'Avantage Compétitif

Maintenir une stabilité mentale quand les enjeux sont maximaux. Célébrer ses progrès personnels permet de conserver sa motivation là où d'autres s'effondrent sous la pression.

# TECHNIQUES AVANCÉES



## Matrice des Réussites

Classez vos succès : Technique, Mental, Physique, Stratégique. Visualisez une progression globale.

## Ancrages Émotionnels

Associez un geste discret (ex: toucher votre poignet) à une validation interne (« Je connais ma valeur »).

## Visualisation de Progression

Imaginez votre évolution sur plusieurs saisons, pas juste le dernier match.

## Décodage Pro

Transformer chaque critique média en objectif mesurable technique.

# PLAN D'ACTION HEBDOMADAIRE

- **Journal des Réussites (Quotidien)**

Chaque soir, notez 3 choses bien faites. Relisez-les régulièrement.


- ✓ **Affirmations Guidées (Pré-Entraînement)**

Identifiez 3 affirmations liées à vos forces. Répétez-les 3 fois.

- ✓ **Analyse Post-Compétition (Hebdo)**

Écrivez une analyse courte : Réussites vs 1 point d'amélioration.





FINISH

# CONCLUSION

1. Pratiquez régulièrement (la confiance est un muscle).
2. Soyez patient.
3. Restez fidèle à vos critères.

**« Un champion sait reconnaître sa propre valeur avant de chercher celle des autres. »**