APPROCHE MENTALE DES CONCOURS (Nicolas DOMBROWSKI, 2009)

Les concours peuvent être considérés comme des compétitions mettant en concurrence des candidats issus de tout le territoire national. On peut les assimiler à des compétitions de haut niveau national, type championnat de France.

Cette compétition se joue en deux étapes, une qualification lors de l'écrit, et une finale lors de l'oral.

Nier ou refuser de croire que vous êtes en compétition et que celle-ci à déjà commencer est une erreur.

Prendre conscience de ce fait ne doit pas vous stresser pour autant, au contraire cela doit constituer une motivation supplémentaire.

Si le capeps interne, par exemple, doit être abordé comme une compétition, dès lors il faut se préparer comme l'on se prépare pour une compétition.

En matière d'entraînement, depuis les années 2000, c'est l'approche mentale de la préparation et de la compétition qui a le plus fait évoluer les pratiques.

A mon sens, la plupart des formations aux concours EPS néglige cette approche.

Nous avons choisi pour l'académie de Martinique de privilégier une formation s'adressant à tous, mais surtout à chacun. Le petit nombre de candidat nous permet cette approche. L'organisation des TDs, les travaux pratiques, que les candidats peuvent faire à leur « allure », sont conçus dans un esprit de pédagogie différenciée : un même contenu pour tous, un mode de traitement en fonction de ses possibilités du moment.

Ces moments s'apparentent au travail physique (pour nous, le savoir à acquérir) et au travail technique (les méthodologies pour réussir).

Reste à développer l'aspect mental.

Cette approche mentale doit vous permettre de consacrer 100% de votre temps disponible pour préparer le concours, à la préparation efficace du concours. Il s'agit d'éviter, pendant ces moments qui seront par nature toujours trop peu nombreux, de se consacrer à des dérives mentales de types hésitations, remise en cause de ses propres capacités, ou encore projections dans le futur, voir revivre d'éventuels échecs.

L'approche que je vous propose est basée sur la Programmation Neuro Linguistique, que j'ai beaucoup utilisé par le passé en tant qu'entraîneur de sprinter de niveau national et international jeunes, en préparation physique et mentale de motards de haut niveau de classe endurance (Bol d'or, 24h du Mans) et en préparation mentale de Tennismen de 3^{ème} et seconde série.

Par ailleurs, je l'ai fait fonctionner avec succès lors de ma préparation personnelle à l'agrégation d'EPS.

Cette approche mentale est constituée de techniques au service de l'individu qui se fixe un objectif de haut niveau.

La PNL s'est construite sur le principe : comment font mentalement ceux qui réussissent pour faire face à un problème particulier. En découle, toute une série de méthodes et de techniques reconnues comme efficaces pour se préparer mentalement à une épreuve et donc optimiser sa préparation et ses chances de réussites.

Certains d'entre vous, n'auront pas besoin de ces conseils, car ils développent naturellement ces stratégies. Toutefois, essayez de vous confronter au moins une fois à ces techniques pour voir ce que cela peut vous apporter.

Chacun trouvera ici ce dont il a besoin, en fonction de son histoire, de son vécu, de sa personnalité.

PRE SUPPOSES DE BASE DE LA PNL

Les ressources sont en nous

On devient ce que l'on croit être

Un individu fait toujours le meilleur choix dans une situation donnée par rapport aux choix possibles dont il dispose

Un résultat est toujours lié à un certain contexte et à certaines actions

L'erreur est une étape sur le chemin de l'apprentissage, donc de la réussite

TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE AUX CONCOURS

A aborder dans cet ordre. Les réponses vous sont strictement personnelles, vous n'avez pas de compte rendu à faire.

1. La détermination d'objectif

Il s'agit d'être au clair vis-à-vis de soi et de ses propres motivations face au concours. Vous devez répondre à ces questions le plus honnêtement possible. Vous êtes face à vous.

- a. Qu'est ce que je veux ? *exemple : le capeps interne ou être titulaire ou...*
- b. Mon objectif est-il formulé positivement ? *si ce n'est pas le cas faites le.*
- c. Mon objectif ne dépend-il que de moi ?
- d. Qu'est ce qui ne dépend que de moi pour atteindre mon objectif ?
- e. Que va m'apporter cet objectif ?
- f. Par rapport à mon objectif, où est ce que j'en suis ?

- g. Qu'est ce qui pourrait m'empêcher d'atteindre mon objectif ?
- h. De quoi ai-je besoin pour atteindre mon objectif ?

Après avoir répondu à ces questions vous avez les réponses pour vous organiser de la manière la plus optimale en sachant que : *Un individu fait toujours le meilleur choix dans une situation donnée par rapport au choix possibles dont il dispose* ;

2. Détermination d'objectif affiné

Il s'agit maintenant en répondant aux questions suivantes de se situer plus précisément face à son objectif

- a. Quelle est la situation présente en rapport avec mon objectif ? (*je suis non titulaire*)
- b. Pourquoi la situation présente est elle ce qu'elle est ? qu'est ce qui s'est passé pour en arriver là ? (*votre histoire avec les concours*)
- c. Quel est mon objectif par rapport à la situation présente ?
- d. Quelles ressources vais-je mettre en œuvre pour surmonter les difficultés actuelles et atteindre mon objectif ?
- e. Quels seront les effets secondaires positifs liés à la réalisation de mon objectif ?

Après avoir répondu à ces questions vous devez être très clairs sur votre objectif : *Il n'y a de vent favorable que pour celui qui sait où il va (Sénèque)*

3. Installation de croyances dynamisantes

C'est prendre confiance en soi en se répétant mentalement :

Il y a toujours un chemin vers la réussite

Quoi qu'il arrive ma préparation est un avantage pour moi (je progresse humainement)

Celui qui veut constamment réussir forcément

Le possible se trouve juste un tout petit peu après l'impossible

L'échec n'existe pas. Il n'a que des résultats sur lesquels je m'appuie pour progresser

Etre admissible n'est pas une fin en soi, c'est une étape vers la titularisation

Il s'agit de se mettre dans une configuration mentale positive par rapport à votre objectif : *Ils peuvent parce qu'ils croient pouvoir (Virgile)*

4. Désactivation de croyances limitantes

Sous l'effet d'expériences émotionnelles négatives, des croyances limitantes s'installent dans notre inconscient. Il s'agit ici de les évacuer.

- a. Retrouver une expérience d'origine : *ex : un échec au concours*
- b. Réévaluer votre interprétation : qu'est ce que cela pourrait vouloir dire d'autre, de plus constructif ?
- c. Trouver dans votre histoire personnelle des contre exemples : des moments où après échec ou difficultés vous avez réussi.
- d. Trouver chez les autres des contre exemples (*un collègue de l'académie a été 3 fois admissible au capeps avant d'être reçu, puis a eu l'agrégation à la 1^{ère} tentative, un autre a été M.A puis a eu le capeps, puis a été reçu 3^{ème} à l'agrégation*)

Il s'agit d'éliminer le doute sur votre capacité à réussir :

Nos doutes sont des traîtres qui nous privent de ce que nous pourrions gagner de bon (Shakespeare)

5. Gestion du stress : stress destroyer

Si votre engagement dans votre formation vous stress, vous avez du mal à gérer, les cours à préparer, le téléphone qui sonne, le bébé qui pleure, le / la conjoint(e) qui ne comprend jamais rien (nous sommes tous pareil, c'est toujours la faute de l'autre...), le robinet qui fuit, la maison qui est en feu, et entre deux incendies, la préparation à ce satané concours : pas de panique, voici une technique qui paraît très simple mais qui fonctionne : testée et approuvée.

- a. Ecrire sur une feuille la liste des agents stressant
- b. Terminer la liste par « et tout ce dont je n'ai pas conscience »
- c. Tout en regardant globalement la feuille, la froisser, la rouler en boule et l'écraser dans son poing serré
- d. Eventuellement, l'écraser sous son pied
- e. Pour finir, jeter le papier à la corbeille

A reproduire à chaque moment où vous avez prévu de préparer le capeps et que vous stresser par pression extérieure ou manque de temps. Encore une fois, *Un individu fait toujours le meilleur choix dans une situation donnée par rapport au choix possibles dont il dispose.*

6. L'art de la concentration

Le rapport qu'un candidat entretient avec le temps a une incidence déterminante sur sa concentration et sur sa confiance.

Se connecter au présent, c'est-à-dire se concentrer, c'est se brancher sur l'ici et maintenant. Se connecter au passé et au futur, c'est se brancher sur se revoir avant, ou anticiper l'avenir.

Lorsque vous préparez le concours (td, tp, devoir) vous devez vous brancher sur l'ici et maintenant. Il ne faut pas penser aux enfants à aller chercher ou autre chose.

Lorsque l'on sent que l'on pense à autre chose, il faut revenir à la réalité du moment en serrant son poing fortement ou en fixant un objet proche de nous ou en se parlant à haute voix à soi même. Il faut réagir le plus vite possible. A force de réagir de cette façon on se programme mentalement une alarme de l'inattention et on acquiert une concentration plus optimale.

Cela est valable en td, lorsque l'on est face à un devoir, lors de l'écrit officiel, lors de la préparation et de l'entretien d'oral.

L'art de la concentration est primordiale, ici et maintenant tel est le principe (Noah)

Plusieurs de ces exercices peuvent paraître puérils, mais sachez que 100% de ceux qui ont optimisé leur préparation grâce à ces techniques, on d'abord essayer de s'y confronter.

Au pire, vous perdrez une heure de votre temps, au mieux vous aborderez la préparation dans le meilleur état d'esprit possible pour réussir au concours.

Comme dans toute compétition « *pour vaincre, il faut un moral de vainqueur* », si ce n'est pas déjà fait, **construisez-vous ce moral.**

Bibliographie : PNL et performance sportive (Antoni Girod) éditions Amphora