



Vers une nouvelle mentalité: un aperçu de la méthode.

Jackie Reardon & Hans Dekkers.

Fédération Internationale de Tennis.

RÉSUMÉ

Cet article se penche sur l'application de la méthode Mindset à la psychologie du tennis. Cet article présente la méthode Mindset et propose des pistes d'auto-amélioration sur et en dehors du court.

Mots clés: Méthode Mindset, Philosophie, Psychologie.

Article reçu: 25 Août 2010.

Article accepté: 2 Octobre 2010.

Auteur correspondant: Jackie Reardon, Fédération Internationale de Tennis.

Email: info@themindset.eu

INTRODUCTION

Notre philosophie

Tout autour de nous, certains signes témoignent de l'éloignement d'un mode de vie et d'une façon de penser basés sur la course du quotidien vers un style de vie plus conscient. Plénitude, tranquillité et gestion du stress sont tous trois des termes qui ne paraissent plus vagues ou ésotériques.

Nous appelons « pensée passive » la mentalité traditionnelle définie par le jugement, la rationalisation, et l'attachement au passé et au futur. La nouvelle façon de penser préconisée par l'approche Mindset est basée sur l'observation sans jugement, la visualisation et la focalisation sur le « ici et maintenant ». Nous appelons cette façon de penser plus équilibrée « pensée active ».

En changeant votre façon de penser, vous allez pouvoir donner le meilleur de vous-même et vous réaliserez que vous êtes capable de faire bien plus qu'auparavant avec le même niveau de capacités. Rentrer dans « le flux » est à la portée de tous pourvu que nous sachions sur quoi nous concentrer. La méthode Mindset est un guide psychologique qui vise à enseigner comment passer de la pensée passive à la pensée active.

Vous apprendrez comment faire pour être dans l'instant présent et pour vaincre les interférences de l'ego. Gagner sur vous-même va devenir plus important que gagner contre votre adversaire. Une fois que vous maîtriserez cette façon de penser, vous serez à tout moment capable de donner le meilleur de vous-même.

Une personne qui pourrait servir de modèle à tous à cet égard est Roger Federer. Il explique qu'au cours de sa carrière il a

petit à petit appris à se relâcher et à jouer point par point. Il mentionne de manière assez explicite qu'il considère plus important de se dépasser lui-même que de dépasser ses adversaires. D'après lui, la même mentalité se retrouve chez d'autres sportifs, tels que le grand champion de tennis Pete Sampras ou encore le pilote de Formule 1 Michael Schumacher. Dans les trois cas, leur succès naît de leur volonté constante d'atteindre des niveaux de performance plus élevés, plutôt que de leur motivation à battre un adversaire. Ils ont fait progresser leur concentration à un tel niveau que leurs actions découlent presque entièrement de la pensée active par opposition à la pensée passive.

Bien entendu, nul besoin de mentionner que leur talent naturel, leur autodiscipline et leur détermination ont également contribué à les rendre meilleurs que les autres.

Développer Mindset

De manière générale, nous avons tendance à résister au changement parce que notre fonctionnement habituel nous semble confortable ; changer de fonctionnement requiert de l'énergie et des efforts, et c'est parfois difficile. Nous nous cherchons constamment des excuses pour éviter le changement. La seule manière de passer d'anciens modes de pensée à de nouveaux modes de pensée s'opère au travers de l'entraînement et de la répétition. Chaque jour d'entraînement est synonyme de progrès. C'est un élément clé de la philosophie Mindset. Passer de la pensée passive à la pensée active ne signifie pas que nous ayons à bouleverser complètement notre façon de penser, cela signifie que nous allons trouver de nouveaux schémas qui vont nous permettre de mettre fin au parasitage de la pensée passive. C'est seulement alors que nous pourrions apprendre à nous concentrer au mieux de nos capacités.

Dans la pensée passive, il y a une grosse différence entre gagner et perdre, et évidemment le résultat est soit l'un soit l'autre. La pensée active nous donne la possibilité de gagner à chaque fois. Si nous fonctionnons sur le mode de la pensée passive, nous avons simplement gagné ou perdu, en termes sportifs, en fonction du score. Dans la pensée active, il est possible de gagner deux fois : gagner sur soi-même, et parfois, sur son adversaire. Pour gagner sur soi-même il est nécessaire de se fixer au préalable des objectifs réalisables, en match comme à l'entraînement, et de les atteindre en appliquant son plan avec régularité et discipline. Vous apprendrez à vivre cela comme une victoire. A terme, vous commencerez à réaliser que la victoire sur soi est plus importante que la victoire sur un adversaire. Et de cet état d'esprit naîtra un sentiment nouveau de confiance en vous.

« Mon seul but est de gagner ce match ». C'est quelque chose que vous entendrez prononcer par des sportifs de tous niveaux plus souvent que quoi que ce soit d'autre. Et ce qui est amusant dans cette affirmation est qu'elle n'a quasiment aucun contenu. Ce type de déclaration ne sert aucun but, aucun plan de travail spécifique n'a été mis en place, elle ne comprend aucune piste concernant ce que l'on espère accomplir, et sert seulement à rajouter de la tension.

LA MÉTHODE MINDSET

Le but de l'approche Mindset est de fournir une méthode permettant aux gens de développer leur résilience mentale en match ainsi que dans d'autres situations. Cette méthode a pour but d'éveiller les consciences avec l'objectif ultime de rendre les actions inconscientes. A terme, vous apprendrez à agir selon vos sensations et votre intuition. L'état d'esprit d'équilibre de la pensée active s'atteint en travaillant à la fois sur le contrôle de l'attention (les quatre types de concentration : zoom, scan, émotions et pensées) et sur les six piliers. Les quatre types de concentration et les six piliers sont comme les ailes d'un oiseau : si l'une d'entre elles ne fonctionne pas, l'oiseau ne peut pas voler. Dans cet article nous avons seulement la place pour aborder les six piliers.

Nous considérons ces piliers comme étant applicables de manière universelle.

Les six piliers

1. Regard bienveillant
2. Bonnes erreurs
3. Curiosité
4. Connaissance de soi
5. Autodiscipline
6. Acceptation

Regard bienveillant

Le « regard bienveillant » et les bonnes erreurs sont les deux piliers les plus importants sur lesquels baser son

développement de penseur actif. Ce sont les fondations pour parvenir à un état d'esprit équilibré. Si vous posez un regard bienveillant, objectif et sans jugement sur vous-même et sur le monde, les émotions cesseront d'exercer leur pouvoir sur vous.



Cela vous rendra moins vulnérable étant donné que vous cesserez de tout prendre de manière personnelle. Par exemple : « Si mon adversaire tente de troubler mon jeu par des commentaires ou comportements intimidants, je ne vais pas m'énerver ou prendre cela comme une attaque personnelle. Je ne vais pas laisser cela m'influencer. En fait, je suis même capable de comprendre pourquoi il ou elle agit ainsi. »

Autre exemple : « Si je suis en colère après moi parce que je joue bien en deçà de mes capacités, je vais prendre conscience du fait que je fais mon maximum à ce moment donné ».

Le « regard bienveillant » est un état d'esprit que chaque sportif devrait poursuivre.

Bonnes erreurs

Si vous poursuivez avec détermination un but spécifique vous n'allez peut-être pas réussir immédiatement. En fait il serait assez étrange que vous ne fassiez aucune erreur en chemin, avant de parvenir à effectuer un changement réussi et permanent. Si une personne quitte le court ou le terrain déçue d'avoir perdu un match, elle peut percevoir la défaite de deux manières différentes.

Elle peut apprendre de ce qui s'est passé en voyant le match comme une bonne erreur. Elle peut se souvenir que le progrès n'est pas toujours visible immédiatement et continuer son chemin de développement personnel avec optimisme. Ou bien elle peut considérer la perte du match comme un désastre personnel, ce qui va fermer toutes les portes d'apprentissage et rendre le progrès impossible. Le concept des « bonnes erreurs » est une façon de penser qui transforme chaque situation en expérience d'apprentissage.

Curiosité

Si vous êtes curieux à propos de votre façon de vous comporter sur et en dehors du terrain, vous allez rassembler des informations qui vont vous aider à améliorer vos performances. Cette curiosité peut être orientée sur votre manière de jouer, sur la manière dont joue votre adversaire, mais également sur

les émotions qui font surface. La maîtrise de soi commence par la curiosité, et cela fait appel à des questions ouvertes. Par exemple, demander à son entraîneur « A ton avis, quel est pour moi le meilleur moyen de progresser mentalement ? ». Tout comme un muscle, le cerveau peut être entraîné. Ainsi la curiosité a beaucoup de valeur, étant donné qu'elle mène à de nouvelles découvertes qui peuvent nous aider à faire des changements. Une fois que vous avez pris conscience de cela, l'échec n'existe plus. Les concepts du « bon » et du « mauvais » perdent de leur sens : il y a juste des opportunités pour progresser. La curiosité mène à la connaissance de soi.

Connaissance de soi

La connaissance de soi s'acquiert au travers du partage de la connaissance. La connaissance de soi ne vient pas uniquement de la réflexion solitaire, mais de manière plus importante encore, elle se développe au travers de feedbacks honnêtes et ouverts, par exemple de la part de votre entraîneur ou de vos coéquipiers. Votre connaissance de vous sera toujours limitée si vous ne vous ouvrez pas à l'opinion des autres. La connaissance de soi constitue une partie essentielle de la détermination d'objectifs, étant donné qu'il vous faut savoir ce qui rentre dans le champ de vos propres capacités. Toute personne impliquée dans le sport a besoin de se fixer des objectifs mentaux tout comme des objectifs techniques, tactiques et physiques. Il est essentiel de définir des objectifs qui soient spécifiques et réalisables. Quel objectif précis désirez vous atteindre, pourquoi, et comment allez vous faire pour y parvenir ? A partir de là vous pouvez réellement commencer à changer les choses à votre avantage.

Autodiscipline

Lâcher prise sur les vieux schémas de fonctionnement crée de la place pour le changement. Mettre en place de nouveaux schémas demande de l'autodiscipline, qualité pour laquelle la patience est absolument essentielle. Nous avons tous conscience de cela mais comment rassembler l'énergie nécessaire pour rester discipliné dans les moments difficiles ? Réfléchir quotidiennement sur ce que l'on désire changer et sur nos objectifs à court et à long terme permet de se motiver à aller de l'avant. Prendre conscience des choses positives que va amener ce changement peut faire de l'autodiscipline un plaisir. Il est nécessaire de souligner que l'autodiscipline constitue la seule vraie discipline. Le sportif a besoin de trouver ses ressources en lui, c'est seulement alors qu'un véritable changement pourra avoir lieu. Le fait de faire son maximum lui donnera l'énergie pour avancer et c'est de là que naît le début de l'acceptation.

Acceptation

Une fois que vous êtes conscient de ce qu'il vous faut travailler et que vous l'acceptez, vous aurez plus d'espace pour vous concentrer sur vos forces. Vous pourrez utiliser votre énergie pour vous concentrer sur le positif plutôt que pour combattre le négatif. Cela crée un sentiment de calme, qui à son tour va nourrir votre confiance. Vous allez apprécier davantage vos efforts, ce qui va diminuer les frustrations et les angoisses et augmenter votre plaisir. Votre estime de vous elle aussi va grandir. Cela va améliorer votre performance et faire de vous un joueur plus équilibré.

CONCLUSION

L'approche Mindset fait appel à un vocabulaire concret, simple, moderne et accessible. La terminologie est neutre et objective plutôt que conflictuelle. Cela permet de faire en sorte que les changements de mentalité soient bienvenus et motivants et donc plus facilement acceptés par les élèves et les joueurs. L'approche Mindset donne aux entraîneurs sportifs une structure générale de communication avec leurs élèves basée sur des mots clés plutôt que sur des phrases compliquées. Cette approche s'attache à résoudre des problèmes spécifiques au tennis, comme gérer les erreurs d'arbitrage, choisir le bon entraîneur, la tactique et l'autodiscipline, et permettra au joueur et à la personne de s'améliorer sur et en dehors du court.

RÉFÉRENCES

Reardon, J., & Dekkers, H. (2007). Mindset. Baarn: Tirion Sport.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2010 Jackie Reardon & Hans Dekkers.



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)