

Christophe DOUAUD  
ANDSA  
BTPCFA St Brévin

welcome@haemmerlin.com

# l'approche mentale au service de l'excellence dans les OF-A



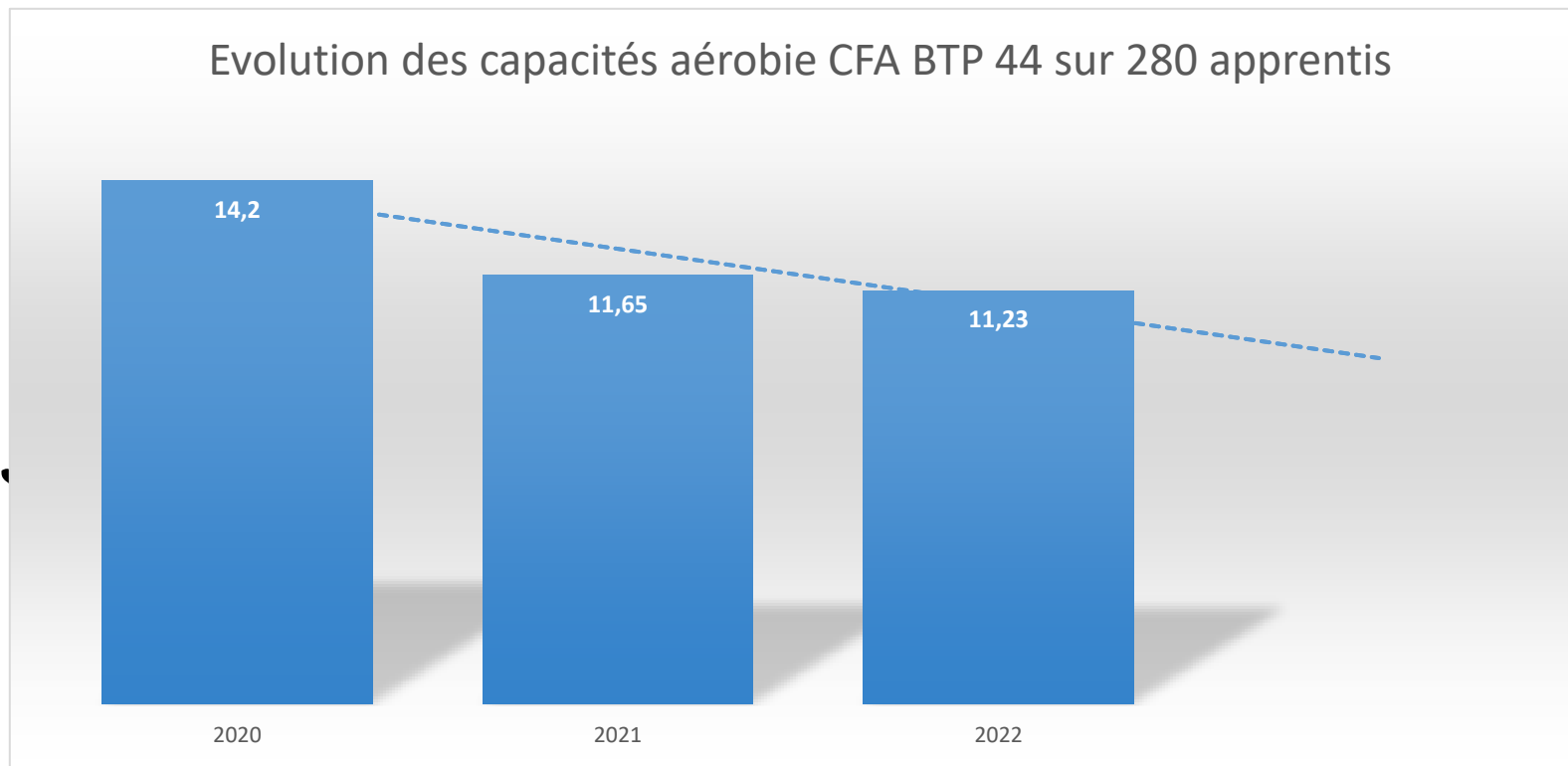
- Référent ANDSA (Association Nationale du Sport en Apprentissage) Pays de la Loire
- Préparateur mental (DU Clermont Ferrand)
- Formateur EPS BTP CFA St Brévin depuis 28 ans
- Remerciements



# ● Introduction

L'observatoire de la santé des Apprentis ANDSA:

- **Baisse importante des capacités cardio-respiratoires**



# ● Introduction

L'observatoire de la santé des Apprentis:

- **64% des apprentis ont un temps d'écran quotidien supérieur à 3 heures**
  - **Evolution du monde et de la société : Accélération, compréhension, adaptation**
  - **Les effets neurocognitifs : Dépendance, sédentarité, charge et santé mentale**
- Le mental inné? Trait de la personnalité? Caractère?
  - De quoi parle t-on? Comment le développer ?



- C'est quoi la préparation mentale?
- L'observation d'un processus mental « l'impuissance apprise »
- Deux exemples d'habileté mentale « la motivation et l'attention »
- Les expériences déjà menées
- Conclusion et perspectives
- Questions réponses



# La préparation mentale: De quoi parle-t-on?



**JIP** | Les Journées  
de l'innovation pédagogique  
#Bien dans Ta Peau, Bien dans Ton Poste  
« De la santé au quotidien à la prévention en entreprise »



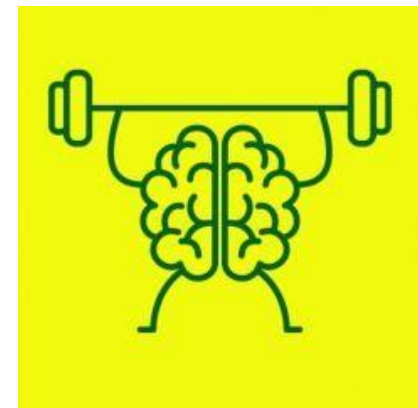
Expérience: « Revivre une de vos réussites »

« Comment avez-vous fait? »



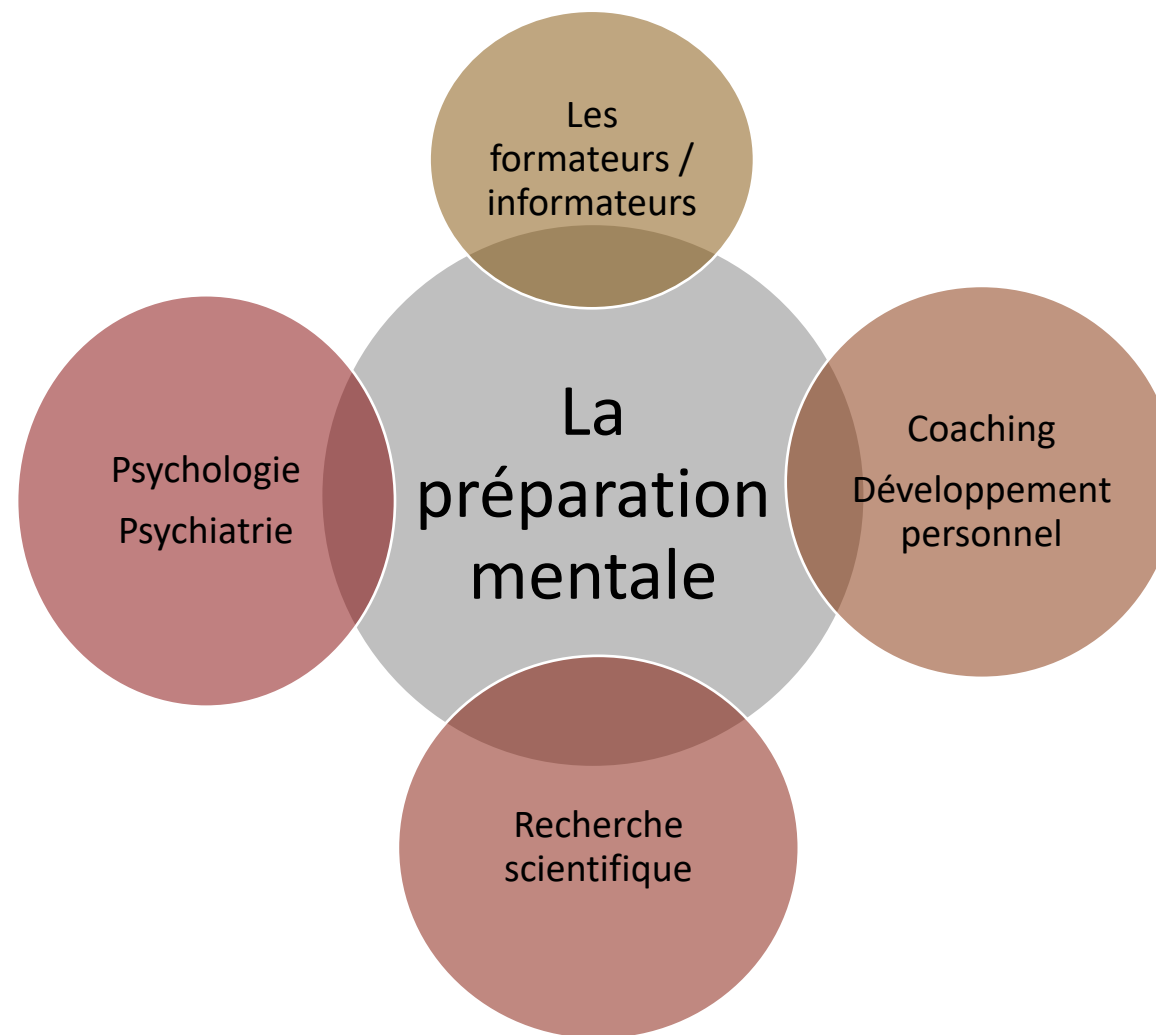
# ● Définition de la préparation mentale

- « *UNE PRÉPARATION À LA COMPÉTITION PAR UN APPRENTISSAGE D'HABILITÉS MENTALES ET D'HABILITÉS D'ORGANISATION, ET DONT LE BUT PRINCIPAL EST D'OPTIMISER LA PERFORMANCE PERSONNELLE DE L'ATHLÈTE, TOUT EN PROMOUVANT LE PLAISIR DE LA PRATIQUE ET EN FAVORISANT L'ATTEINTE DE L'AUTONOMIE* », JEAN FOURNIER
- Recherche de l'optimisation de la performance et /ou de l'excellence
- Issue du sport mais se développe dans d'autres domaines: militaire, culturel, préparation aux concours, professionnel...
- Champs de la psychologie sportive/cognitive/psycho-sociale
- Discipline universitaire et réglementée
- Accélération depuis les années 2004





# ● Situer la préparation mentale

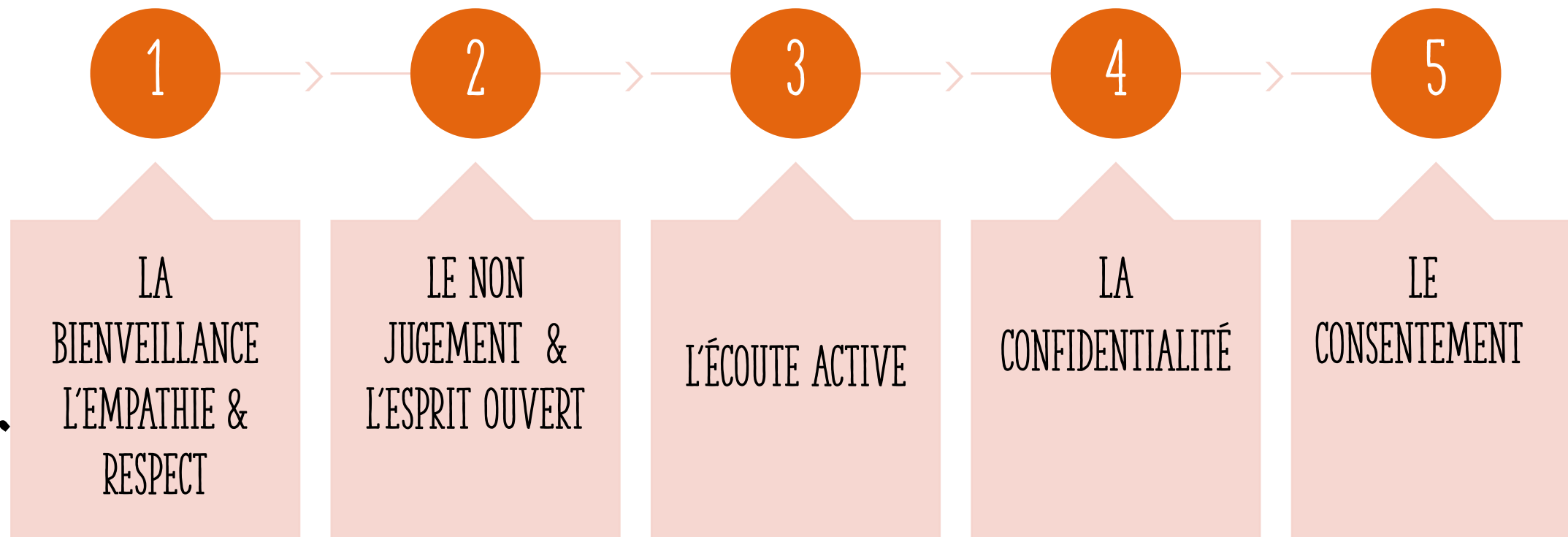


# ● Les champs d'interventions

- Augmenter la force mentale
- Faire émerger les processus mentaux
- Développer les habiletés mentales:
  - La motivation
  - Le stress / l'anxiété
  - L'attention / la concentration
  - La fixation d'objectifs
  - La confiance et l'estime de soi
  - La gestion émotionnelle
  - L'imagerie mentale
  - La détermination / l'engagement...

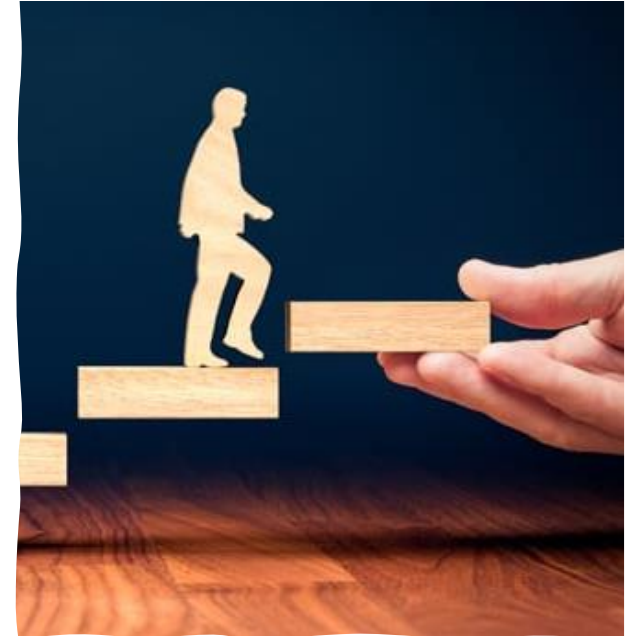


# ● Une posture, un cadre



# ● Des outils et techniques utilisés

- Les prérequis de la PNL (programmation neuro linguistique)
- Les techniques d'entretien et l'entretien d'explicitation
- L'écoute active
- La fixation d'objectifs
- La respiration / la pleine conscience...



# ● Quelques notions clés

- Ce n'est pas nous qui savons, c'est l'autre mais il ne le sait pas forcément
- Transformer le « Pourquoi ? » en « Comment ? »
- Observer les répétitions, elles parlent de nous
- Explicite-implicite / conscient-inconscient
- Aidant-limitant / confortable-inconfortable
- Il n'y a pas de promesses de résultat mais de travail
- Les 3R



# L'observation d'un processus mental: « L'impuissance apprise »



**JIP**

Les Journées  
de l'innovation pédagogique  
#Bien dans Ta Peau, Bien dans Ton Poste

« De la santé au quotidien à la prévention en entreprise »





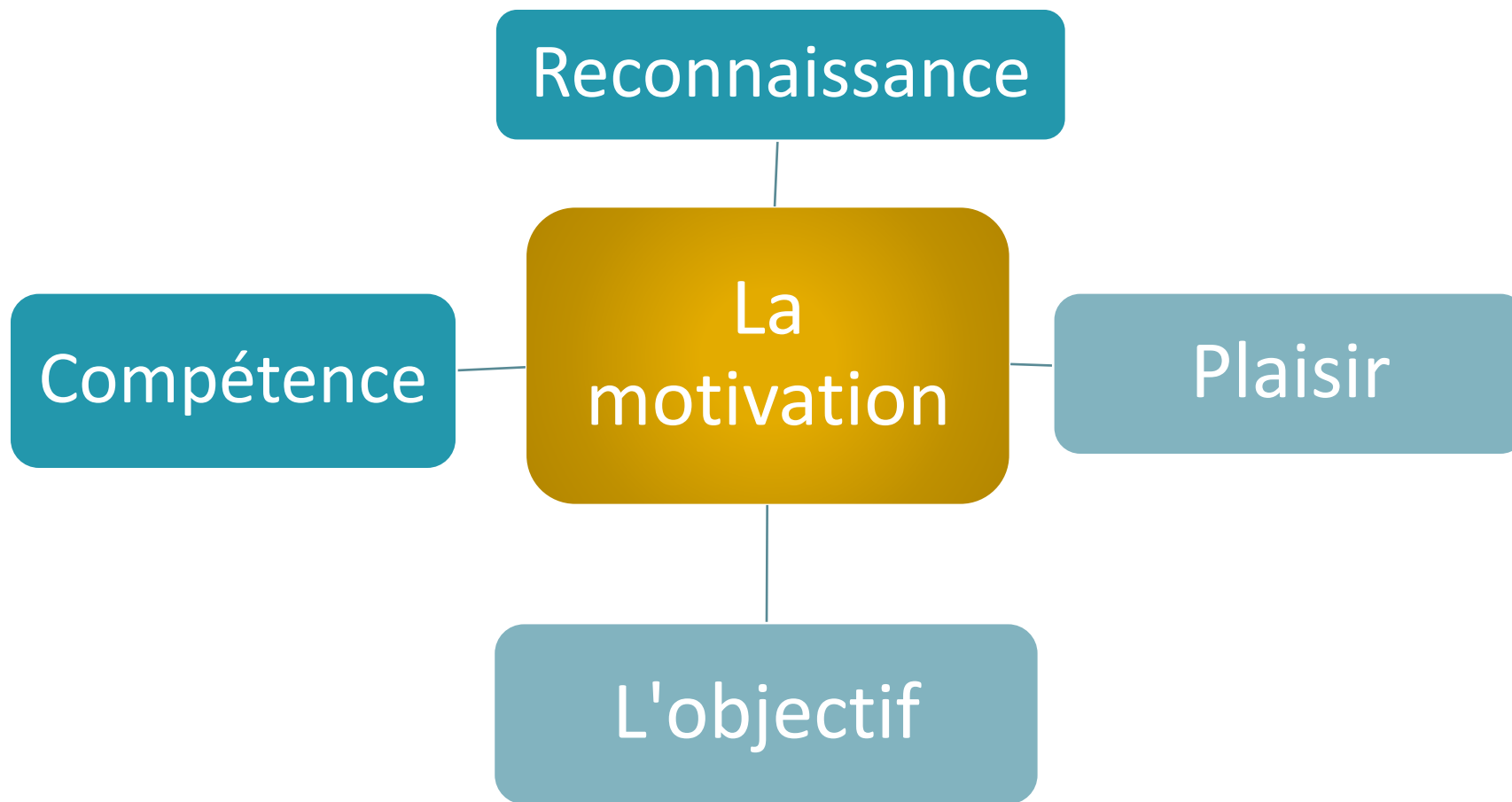
**Résolvez seulement la 1ère.**

# Les habiletés mentales: La motivation et l'attention





# ● Les piliers de la motivation



# ● La gestion attentionnelle

- **L'attention:** L'habileté mentale la plus sollicitée en pleine évolution
- **L'attention** est l'ouverture de nos sens à notre réalité qu'elle soit externe, interne ou sous forme de pensées
- **L'attention est orientée:**
  - Volontaire « je décide.. »
  - Réflexe ou événement saillant « un bruit... »
  - Basée sur l'émotion (distraction, récompense...)
- La dynamique de l'attention : une succession de boucles perception-action (plusieurs par seconde)
- L'attention est toujours là, seulement, elle change de sujet



# Les expériences déjà menées



**JIP** | Les Journées  
de l'innovation pédagogique  
#Bien dans Ta Peau, Bien dans Ton Poste  
« De la santé au quotidien à la prévention en entreprise »



# ● L'expérimentation

- L'intégration des outils de la préparation mentale dans l'enseignement et le management
- La création du Sport-études et métiers sur le BTP CFA St Brévin
  - Pour les apprenti(e)s qui pratiquent ou non du sport en compétition
  - 4 h de sport après les cours dont 2h en préparation mentale en théorie puis en pratique
- L'accompagnement des binômes candidats /formateurs aux Wordskills
- L'accompagnement des groupes classes avec les formateurs référents pour des problématiques de pertes de motivation ou autres



# ● Le séminaire de formation ANDSA

- **Deuxième session de formation en préparation mentale**
  - Du lundi 26 juin 2023 au vendredi 30 juin 2023 à 14h à Bugeat (19)
  - Pour les formateurs et personnels encadrants
  - Formation d'initiation à la préparation mentale
  - Comprendre et s'approprier le cadre
  - Utiliser concrètement des outils simples



# ● Conclusion et perspectives

- Situer l'approche mentale
- L'importance du cadre et de la posture
- Comprendre, développer et accompagner la connaissance de soi
- Le double travail sur l'autre et sur soi
- L'excellence / la performance est le fruit d'une somme d'expériences mentales traversées
- Des champs qui s'ouvrent aux potentiels importants



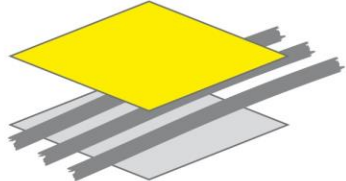
**Merci de votre participation et  
de votre attention**

**Moment d'échanges**



**JIP** | Les Journées  
de l'innovation pédagogique  
#Bien dans Ta Peau, Bien dans Ton Poste  
« De la santé au quotidien à la prévention en entreprise »





**CCCA-BTP**

ccca-btp.fr