

Leadership: Etat d'esprit (mentalité) – Effort, volonté et pratique pour atteindre le succès

Sportifs d'élite, virtuoses en violon, étudiants doués, carriéristes – généralement nous attribuons le succès aux talents individuels d'une personne. Cependant, cette croyance est non seulement fausse mais elle entrave notre progression personnelle et limite notre potentiel. Ce qui est déterminant pour le développement d'une personne n'est pas son talent mais son état d'esprit.

Blog de la Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse développe en permanence son offre numérique et soutient ainsi les entraîneurs du sport de performance et du sport d'élite suisses dans leur travail quotidien. Pour ce faire, nous publions régulièrement ici des articles de blog passionnants ainsi que des trucs et astuces pour l'entraînement et la compétition issus de différents domaines de spécialisation de la Formation des entraîneurs Suisse.

→ [Tous les blog](#)

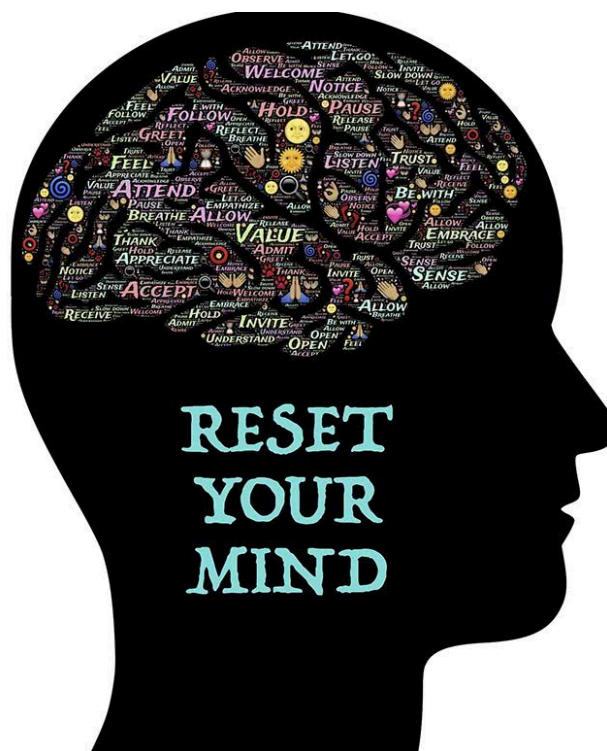


Image by [John Hain](#) from Pixabay

Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better

Samuel Beckett

L'individu est conditionné par son état d'esprit. Dans le domaine du sport, tant l'état d'esprit de l'entraîneur que celui de l'athlète déterminent la progression. Le regard que porte une personne sur la vie tout comme ses convictions influencent ses actions, son comportement et ses propos.

L'état d'esprit de l'entraîneur influe sur le processus « Observer – Evaluer – Conseiller ». L'état d'esprit de l'athlète influe, pour sa part, sur le processus « Percevoir – Traiter – Réaliser ».

Qu'en est-il de votre propre état d'esprit? Faites le quiz avant de poursuivre votre lecture!

- [Mindset-Quiz](#)

Evaluation:

- 0-15 points: Vous avez un état d'esprit (plutôt) fixe dans le contexte sportif.
- 16-20 points: Votre état d'esprit est neutre dans le contexte sportif.
- 21-36 points: Vous avez un état d'esprit (plutôt) de développement dans le contexte sportif.

Etat d'esprit fixe vs de développement

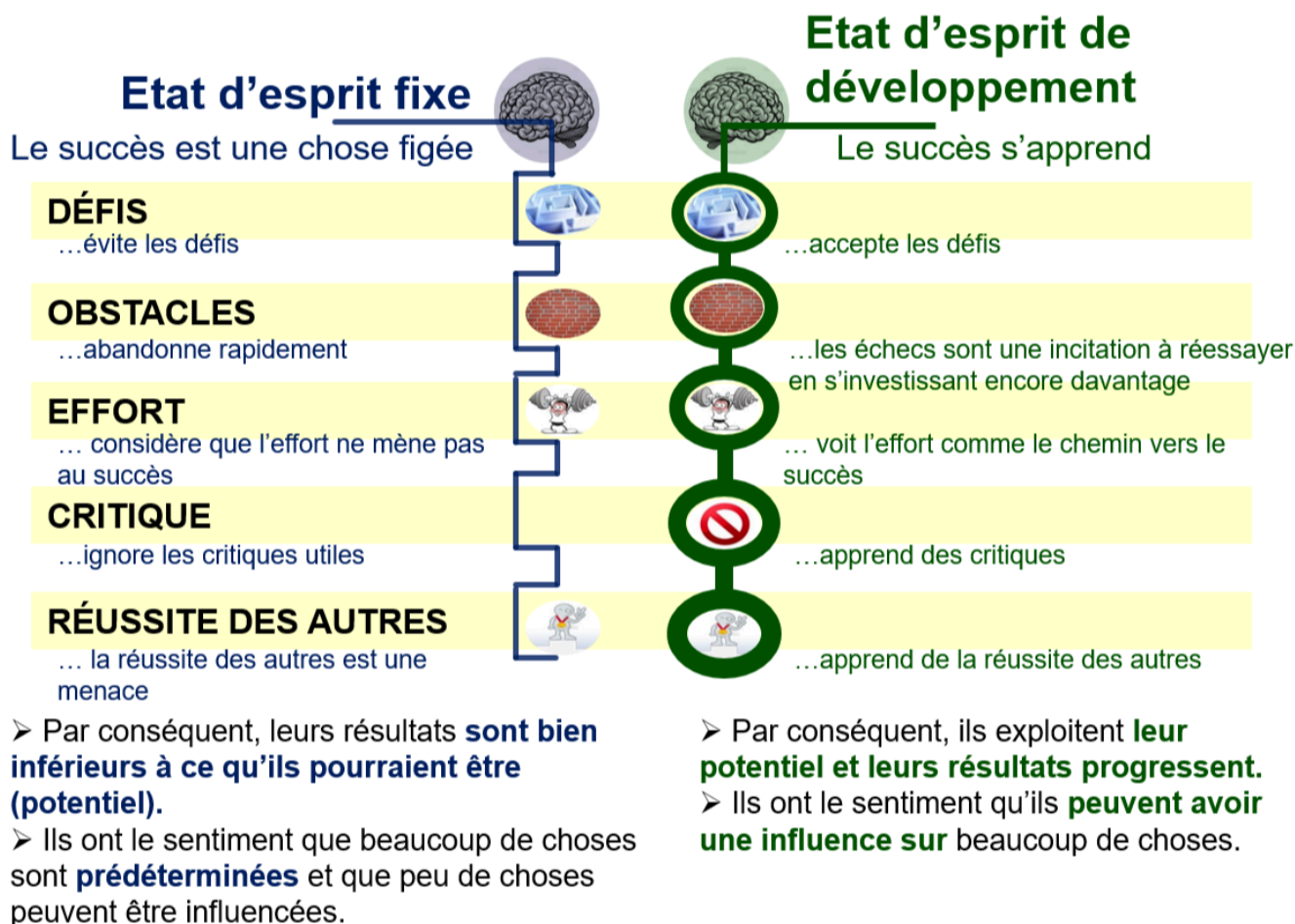


Illustration 1: Etat d'esprit fixe vs état d'esprit de développement

Carol Dweck distingue deux états d'esprit pertinents pour l'apprentissage: **un état d'esprit fixe et un état d'esprit de développement**. Un état d'esprit fixe se fonde sur l'idée que les capacités et l'intelligence sont innées et ne sont, de ce fait, pas ou peu modifiables. Un état d'esprit de développement part du postulat que les capacités et l'intelligence peuvent être développées grâce à l'apprentissage et au travail; elles dépendent donc des efforts, de la volonté et de l'énergie investis dans leur développement.

'Did I win? Did I lose?' Those are the wrong questions. The correct question is: 'Did I make my best effort?' If so, he says 'You may be outscored but you will never lose.'

Carol Dweck

En tant qu'entraîneur, il est de notre devoir de créer un climat qui favorise un état d'esprit de développement. Nombreux sont les comportements qui, d'une part, caractérisent un état d'esprit de développement et, d'autre part, contribuent à développer un tel état d'esprit.

Entraînez-vous!

1. Renforcer un état d'esprit de développement

- Soulignez les progrès personnels: « Super! Tu t'es beaucoup amélioré aujourd'hui. Tu as fait d'énormes progrès. »
- Félicitez le participant pour ses efforts/son engagement et l'application de stratégies d'apprentissage: « Je trouve bien que tu aies essayé différentes solutions et que tu aies finalement trouvé la meilleure pour toi. »
- Donnez des feed-back qui contiennent des solutions (dites ce qu'il faut faire et pas ce qui était faux) et donnent l'impression d'une amélioration possible: « Si tu réussis la prochaine fois à garder les hanches stables, cela marchera. »
- Complimentez les comportements que vous souhaitez encourager: « Tu étais super concentré. Bravo! ».
- Encouragez la collaboration et incitez le participant à donner le meilleur de lui-même: « Très bien. Ça a été un merveilleux travail d'équipe. Chacun a donné tout ce qu'il avait. »

2. Expliquer les échecs

- « J'ai beaucoup aimé la manière dont tu t'es engagé. Essayons maintenant de réfléchir aux raisons pour lesquelles tu n'as pas réussi et d'améliorer cela ensemble. »
- « Tout le monde apprend différemment et plus ou moins vite. Essayons de trouver ce qui fonctionne le mieux pour toi. »
- « Ce n'était vraiment pas très bien. Peut-être ne t'es-tu pas assez entraîné. »

3. Favoriser les défis

- « Essayons de faire aujourd'hui quelque chose de difficile dont nous pourrions tous tirer un enseignement. »
- « Génial! C'était un entraînement difficile. Vous avez tous tout donné, ça me fait plaisir de voir ça! »
- « Discutez deux par deux de ce que vous avez appris de difficile aujourd'hui, de ce à quoi vous ne vous attendiez pas vraiment. »
- « Qui d'entre vous a dû relever aujourd'hui un énorme défi? Discutons brièvement de cette expérience ensemble. »

Continuez votre entraînement ici:

- [Feuille de travail Mindset](#)
DOCX, 1 Seiten, 17 KB
- [Les solutions possibles](#)
DOCX, 1 Seiten, 17 KB

Webinaire (en allemand)

Comment les excellents entraîneurs renforcent-ils leur état d'esprit de développement? En regardant l'enregistrement du webinaire du 12 mai 2020, vous découvrirez comment Gerado Seoane (entraîneur BSC Young Boys) et Christian Wohlwend (entraîneur HC Davos) sont devenus ce qu'ils sont aujourd'hui: deux entraîneurs à succès dans la plus haute ligue professionnelle suisse.

Pour finir: 4 étapes pour passer d'un état d'esprit fixe à un état d'esprit de développement

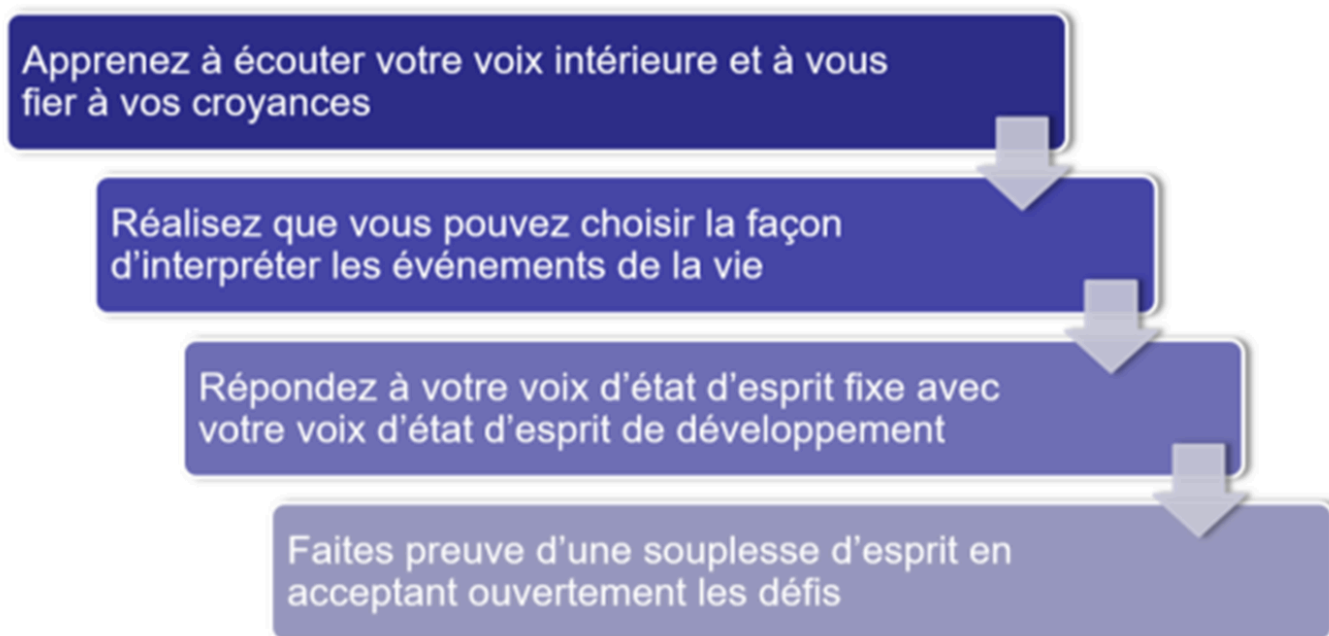


Illustration 2: 4 étapes pour changer d'état d'esprit

Effort is one of those things that gives meaning to life. Effort means you care about something, that something is important to you and you are willing to work for it.

Carol Dweck

Sources et bibliographie

- Dweck, C. (2006). Selbstbild: [Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt.](#) München : Piper
- Dweck, C. (2003). Mindset: The new psychology of success. New York : Ballantine Books
- Birrer, D. (2014). [J+S-Broschüre Lernklima.](#) Magglingen: BASPO
- Coyle, D. (2009): [Die Talentlüge – Warum wir \(fast\) alles erreichen können.](#) Bergisch Gladbach : Ehrenwirth
- Gladwell, M. (2009): [Überflieger – Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht.](#) Frankfurt/M. : Campus Verlag
- [Seite «Mentalität».](#) In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 26. März 2020, 20:55 UTC, abgerufen: 15. Mai 2020, 14:11 UTC.
- [Seite «Selbstbild».](#) In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 30. September 2019, 18:51 UTC, abgerufen: 15. Mai 2020, 14:12 UTC.

Podcasts

- Malcolm Gladwell: [Outliers](#)

- Carol Dweck: [Developing a growth Mindset](#)
- Carol Dweck: [The power of believing that you can improve](#)

Source: [Formation des entraîneurs Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO