Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS

Bundesamt für Sport BASPO

SBM 2026
Confiance en soi

Laurie Schwab
laurie.schwab@baspo.admin.ch

Brainstorming I

Réfléchis à une situation où tu te sens très confiant(e):

- Qu’est-ce qui te fait sentir confiant(e) dans cette situation ?
- Qu’est-ce que tu te dis à toi-même dans ces moments-là ?
- Comment est-ce que cette confiance se voit dans ton corps, ton attitude ou ta façon d’agir ?



Qu’est-ce que la confiance en soi?

Croyance en ta capacité à réaliser un comportement souhaité

Par exemple

- …réaliser un saut
- …prendre une bonne décision
- … apprendre un nouveau geste technique

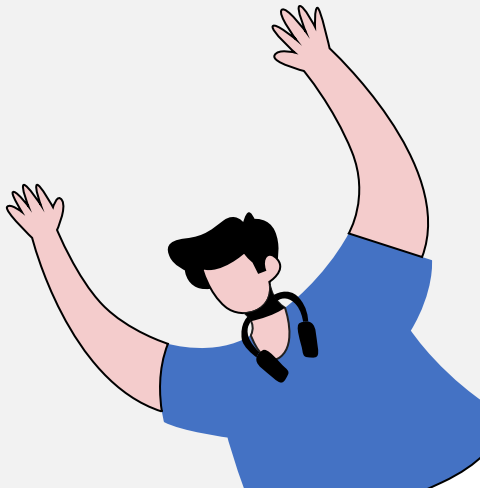


Effets de la confiance en soi

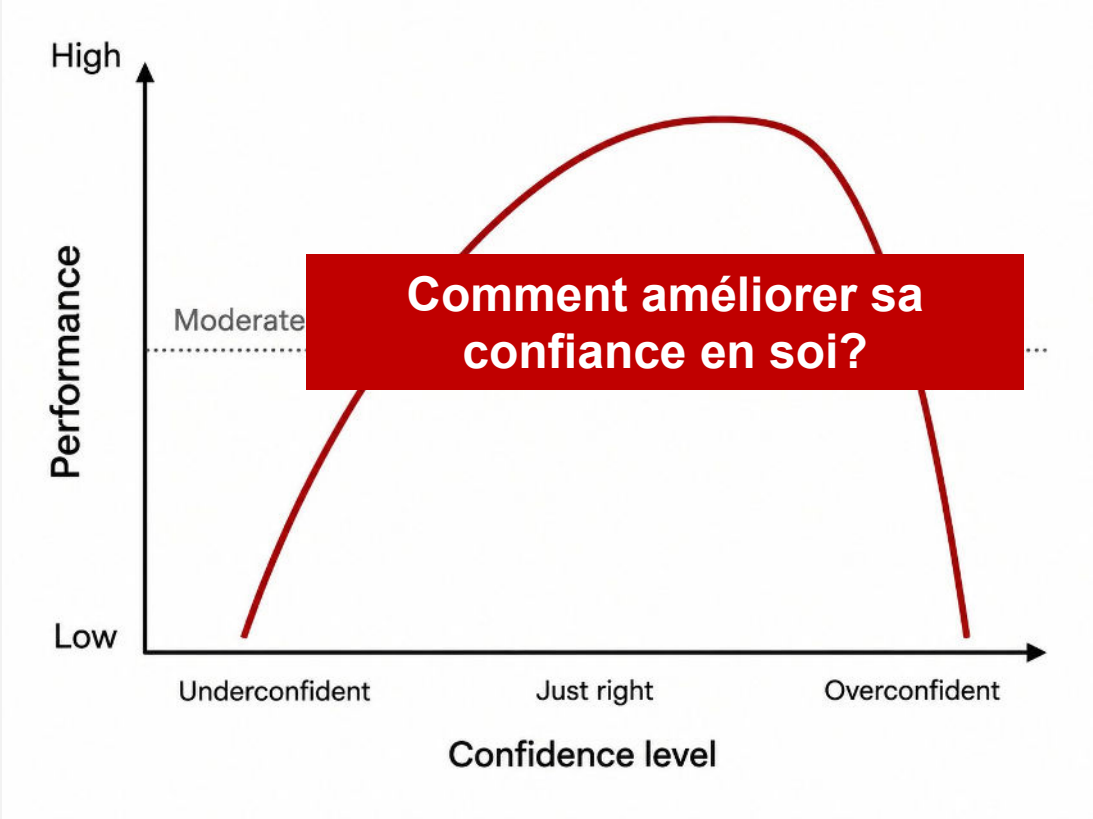
La confiance en soi suscite…

- Des émotions positives
- Facilite la concentration
- Des objectifs plus challengeant – sortir de sa zone de confort
- Une augmentation de l’effort

… Une meilleure performance



Confiance en soi optimale



Exemple

Vidéo: Self talk is a major key



Qu’est-ce que le discours interne?

- Dialogue intérieur sous forme de **pensées** que nous nous adressons à nous-mêmes.
- Nous nous donnons ainsi des instructions pour agir, nous donnons une direction à nos actions et nous déterminons l'intensité de l'action.

→ Le dialogue avec soi-même est donc toujours présent lorsqu'une personne pense.



Principes de base des discours internes utiles à la performance

Être positif

- ✓ Je peux **rester concentré(e)** et jouer mon prochain point à fond.
- × Il ne faut surtout **pas** que je rate.

Utiliser le mot je

- ✓ **Je** sais ce que je dois faire maintenant.
- × **Il** faut que ça marche.

Thématiser ses propres points forts

- ✓ Je suis **fort**(e) quand je reste **agressif**/ve et que je **bouge bien**.
- × J'espère que **les autres** feront des erreurs

Être orienté vers les solutions et l'action

- ✓ Je **respire**, je me **replace**, et je me **concentre** sur la prochaine action.
- × **Ça ne va pas**, je n'y arrive pas aujourd'hui.

Se référer au present (ou au futur)

- ✓ **Maintenant**, je me concentre sur ce que je peux contrôler.
- × J'ai raté **avant**, donc ça va sûrement recommencer.

Développer son coach intérieur

Nous avons tous des pensées qui nous traversent l'esprit durant la journée. Parfois elles sont dures, ce sont tes **critiques intérieures**. Parfois elles sont motivantes et bienveillantes, c'est **ton coach intérieur**. Identifie les.

Que disent tes critiques?

Que dit ton coach intérieur?



Spécifique à l'entraînement / compétition

Reformulation de discours internes négatifs

Mon discours interne négatif typique	Mon discours interne utile
Négatif Avant la compétition	**Positif** Avant la compétition ....
Durant la compétition	Durant la compétition ....
Après la compétition	Après la compétition ....

Qu'est-ce que la visualisation ?

La "représentation" consciente de mouvements, de situations et/ou de séquences complètes d'actions en faisant appel à tous les sens disponibles.

- Utiliser ses sens pour **créer** ou **recréer** des **expériences dans son esprit**.



Brainstorming II

- Utilises-tu déjà la visualisation?
- Quels sont les effets recherchés de la visualisation?



Les bienfaits de la visualisation

Confiance en soi	Contrôle émotionnel	Motivation
se visualiser réussir un triple saut parfaitement dès le début du programme	*s'imaginer garder le calme malgré une petite erreur et poursuivre avec fluidité*	*visualiser la sensation de terminer une performance parfaite sous les applaudissements*

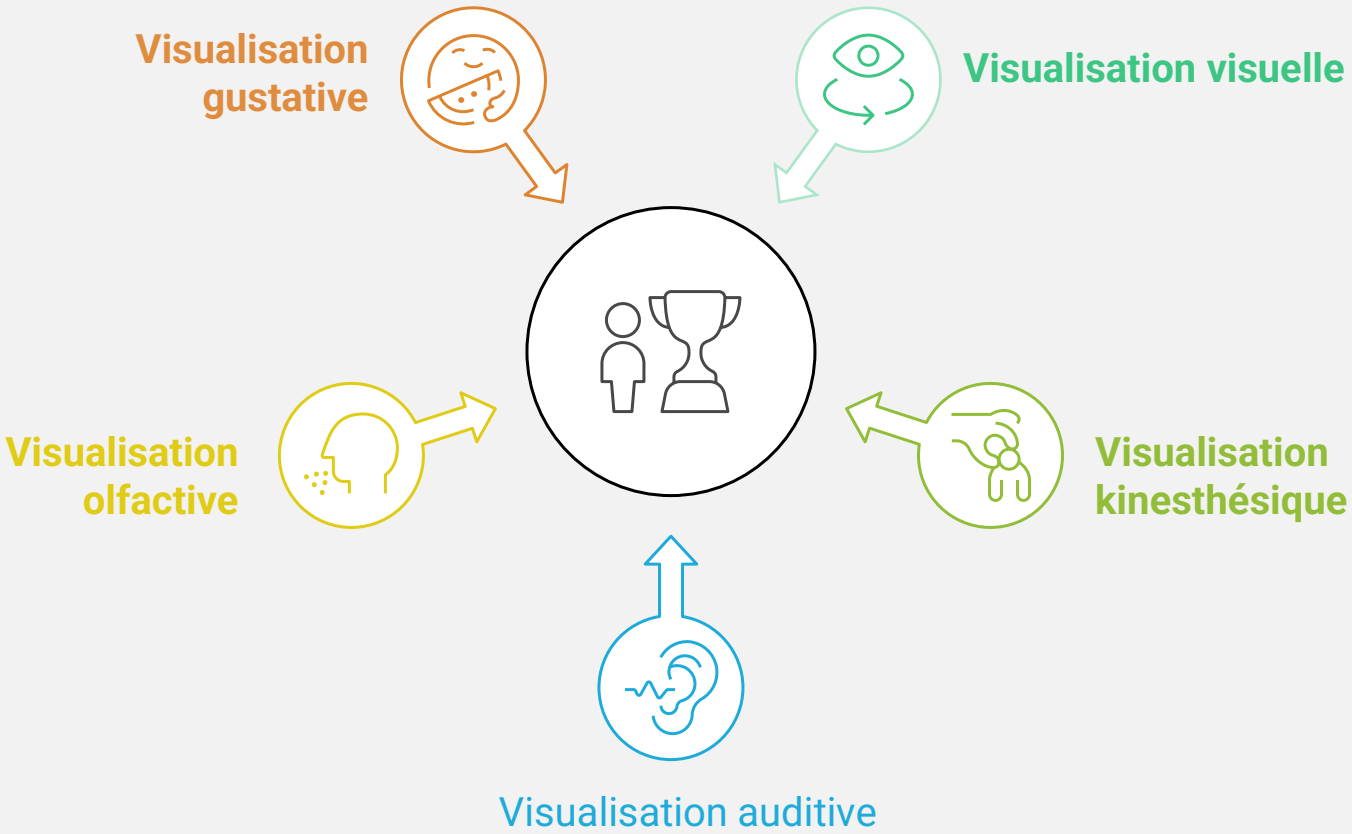
Pourquoi est-ce que la visualisation fonctionne?



Le lien cerveau–muscles

- Quand tu visualises un geste, ton cerveau **active les mêmes réseaux neuronaux** que lorsque tu le réalises réellement.
- Le corps “apprend” et se prépare… même sans bouger.

Les types de visualisation



Deux perspectives



Visualisation interne

Comme si on était dans son corps

Améliore la conscience corporelle

VS



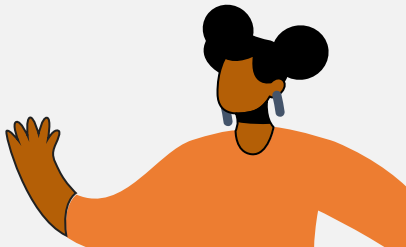
Visualisation externe

Comme si on se regardait de l'extérieur

Améliore la conscience spatiale

Comment s’entraîner à visualiser?

1. **Se poser** – Fermer les yeux, respirer lentement, relâcher les épaules.
2. **Créer l’image** – Imaginer la situation: lieu, sons, sensations, mouvements (selon ce qui fait sens).
3. **Lancer le film** – Visualiser l’action étape par étape, avec calme, précision.
4. **Ressentir** – Se concentrer sur les sensations corporelles et l’émotion positive associée.
5. **Répéter** – Rejouer l’image plusieurs fois, toujours de manière claire et réaliste.



Quelle visualisation privilégier

Objectif	Visualisation à privilégier	Pourquoi
Retrouver des sensations corporelles	**Interne**	Pour sentir le geste, le rythme, l'appui, la respiration
Se préparer juste avant une performance	**Interne**	Pour entrer dans l'action et augmenter le sentiment de contrôle
Travailler la technique ou le placement	**Externe**	Pour observer le mouvement, l'alignement, la posture
Renforcer l'image de réussite	**Externe**	Pour se voir réussir clairement et construire une image positive de soi
Gérer le stress ou les émotions	**Interne**	Pour associer la réussite à des sensations calmes et maîtrisées
Corriger une erreur ou prendre du recul	**Externe**	Pour analyser sans être trop pris dans les sensations ou l'émotion
Revenir après une blessure ou une baisse de confiance	**Souvent externe d'abord, puis interne**	D'abord se revoir capable, puis réintégrer progressivement les sensations

Winning feeling



Objectif : retrouver une sensation de confiance avant de patiner.

Consigne

Prenez trois grandes inspirations.
Fermez les yeux ou regardez un point fixe.
Pensez à un moment où vous vous êtes senti·e vraiment bien en patinage : fort·e, fier·ère, confiant·e.
Revivez ce moment comme si vous y étiez.
Sentez vos jambes, votre posture, votre respiration, votre regard.
Maintenant, gardez cette sensation dans votre corps.

Pause de quelques secondes.

Choisissez une petite posture qui représente cette confiance : par exemple, vous grandir, ouvrir les épaules, lever le regard, placer les bras comme en fin de programme.

Cette posture devient votre **Winning Feeling**.

Répéter:

- **Respirer**
- **Prendre la posture de confiance**
- **Se dire une phrase intérieurement**, par exemple : “Je peux le faire.” “Je suis prêt·e.” “Je fais confiance à mon corps.”