

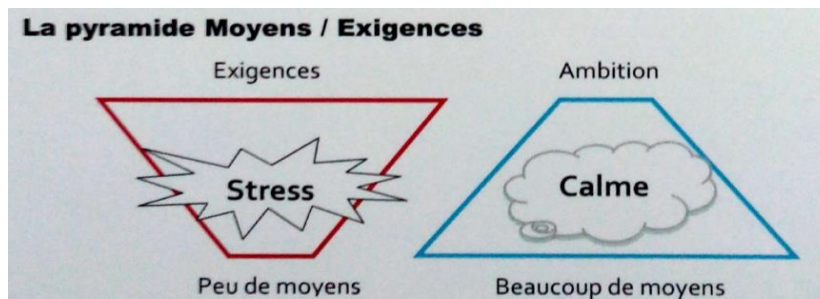
OUTIL : LA PYRAMIDE MOYENS/EXIGENCES

Avoir une exigence personnelle élevée... et ne pas disposer des moyens pour l'atteindre est une situation génératrice de frustration et donc de démotivation.

Exigence : tout ce qui présente un caractère « absolu, non négociable et purement émotionnel » et qui tend à créer une pression psychologique improductive

Des phrases telle que « il faut absolument que... », « je dois impérativement... », « je n'ai pas le droit d'échouer » constituent des attentes excessives. Les injonctions qui contiennent les mots « toujours » ou « jamais » également : « il faut toujours que je réussisse », « je ne dois jamais me résigner ».

Moyens : ressources dont vous disposez directement pour agir (mentales, techniques, tactiques, relationnelles, physiques)



Transformer ses attentes en actions du point 1 au point 8.

1. décrire la situation stressante pour l'athlète dans laquelle il a beaucoup d'attentes ou une exigence forte
2. Quel est le niveau de stress sur une échelle de 1 (-) à 10 (+) ?
3. remplir le tableau

4. EXIGENCES / ATTENTES (que l'athlète s'impose)	6. AMBITION raisonnable, OBJECTIF réaliste
5. MOYENS ACTUELS (dont dispose l'athlète à cet instant)	7. AUTRES MOYENS (nécessaires pour mener à bien l'objectif) jusqu'aux plus décalés, farfelus !

8. Comparaison des moyens listés (colonne de droite et de gauche) avec le nouvel objectif ? Quel est le niveau de stress à présent ?