

*(re)trouver courage
et confiance en soi*



**Toutes les clés
pour avancer,
solide à l'intérieur.**



Contente de vous revoir !

Si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez déjà reçu mes 5 trousseaux de clés pour devenir un judoka performant et que vous avez eu envie d'avoir plus de précisions sur un domaine qui compte particulièrement pour vous ! Bravo, je suis tellement heureuse de savoir que tant de judokas partagent cette volonté d'aller toujours plus loin !

Vous avez choisi de porter votre attention sur la confiance en soi : vous avez bien raison... C'est sans aucun doute l'une des bases fondamentales sans laquelle tout le reste peut être bloqué.

De mon côté, c'est peut être le domaine que j'ai le plus exploré et travaillé tant j'en ai manqué ! La 1ère fois que je suis entrée dans une salle de compétition, j'ai eu cette terrible sensation que le gymnase tout entier me voyait comme une perdante. Pire que ça, je voyais chaque fille de ma catégorie comme de véritables guerrières qui allaient me massacrer. J'ai immédiatement su que je faisais face à un nouveau challenge, assez énorme ! Je me suis alors entourée de conseils professionnels, j'ai cherché et pratiqué inlassablement... Et chaque micro-victoire me disait que j'étais sur la bonne voie. Aujourd'hui, je poursuis cette aventure passionnante mais une chose est sûre : quand j'arrive sur un tapis, c'est moi la guerrière !

C'est ce chemin que je vous propose d'emprunter maintenant.
Bonne lecture !

Comment utiliser ce document ?

*Ne vous étonnez pas de trouver des exercices à faire, qu'ils soient de réflexion ou de pratique concrète. J'utilise volontairement cette approche car je souhaite votre **autonomie**. Le plus important pour moi est que vous puissiez tracer **votre propre chemin**... jusqu'à vous sentir fort de vos propres victoires.*

***Prenez un vrai temps de travail** sur ce document (imprimez-le !) et vous verrez déjà les premiers changements. Je vous invite à échanger sur le groupe Secrets de Judokas car n'oubliez pas... il n'y a que dans le partage qu'on progresse :-)*

Etat des lieux (1/2)

La confiance en soi est le moteur de votre judo car c'est elle qui vous propulse vers de nouveaux objectifs, qui vous permet de croire que c'est possible... Quand elle fait défaut, le courage est alors votre dépanneur. C'est de savoir vous appuyer autant sur votre confiance que votre courage qui vous mènera vers les résultats souhaités.

Commençons par les premiers pas : chacun a forcément un peu de confiance en soi pour au moins fonctionner au quotidien dans les petites actions... c'est votre moteur 2CV. Malheureusement, bien souvent, on le néglige, on ne réalise même pas qu'il existe ! Prendre conscience des capacités déjà acquises est un outil essentiel pour faire de vous un bon mécanicien, celui qui va savoir fabriquer un moteur puissant de confiance. Faites ce premier état des lieux : vous observerez peut-être déjà des changements !

On a tous confiance en soi !

- Listez tous les moments de l'entraînement ou de la compétition où vous êtes à l'aise... N'hésitez pas à lister des choses simples, même si elles vous paraissent insignifiantes, telles que « entrer sur le tapis, tel exercice d'échauffement, préparer mon sac de compétition, etc. ».
.....
- Listez maintenant tous les trajets que vous avez déjà faits avec votre 2 CV jusqu'à maintenant : repensez par exemple à votre tout premier cours de judo et notez tout ce que vous avez acquis depuis.
.....
- Listez tous les moments, même banals ou minimes, où vous avez ressenti un manque de confiance en vous mais où vous avez eu le courage de le dépasser.
.....
- Enfin, listez quelques situations précises où il serait important pour vous de gagner en confiance et écrivez pourquoi, ce que ça changerait d'avoir confiance en vous dans ces moments-là.
.....

Changer de perspectives

Les exercices de la page précédente ont peut-être changé votre regard sur certaines de vos capacités. Tant mieux car c'est le premier pas indispensable vers une meilleure confiance en soi !

Ma mère porte des lunettes depuis 55 ans et il lui arrive de les chercher alors qu'elle les a sur le bout de son nez... elle ne les sent même plus ! C'est exactement ce qu'il se passe pour nous tous avec ce qu'on appelle des « croyances limitantes ». On ne s'en rend pas compte mais certaines phrases sont déclamées par notre cerveau comme des vérités absolues, des éléments de notre ADN. « Je ne suis pas souple », « je ne sais pas faire les balayages », « je suis nul au sol » ou encore... « je n'ai jamais eu confiance en moi » !

Le problème de ces croyances limitantes, c'est qu'elles bloquent toutes possibilités d'évolution et de changement. Et c'est précisément ce problème qu'on veut éliminer avec pour première mission : contredire notre cerveau !



Votre cerveau construit ce que vous voyez ou ressentez : ce sont vos lunettes. Bonne nouvelle, on peut les changer !

Exemples :

- ☐ Pendant l'entraînement, repérez chaque détail réussi et prononcez les mots dans votre tête « super, j'ai réussi ça ». Même si ça vous paraît artificiel au départ, continuez : vous éliminez petit à petit les croyances imposées par votre cerveau.
- ☐ Notez sur un calendrier précieux, chaque soir, ce dont vous êtes fier pour votre judo : un exercice réussi, un randori mené au bout, un repas sain, une bonne nuit de sommeil... Donnez du positif à votre cerveau pour vous endormir.
- ☐ Quand vous manquez de confiance en vous, mettez-vous dans la peau du judoka que vous admirez le plus. Ne vous sentez pas gêné, personne ne le verra mis à part votre cerveau qui a justement bien besoin de changer ses habitudes !



Tous vos ressentis sont liés à des molécules chimiques qui se baladent en vous et qui sont créées par vos pensées.