

SITUATION D'APPRENTISSAGE CHEZ L'ADULTE

```
graph TD; A[SITUATION D'APPRENTISSAGE CHEZ L'ADULTE] --> B[MOTIVATION]; A --> C[MÉMOIRE]; A --> D[Inhibition cognitive]; A --> E[CONCEPT DE SOI]; A --> F[Les paramètres de l'apprentissage]; A --> G[Les déterminants de l'apprentissage];
```

MOTIVATION

MÉMOIRE

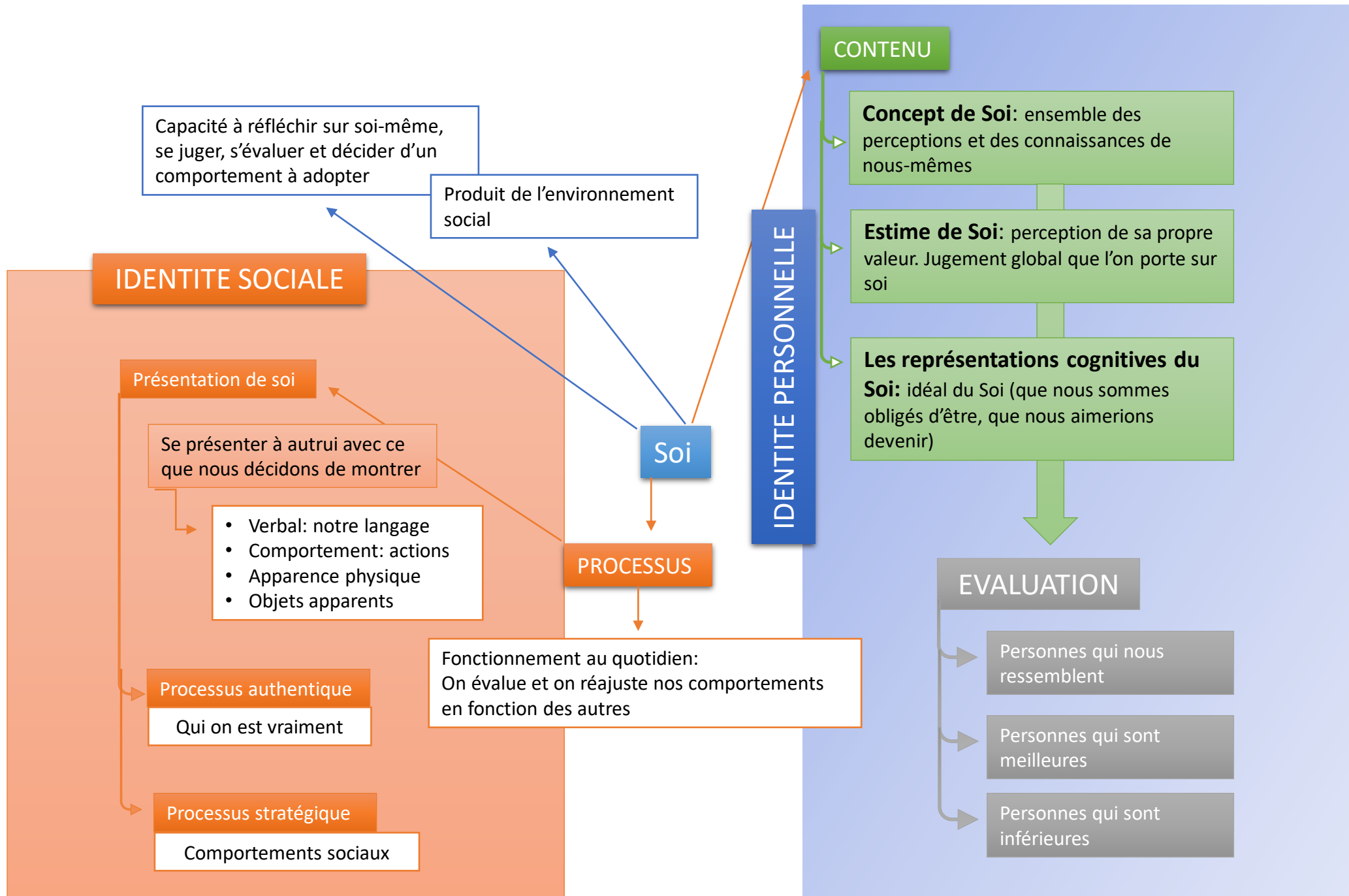
Inhibition cognitive

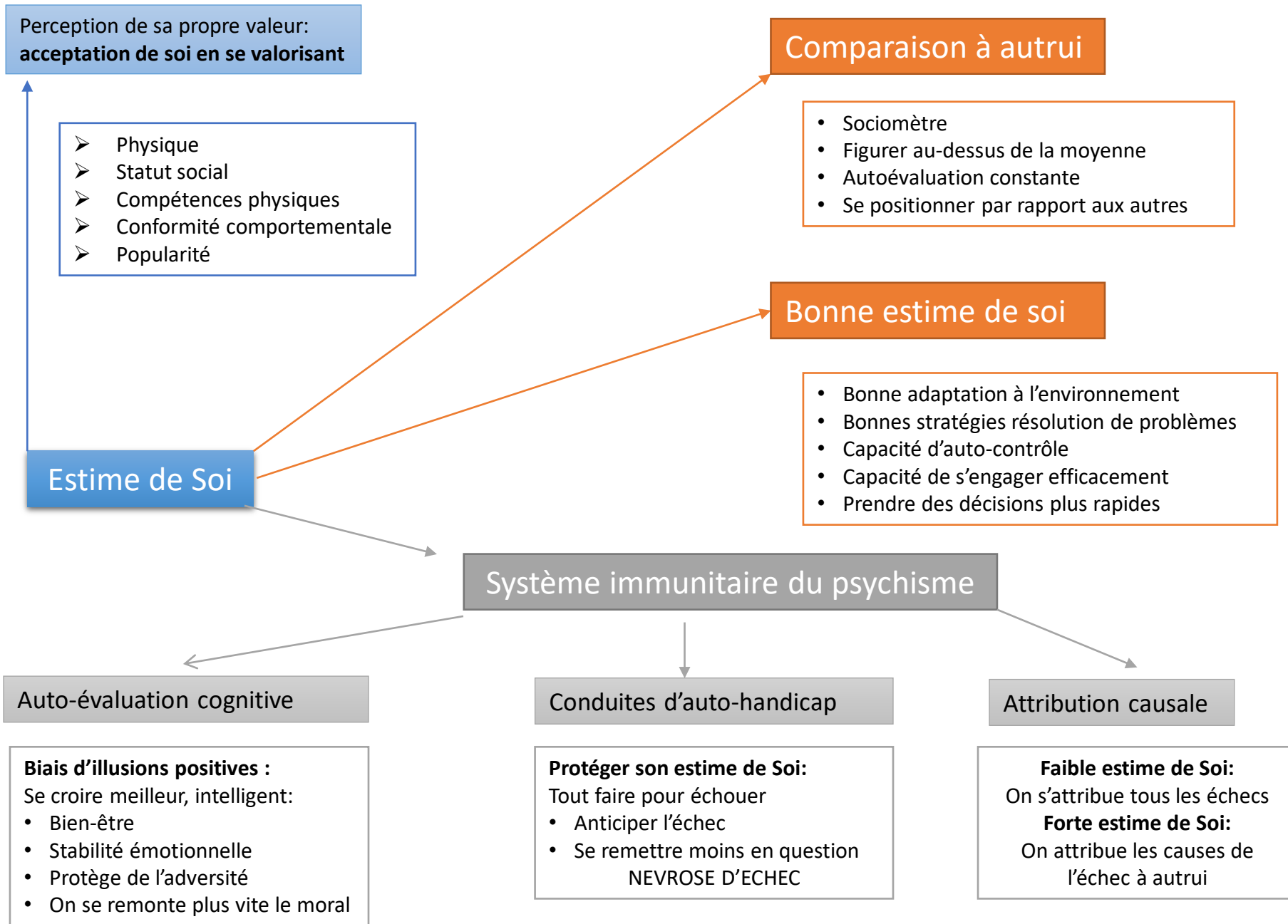
CONCEPT DE SOI

Les paramètres de l'apprentissage

Les déterminants de l'apprentissage

Concept de soi



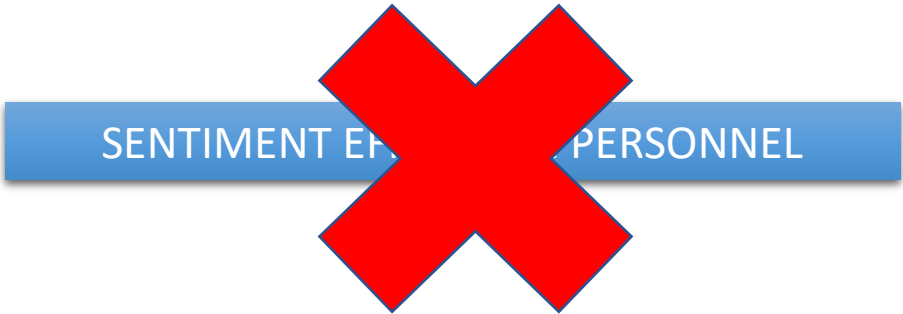


SENTIMENT EFFICACITE PERSONNEL

Par une bonne estime de soi, c'est la croyance en ses propres capacités à atteindre un objectif, à réussir une tâche.
Maîtriser ses compétences n'est pas suffisant, il faut se sentir capable de les mobiliser.



BURN-OUT



SENTIMENT EFFICACITE PERSONNEL

Perte d'estime de Soi et du SEP

SYMPTOMES

- **Timidité excessive (phobie sociale)**
- **Peur de se montrer (apparence physique)**
- **Peur de prendre la parole**
- **Evitement de situations conflictuelles (baisse les bras, accepte...)**
- **Difficulté à affirmer une opinion personnelle**
- **Culpabilité**
- **Incapacité à se faire respecter**
- **Se sentir mal à l'aise**
- **Difficulté à accepter un compliment**
- **Tendance à se comparer en permanence**
- **Anxiété de performance**
- **S'attribue les échecs**
- **Impression de ne pas être aimé, apprécié.**
- **Si les autres réussissent, c'est qu'ils sont mieux.**
- **Perte du SENTIMENT D'EFFICACITE PERSONNEL**

Perte d'estime de Soi

CONSEILS

- Apprendre à être indulgent avec soi-même
- Eviter l'auto-critique
- Être bienveillant autour de soi
- Eviter trop de comparaison avec les autres
- Trouver des projets et les réaliser petit à petit
- Garder ses propres valeurs
- Résister à l'envie de changer pour le regard des autres
- Chercher le positif dans toutes ses actions
- S'accorder des moments pour soi
- Accepter ses propres besoins
- Savoir dire NON
- Améliorer sa culture générale, porter de l'intérêt à la culture
- Améliorer sa mémoire

DISCOURS INTERNE

```
graph TD; A[DISCOURS INTERNE] --> B[DISCOURS AUTOMATIQUE]; A --> C[DISCOURS DELIBERE]; A --> D[IMAGES / REPRESENTATIONS MENTALES];
```

DISCOURS AUTOMATIQUE

- Nous évalue sur ce qu'on réussit ou on rate
- Il détruit ou embellit l'action
- Évaluation émotionnelle

DISCOURS DELIBERE

- Réfléchi, constructif
- Mots-clés: motivant, encourageant, tactiques, stratégies
- Communication positive et motivationnelle

IMAGES / REPRESENTATIONS MENTALES

- Chaque pensée a un impact sur notre corps: rythme cardio-vasculaire, tension nerveuse, respiration...
- Une pensée peut avoir un effet boule de neige sur nos réseaux neuronaux, perturbe actes, mémoire, concentration
- S'entraîner images mentales positives: déclenche le SEP, favorise motivation, concentration, atteinte objectif

Le TRAC

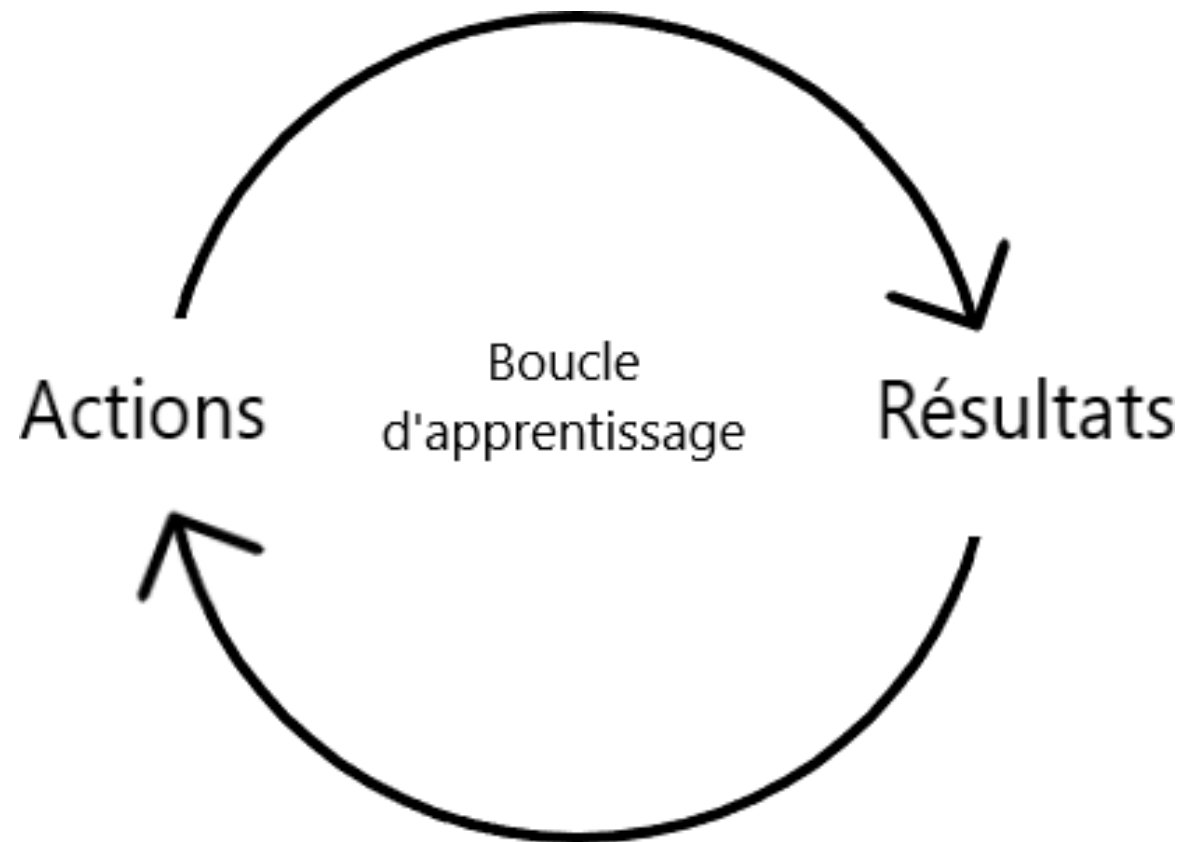
L'imminence d'une épreuve génère chez une majorité de personnes, une angoisse que le corps accuse par une production d'adrénaline.

Dans des cas extrêmes, la personne est atteinte de phobie sociale.

« Ça vous viendra avec le talent ! »

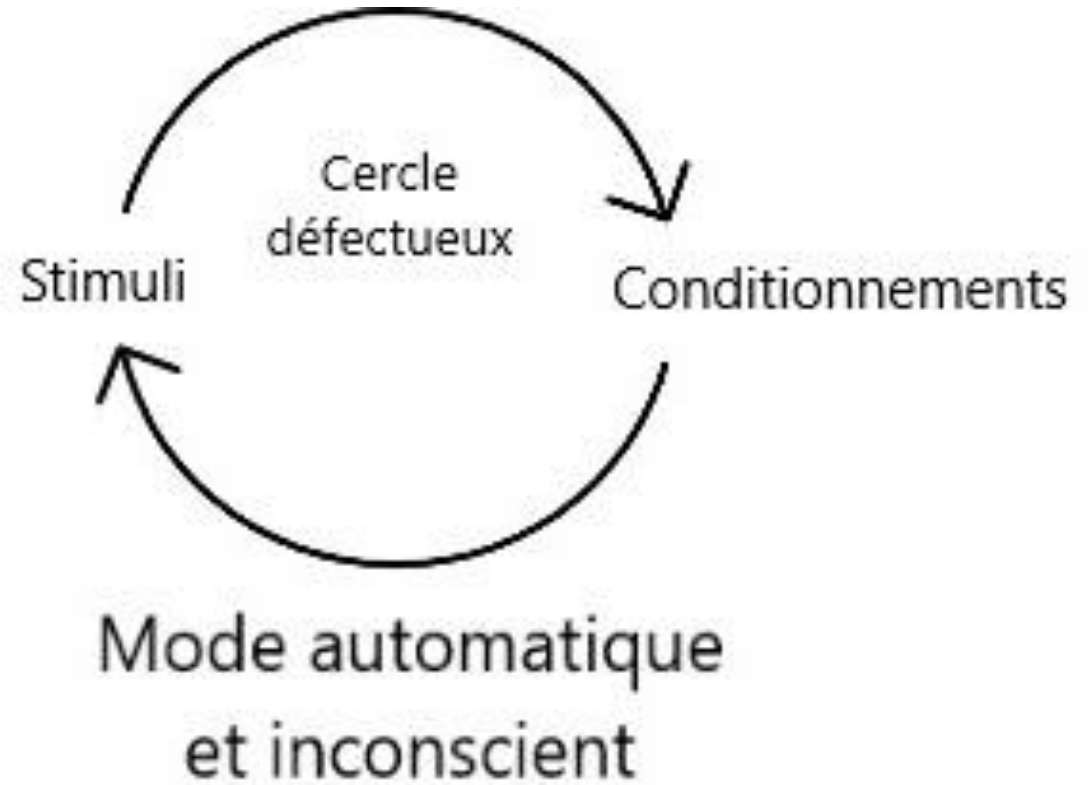
LE TRAC

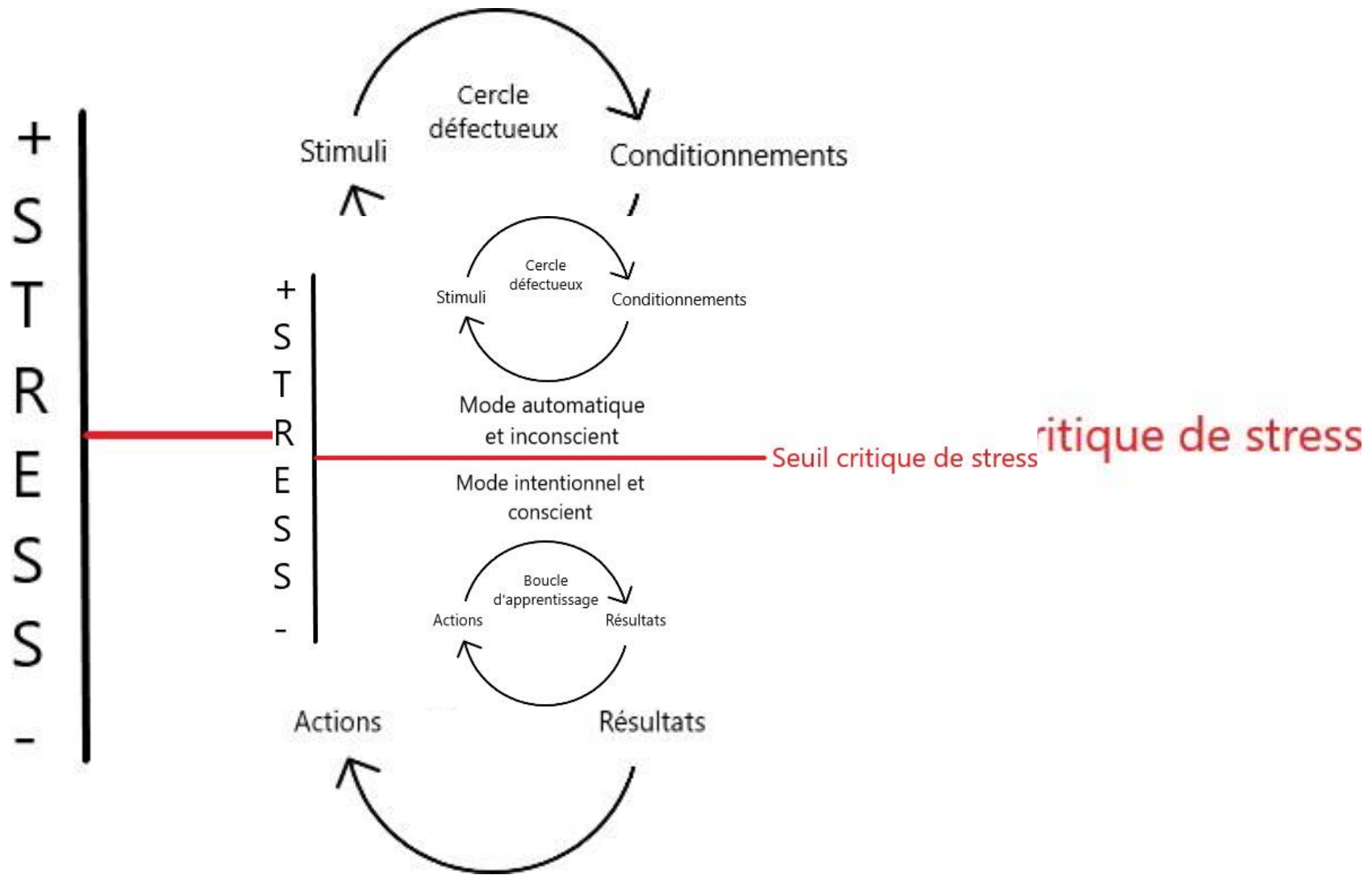
En situation normale: cortex préfrontal



LE TRAC

En situation de stress: cerveau reptilien
(réflexes, automatismes, survie)

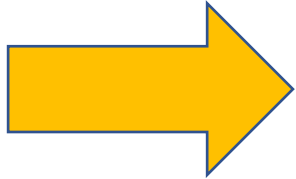




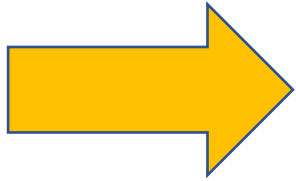
1. Perception de la situation
2. Traitement de cette perception : interprétation (sous l'aspect émotionnel)
3. Rapprochement à une expérience vécue antérieurement
4. Cerveau traite diverses sensations :
 - *Mains moites*
 - *Battements du cœur*
 - *Sudation*
 - *Gorge nouée*
 - *Frissons, tremblements*

Le trac, il ne faut pas le subir mais en faire une force

T
R
A
C

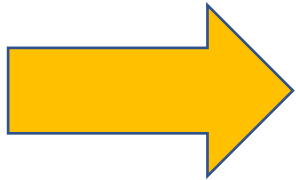


Peur du trou de mémoire



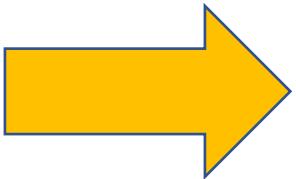
Peur de la difficulté technique

Maîtrise du morceau, du texte



Peur du public, de l'auditeur

Peur du jugement, projection sur le public de son angoisse

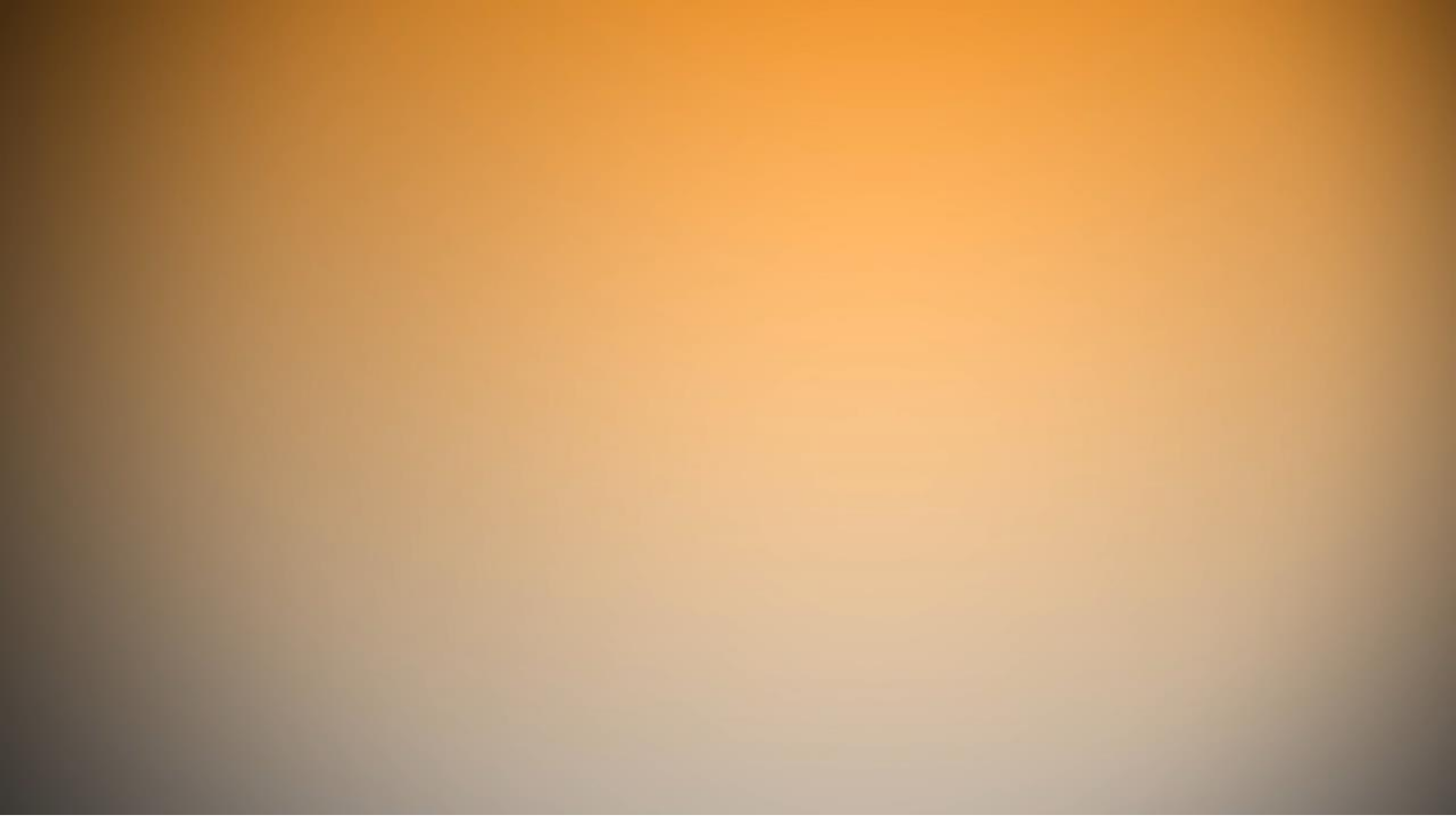


Peur de l'espace, la salle...

Impressionné par le lieu, inhabituel, mythique, ...

D
A
N
G
E
R

S
T
R
E
S



Il faut gérer cette situation physique mais ne pas l'éliminer (transformer en bonne énergie)

1. Déculpabiliser: le trac n'est pas un signe d'incompétence
2. Eviter de surestimer les enjeux de la situation
3. Connaître et maîtriser son sujet
4. Répéter
5. Répéter devant d'autres personnes
6. Se rapprocher des conditions réelles (mentalement ou physiquement si possible) – Visualiser la scène, le local, la salle,...
7. Travailler sa respiration: la respiration de la paille. Souffler à partir du ventre
8. Tension-détente : contracter les muscles et les relâcher
9. Pression sur le Neiguan



Neiguan

Il faut gérer cette situation physique mais ne pas l'éliminer (transformer en bonne énergie)

1. Déculpabiliser: le trac n'est pas un signe d'incompétence
2. Eviter de surestimer les enjeux de la situation
3. Connaître et maîtriser son sujet
4. Répéter
5. Répéter devant d'autres personnes
6. Se rapprocher des conditions réelles (mentalement ou physiquement si possible) – Visualiser la scène, le local, la salle,...
7. Travailler sa respiration: la respiration de la paille. Souffler à partir du ventre
8. Tension-détente : contracter les muscles et les relâcher
9. Pression sur le neiguan
10. Utiliser des pensées positives: ne plus penser à la technique, au texte, ...
11. S'entraîner à se focaliser sur un élément durant son travail préparatoire: la partition, le texte, votre main, un regard en hauteur, ...