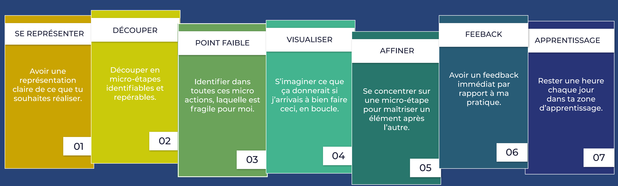
LA PRATIQUE DÉLIBÉRÉE

BIBLIOTÈQUE MULTI-MEDIA

LES 7 ÉTAPES



ÉTAPE 1 - SE REPRÉSENTER

Se visualiser en train d'être aussi excellent que la meilleure personne au monde ou la personne qui nous inspire le plus dans ce domaine.

Ex : Le joueur de tennis qui se visualise en train de faire les mêmes gestes que Nadal. L'idée ce n'est pas juste d'observer mais d'arriver à transposer ce que tu vois en toi et d'avoir une image précise dans ton esprit.

Et toi, que souhaites tu réaliser ?

ÉTAPE 2 - DÉCOUPER

C'est quelque chose de bien précis que je peux répéter sous ces mêmes configurations. Ça consiste à identifier toutes les étapes pour réussir à produire un résultat donné. L'art de faire quelque chose c'est souvent l'art de faire plein de choses séparées qui assemblées constituent une chose bien précise que je vise de réussir.

Ex : Pour un champion de tennis, ça peut être de savoir faire un coup droit à tel endroit du terrain, pour que la balle parte à tel endroit et à telle vitesse.s



Et toi, que peux-tu répéter ? Quelles sont les micros étapes ?

ÉTAPE 3 - POINT FAIBLE



Au démarrage comme j'ai à apprendre partout je vais progresser de façon chaotique, mais quand je vais atteindre un certain niveau je vais me retrouver bloqué sous un plafond que je n'arriverai pas à dépasser. Le fait d'identifier ses zones de difficultés permet de dépasser ce plafond et d'avancer vers un niveau excellent.

Ex : Dans le cas de l'apprentissage d'une langue, c'est identifier les actions, les mots avec lesquels j'ai le plus de mal. Si je n'identifie pas ça, je vais consacrer de l'énergie sans réussir à progresser.

Et toi, qu'elle est la zone sur laquelle tu pêches encore ?

ÉTAPE 4 - VISUALISER

Quelque chose que je peux répéter en boucle (étape une à répéter pour les zones de difficultés).

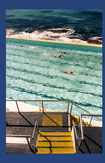
Ex : Dans le cas de l'apprentissage d'un langue, ça peut être de répéter en boucle les mots sur lesquels j'ai des lacunes de prononciation.

Qu'elle est la chose que tu peux répéter en boucle pour t'améliorer ?

ÉTAPE 5 - AFFINER

Être sûr que l'exercice est facilement repérable (pas facile dans le sens où je me sens à l'aise et c'est simple à faire mais dans le sens où c'est une série de choses qui ne sont pas trop complexes dans leur ensemble). Sinon ça veut dire que je dois encore découper en de plus petites étapes pour maîtriser juste un petit truc et pas l'ensemble.

Ex : Dans le cas de John Naber, champion de natation. il a découpé son objectif de temps recors en augmentant d'un quart de millième son temps, chaque jour, jusqu'aux Jeux Olympiques.



Et toi, quelle est ta série de petites choses simples sur lesquelles t'entrainer de façon répétée ?

ÉTAPE 6 - FEEDBACK



Autre critère pour maîtriser la pratique délibérée, je dois avoir un feedback immédiat par rapport à ma pratique. L'objectif est de pouvoir fermer l'écart qu'il y a entre ce que j'aimerais être et ce que je suis.

Ex : Par exemple, avoir un professeur qui me dit tout de suite ce que j'ai fait et ce que j'aurais dû faire. Ou alors être filmé, ou alors être enregistré et pouvoir me voir et pouvoir me comparer avec ce que ça donnerait si j'étais excellent.

Et toi, de quelle façon vas-tu obtenir un feedback immédiat sur ton entrainement ?

ÉTAPE 7 - APPRENTISSAGE

Ça doit être quelque chose qui n'est pas forcément agréable. Ça veut dire que je vais passer une heure de mon temps à faire une pratique, si c'est trop facile, ça veut dire que je suis dans ma zone de confort.

Il existe 3 différentes zones

La zone de confort : C'est tout ce que je sais déjà faire et que l'on pourrait même appeler la zone de plaisir car c'est plaisant de faire quelque chose que l'on connait, on réussit facilement. C'est agréable mais c'est le meilleur moyen de ne pas progresser.

La zone d'apprentissage : Ce n'est ni horrible, ni agréable. C'est là que l'on veut travailler.

La zone d'inconfort : C'est la zone de panique car quand tu es dans l'inconfort tu vas associer l'action à de la douleur et on ne veut pas aller jusque-là. Il s'agit, juste de rester durant une heure chaque jour, dans tazone d'apprentissage.

Clarifie chaque matin au levé la zone sur laquelle tu souhaites progresse durant une heure. Qu'est ce que ce sera aujourd'hui ?

DES EXEMPLES CONCRETS

Magnus Carlsen est un champion d'échecs et qui s'est entraîné pendant plusieurs années devant plusieurs ordinateurs pour pouvoir pratiquer plusieurs parties et avoir un feed-back immédiat.

Jiro Ono est une légende des Sushis à Tokyo. La manière dont il enseigne à ses apprentis aujourd'hui est qu'il leur apprend à maîtriser chaque chose de façon séparée (comment tenir la serviette, comment tenir le couteau, comment couper le poisson...). Ils n'ont pas la permission de passer à l'élément suivant tant qu'ils ne maîtrisent pas parfaitement l'élément précédent.

Kobe Bryant faisait 800 dunks par jour entre 7h du matin et 11h du matin.

Josh Waitzkin l'auteur de « L'art de l'apprentissage », est un champion d'arts martiaux. Il explique qu'il se prenait des coups illégaux dans le nez (car l'arbitre ne le voyait pas). Ça le rendait complément émotionnel, il était enragé sur le ring, perdait sa stratégie et souvent cela se terminait par une défaite. Du coup ce qu'il a fait, c'est qu'il a identifié que c'était sa principale fragilité et s'est entraîné durant des heures face à des personnes qui ne respectaient aucune règle de sorte à pouvoir être calme face à des gens qui ne respectent pas les règles. Il explique que les joueurs qui ne respectaient pas les règles ont été ses meilleurs enseignants.

ENTRAÎNEMENT

Identifier le truc la chose importante que tu veux réaliser dans ta vie.

Demande toi là où tu es le plus incompétent et travaille de manière localisée, même si c'est inconfortable, pour mesurer tes progrès.

Découpe la en micro étapes.

Travaille-le en groupe de trois pour que tu puisses être le plus honnête possible avec toi même.