



Préparation mentale à l'entraînement de base

Cahier d'exercices

Table des matières

Table des matières

Introduction	3
Votre « pourquoi » est important	4
Activité de préparation mentale	5
Comprendre le stress	6
Activité de préparation mentale	7
Une adaptation efficace	8
1. Cultiver une mentalité positive	8
Activité de préparation mentale	10
2. Pratiquer des stratégies pour réduire le stress et l'activation physique	11
Activité de préparation mentale	12
3. Établir de petits objectifs réalistes	13
Activité de préparation mentale	15
4. Utiliser la visualisation pour se préparer aux facteurs de stress à venir	16
Activité de préparation mentale	17
5. Accepter que les choses soient différentes et que l'on a moins de contrôle sur les tâches quotidiennes	18
Activité de préparation mentale	19
6. Se préparer à gérer les revers	20
Activité de préparation mentale	21
7. Chercher à élargir son réseau de soutien	22
Activité de préparation mentale	23
Conclusion	24

Introduction

Nous vous félicitons d'avoir décidé de rejoindre les Forces armées canadiennes!

En plus de la préparation physique à l'entraînement de base, il est également important de se préparer mentalement.

La préparation mentale vous aidera à :

- donner le meilleur de vous-même sous pression;
- gérer les obstacles et le stress;
- gérer vos émotions; et
- développer votre assurance et votre concentration.

En fait, une partie de votre formation de base comprendra l'apprentissage et l'application d'habiletés mentales clés qui optimiseront votre performance en tant que militaire.

Tout comme pour la préparation physique, il y a certaines choses que vous pouvez faire à l'avance pour vous aider à donner le meilleur de vous-même dès votre arrivée à l'École de leadership et de recrues des Forces canadiennes.

Vous pouvez utiliser ce cahier d'exercices seul ou, si vous préférez, regarder les vidéos éducatives qui accompagnent chacune des sections. Ces vidéos sont conçues pour expliquer plus en détail certains concepts.



Votre « pourquoi » est important

Lorsque vous êtes confronté à des défis, le fait de comprendre le but et l'importance de vos actions peut considérablement améliorer votre performance. Les personnes qui ont un but et un sens solides ont tendance à mieux gérer le stress, à récupérer plus rapidement après des revers et à rester motivées et engagées dans la poursuite de leurs objectifs.

Alors que vous vous préparez à l'entraînement de base, prenez le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles vous avez décidé de rejoindre les Forces armées canadiennes. Le fait d'identifier ces raisons vous aidera à donner un sens et un but à votre démarche. Cela vous aidera à rester concentré et à gérer les sentiments de frustration et d'anxiété lorsque vous rencontrerez des difficultés au cours de votre entraînement.

Pour en savoir plus

Regardez la vidéo : Motivation et performance



MOTIVATION INTRINSÈQUE ET EXTRINSÈQUE

Il existe deux types de motivation : intrinsèque et extrinsèque.

La motivation intrinsèque consiste à faire quelque chose parce qu'on aime l'activité ou qu'on la trouve satisfaisante. L'activité elle-même est la récompense. Par exemple, faire du sport parce que cela vous fait du bien, ou étudier parce que le sujet vous intéresse.

La motivation extrinsèque consiste à faire quelque chose pour obtenir une récompense ou éviter une punition. On ne le fait pas parce qu'on aime ça, mais parce qu'on veut quelque chose en retour ou qu'on veut éviter quelque chose de négatif. Par exemple, travailler pour gagner de l'argent ou étudier pour obtenir une bonne note.

Dans l'entraînement de base, les deux types de motivation sont importants. La motivation intrinsèque vous aide à rester engagé dans la formation. La motivation extrinsèque vous donne un coup de pouce à court terme pour atteindre des objectifs spécifiques.

Votre « pourquoi » est important

Activité de préparation mentale

Prenez le temps d'écrire les réponses à ces questions :

1. Pourquoi ai-je choisi de rejoindre les FAC?

2. Qu'est-ce que j'aimerais accomplir dans ma carrière militaire?

3. Pourquoi est-ce important pour moi?

Comprendre le stress

Lorsque vous pensez au mot « stress », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit? Pour de nombreuses personnes, le stress est quelque chose de négatif et il faut l'éviter. En réalité, il s'agit plutôt d'un état de détresse. Le terme « stress » désigne simplement la réaction du corps aux changements de l'environnement. Le stress est un élément nécessaire de la vie et peut être positif et bénéfique lorsqu'il vous motive à accomplir davantage ou qu'il favorise un changement positif. Ainsi, l'entraînement de base est conçu pour susciter du stress en vous poussant à vous adapter aux changements de votre nouvel environnement, à apprendre et à progresser.

Lorsque les gens subissent un stress, qu'il soit positif ou négatif, ils ressentent des changements physiologiques et émotionnels qui peuvent affecter leur performance. La réaction au stress est le système de défense du corps communément appelé la réaction « lutte, fuite ou immobilité ». Lorsque le cerveau détecte quelque chose de nouveau ou de menaçant dans l'environnement, il envoie des hormones de stress dans la circulation sanguine pour préparer rapidement le corps à l'action, en augmentant la respiration, le rythme cardiaque et la pression artérielle. Il se peut que vous commenciez à transpirer ou que vous ressentiez une tension dans vos muscles et votre abdomen. Bien qu'il s'agisse d'une façon pour le corps de vous fournir l'énergie nécessaire pour réagir à la situation, il est courant d'interpréter ces changements de façon négative, ce qui augmente encore la réaction au stress à un niveau tel qu'il devient difficile d'être performant. Ces changements physiologiques s'accompagnent d'une série d'émotions telles que la confusion, la frustration, l'anxiété ou le sentiment d'être dépassé par les événements.

Au cours de l'entraînement de base, les situations susceptibles de déclencher la réaction de stress varient d'une personne à l'autre. Parmi les situations les plus courantes, citons l'accomplissement de tâches physiquement exigeantes, la rencontre de nouvelles personnes, la vie dans un nouvel environnement, le sentiment d'être pressé, l'exposition à des conditions météorologiques défavorables, la réception de commentaires négatifs, les échecs ou les revers, ou encore le fait de devoir suivre des ordres et de nouvelles routines.

Vous serez confronté au stress à un moment ou à un autre au cours de l'entraînement de base. Comprendre à l'avance pourquoi vous êtes stressé et comment votre corps réagit au stress peut vous aider à maintenir votre performance. Cela peut également vous aider à reconnaître le moment où vous auriez intérêt à utiliser certaines habiletés mentales clés pour vous aider à gérer le stress et éviter qu'il n'affecte votre performance.

*Pour en savoir plus
Regardez la vidéo : **Stress et performance***

Comprendre le stress

Activité de préparation mentale

Prenez le temps d'écrire les réponses à ces questions :

- 1. Quelles sont les situations que je pourrais rencontrer au cours de l'entraînement de base et qui pourraient me causer du stress?**

- 2. Lorsque je suis stressé, quels sont les changements physiques que je remarque en moi?**

- 3. Lorsque je suis stressé, quels sont les changements émotionnels que je remarque en moi?**

Une adaptation efficace

Les stratégies d'adaptation sont des actions que vous pouvez entreprendre pour gérer le stress et maintenir votre performance. Tout au long de votre vie, vous avez utilisé de nombreuses stratégies différentes pour faire face aux divers défis auxquels vous avez été confronté.

RÉFLEXION

Pensez à une situation qui était stressante, mais que vous avez réussi à surmonter et à adapter au(x) changement(s) dans votre vie. Quelle était la situation? Qu'avez-vous fait pour vous adapter?

La plupart des stratégies que vous avez utilisées par le passé vous seront utiles pendant l'entraînement de base et tout au long de votre carrière militaire. Toutefois, certaines de ces stratégies peuvent s'avérer moins utiles, en particulier pendant les huit semaines de l'entraînement de base. Par exemple, il n'est peut-être pas possible de faire une pause ou d'aller se promener lorsque vous vous sentez dépassé, et il peut être plus difficile de demander conseil à un ami. Pour vous aider à explorer des stratégies d'adaptation supplémentaires ou alternatives, nous avons inclus quelques techniques clés qui ont fait leurs preuves pour optimiser la performance. Ces techniques sont utilisées par les élites militaires et dans d'autres domaines, y compris le sport professionnel.

1. Cultiver une mentalité positive.

Nous avons tous constamment des pensées qui défilent dans notre tête tout au long de la journée, des choses que l'on se dit à soi-même; c'est ce que l'on appelle le monologue interne. Cependant, pour de nombreuses personnes, celui-ci a tendance à être négatif et trop critique. Ce monologue interne peut être l'un des plus grands obstacles à la réussite pendant l'entraînement de base. Des pensées telles que « *Je ne peux pas faire ça* », « *Je n'y arriverai pas* » et « *Je ne suis pas assez bon* » peuvent faire dérailler les performances, accroître la détresse et détourner l'attention de la tâche à accomplir.

RÉFLEXION

Prenez le temps de réfléchir aux moments où vous êtes le plus critique envers vous-même. Quels sont les messages négatifs que vous vous adressez le plus souvent à vous-même?

Une adaptation efficace

Il est important de se rappeler que ce n'est pas parce que l'on pense quelque chose que c'est nécessairement vrai. Souvent, les messages négatifs que vous vous adressez à vous-même sont tout simplement faux. De plus, même si ce que vous dites est vrai, cela ne vous aide probablement pas à être plus performant. Le fait de reconnaître et de maîtriser vos pensées négatives peut faire une grande différence pendant l'entraînement de base.

Quelques stratégies clés peuvent vous aider à y parvenir :

- i. Remarquez simplement lorsque vous ressentez des émotions négatives et demandez-vous ce que vous pensiez juste avant cette expérience.
- ii. Remplacez ces pensées. Voici quelques astuces :
 - a. Formulez des affirmations positives que vous pouvez utiliser pour remplacer les pensées négatives qui s'insinuent dans votre esprit pendant que vous essayez d'obtenir de bons résultats.
Voici quelques exemples : « *Je peux le faire* », « *C'est un défi, mais je peux le relever* » ou « *Je suis capable* ». Ces phrases doivent être courtes, positives et significatives pour vous.
 - b. Passez en revue la tâche à accomplir, en y allant étape par étape.
 - c. Posez-vous les questions suivantes : « *Cette pensée est-elle vraie ? Est-elle utile ?* »

Pour en savoir plus
Regardez la vidéo : [Monologue interne utile](#)

POURQUOI NOS PENSÉES SONT-ELLES NÉGATIVES PAR DÉFAUT

Nos pensées ou notre voix intérieure ne sont pas toujours utiles et peuvent souvent être très négatives. Cela est dû à ce que l'on appelle le biais de négativité. Le biais de négativité signifie que les expériences négatives nous affectent plus fortement que les expériences positives ou neutres, même si celles-ci sont tout aussi intenses. En d'autres termes, une expérience très positive aura généralement moins d'impact sur notre comportement et nos pensées qu'une expérience tout aussi émotionnelle, mais négative.

Ce biais fait partie de notre instinct de survie, qui nous aide à nous préparer aux menaces futures ou à tirer les leçons des erreurs passées pour éviter de les répéter. Toutefois, comme il s'agit de notre configuration par défaut, nous devons nous efforcer consciemment de surmonter le biais de négativité lorsqu'il ne nous aide pas ou qu'il entrave notre performance.

Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

Commencez à cultiver votre mentalité positive avant d'arriver à l'entraînement de base en vous engageant dans les activités suivantes :

1. Tenez un journal de vos pensées. Notez les changements d'humeur et ce que vous pensiez juste avant. Essayez ensuite de remettre en question ces pensées en vous demandant : « Est-ce vrai ? » et « Est-ce utile ? ». Essayez de remplacer la pensée problématique par une pensée plus exacte et plus constructive.

2. Dressez une liste d'affirmations positives que vous utiliserez pour vous aider à bloquer la négativité. Notez-les et essayez de les utiliser quotidiennement afin qu'elles deviennent plus automatiques au moment où vous commencerez l'entraînement de base.

Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies supplémentaires qui peuvent vous aider à cultiver une mentalité positive :

- À la fin de chaque journée, notez trois bonnes choses, aussi petites soient-elles.
 - Essayez de trouver de l'humour dans les situations difficiles.
 - Concentrez-vous sur le moment présent ou sur la tâche à accomplir. Évitez de ruminer les erreurs du passé ou de vous inquiéter de l'avenir.
 - Recherchez d'autres personnes positives pour vous soutenir et vous encourager.

Une adaptation efficace

2. Pratiquer des stratégies pour réduire le stress et l'activation physique.

Lorsque les individus sont trop stressés, cela peut entraver une performance efficace. Il peut donc être utile d'apprendre et d'utiliser des stratégies permettant de réduire les niveaux de stress.

RÉFLEXION

Lorsque vous ressentez les symptômes physiques du stress, comment faites-vous pour calmer votre corps et votre esprit?

L'une des stratégies clés pour maîtriser rapidement et efficacement le stress consiste à pratiquer un type de respiration appelé respiration tactique. La respiration tactique mobilise le diaphragme et ralentit la respiration afin d'augmenter le flux de sang et d'oxygène vers le cerveau et le corps, de fournir plus de « carburant » aux muscles pour que le cœur puisse battre moins vite et moins fort.

Pour effectuer une respiration tactique :

1. Inspirez profondément en gonflant l'abdomen et en faisant travailler le diaphragme pour complètement remplir vos poumons d'air.
2. Faites une courte pause avant d'expirer.
3. Expirez tout en contractant l'abdomen pour expulser tout l'air des poumons.
4. Assurez-vous d'inspirer et d'expirer lentement et longuement.
5. Répétez.

Pour en savoir plus

Regardez la vidéo : [Respiration tactique](#)

Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

Pour tirer pleinement parti de cette stratégie au cours de l'entraînement de base, il est important de s'entraîner et de maîtriser la technique avant de venir à l'entraînement et avant de l'utiliser dans des situations de stress.

1. Commencez par pratiquer la technique de respiration une fois par jour pendant cinq minutes lorsque vous vous sentez relativement calme. Un bon moment serait avant d'aller vous coucher, mais vous pouvez choisir le moment qui vous convient. Si vous avez une montre intelligente, essayez de vérifier votre rythme cardiaque avant de commencer la pratique et à nouveau après pour voir si vous avez réussi à le faire baisser. Si vous avez du mal à maîtriser la technique, essayez de télécharger notre application mobile RVPM et sélectionnez la respiration tactique pour bénéficier d'un encadrement et d'une assistance supplémentaires.

2. Au bout d'une semaine, commencez à utiliser la respiration tactique au cours de la journée, lorsque vous sentez que votre niveau de stress est élevé et qu'il vous est possible de pratiquer cette technique pendant 2 à 5 minutes. Là encore, suivez l'évolution de votre fréquence cardiaque.

3. Au fur et à mesure que vous vous entraînez à abaisser votre rythme cardiaque, utilisez plus fréquemment la respiration tactique lorsque vous sentez votre niveau de stress augmenter, et voyez si vous pouvez réduire votre niveau de stress en effectuant seulement quelques respirations profondes.

Une adaptation efficace

3. Établir de petits objectifs réalistes.

L'établissement d'objectifs est une approche systématique permettant de décomposer les défis en tâches gérables et réalisables. Cela vous donne un certain contrôle sur la situation et vous évite de vous sentir dépassé. Au cours de l'entraînement de base, le truc est de concentrer son attention sur ce qui est exigé de soi sur le moment, au lieu de se concentrer sur la réussite du cours, l'objectif final. Trop se concentrer sur l'objectif final peut être accablant, alors qu'il est plus utile de se concentrer sur chacune des petites étapes nécessaires pour y parvenir.

Une excellente technique pour vous aider est de vous poser régulièrement la question : « Qu'est-ce qui est important maintenant ? » ou WIN (What's Important Now? en anglais). L'acronyme WIN permet au cerveau de se concentrer sur la prochaine chose à faire. En utilisant la technique WIN, vous êtes obligé de vous concentrer sur ce qui est important à un moment donné, ce qui vous permet d'établir des priorités dans vos actions.

Une autre technique d'établissement d'objectifs qui peut s'avérer utile est d'établir des objectifs SMART. Cette technique réduit le stress en vous donnant une direction et en alignant vos actions sur ce que vous voulez réaliser. Elle permet de gérer la charge de travail, de réduire les sentiments de frustration et d'anxiété, de favoriser une adaptation saine et de soutenir la motivation et la confiance en soi.



Une adaptation efficace

L'acronyme SMART signifie :

S

Spécifique : définissez ce que vous voulez accomplir et où.

Demandez-vous : Qu'est-ce que je dois accomplir? Où dois-je le faire?

M

Mesurable : déterminez des critères concrets pour mesurer vos progrès accomplis.

Demandez-vous : Combien? À quelle fréquence?

A

Atteignable : assurez-vous de disposer des informations et des ressources nécessaires pour atteindre l'objectif..

Demandez-vous : Est-ce un objectif que je peux accomplir? Est-ce que je dispose des informations et des ressources nécessaires?

R

Relié à vos besoins: assurez-vous de vouloir atteindre l'objectif ou qu'il soit nécessaire..

Demandez-vous : Pourquoi? Est-ce que je veux ou dois atteindre cet objectif?

T

limité dans le Temps : assurez-vous de vous donner un délai réaliste.

Demandez-vous : Par quelle date ou à quel moment dois-je accomplir cet objectif?

Pour en savoir plus

Regardez la vidéo : [Établir des objectifs SMART](#)

Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

En vous entraînant à utiliser ces techniques à l'avance pour pourrez les utiliser plus efficacement pendant l'entraînement de base.

- 1. Établissez des objectifs SMART pour les choses que vous voulez accomplir avant l'entraînement de base. Par exemple, vous voulez peut-être améliorer votre condition physique dès maintenant. Utilisez les critères SMART pour vous aider dans votre parcours de remise en forme.**
- 2. Entraînez-vous à décomposer vos objectifs en petits éléments gérables en utilisant la technique WIN. Tout au long de la journée, posez-vous la question « Qu'est-ce qui est important maintenant? » et recentrez votre attention sur la prochaine chose à faire.**

Une adaptation efficace

4. Utiliser la visualisation pour se préparer aux facteurs de stress à venir.

La visualisation, également connue sous le nom d'imagerie ou de répétition mentale, consiste à créer ou à recréer une expérience sensorielle dans votre esprit. Cette technique est utile parce qu'en répétant mentalement comment vous allez gérer une situation stressante, vous aurez une réaction moins intense lorsque vous serez confronté au facteur de stress en réalité. C'est comme si votre cerveau vous disait : « *Ah oui, j'ai déjà vu ça, je sais quoi faire* ». Pour tirer le meilleur parti de la visualisation, veillez à ce que les images que vous créez soient aussi réalistes et vives que possible.

Pour ce faire :

1. Commencez de façon calme et détendue.
2. Créez l'image dans votre esprit en faisant appel à tous vos sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher ainsi que les sentiments.
3. Optez pour la simplicité et ne cherchez pas à trop compliquer les choses.
4. Remplacez les pensées négatives par des pensées positives afin de vous voir réussir à gérer le facteur de stress.

Pour en savoir plus

Regardez la vidéo : [Comment visualiser](#)



Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

Comme pour les autres habiletés mentionnées jusqu'à présent, plus vous vous exercerez à visualiser, plus vous vous améliorerez. En vous y prenant à l'avance, vous pourrez utiliser cette habileté de manière efficace pendant l'entraînement de base.

1. Essayez de créer des images vives en utilisant des objets et des situations qui vous sont très familiers, comme une pièce de votre maison ou un sport que vous pratiquez. Il est plus facile de maîtriser cette habileté si vous commencez par des choses que vous connaissez. Essayez de rendre ces images aussi réelles que possible, en faisant appel à tous vos sens. Essayez d'obtenir une image claire.

2. Ensuite, commencez à utiliser cette technique pour gérer vos tâches quotidiennes. Le matin, essayez d'imaginer les différents aspects de votre journée. Imaginez-vous en train d'accomplir avec succès les tâches qui vous attendent.

3. Enfin, commencez à vous visualiser en train d'accomplir avec succès des tâches pendant l'entraînement de base. Imaginez-vous arrivant dans ce nouvel environnement, portant un uniforme, accomplissant des exercices d'entraînement physique. Même si vous ne disposez pas encore de beaucoup de détails, vous pouvez commencer à imaginer le sentiment de réussite et la satisfaction d'avoir surmonté des situations difficiles.

Une adaptation efficace

5. Accepter que les choses soient différentes et que l'on a moins de contrôle sur les tâches quotidiennes.

Au cours de l'entraînement de base, de nombreux aspects de votre journée et de l'entraînement lui-même échappent à votre contrôle. Notamment l'emploi du temps (heures de réveil et de repas, heures auxquelles vous devez assister aux cours ou participer à l'entraînement physique), les activités de formation (exercices, cours magistraux ou exercices à effectuer), l'environnement (lieu ou conditions météorologiques pendant les différentes activités), la discipline (règles et règlements exigés ou conséquences du non-respect de ces règles et règlements), les actions des autres stagiaires (membres de votre peloton ou colocataires, attitude ou performances), ou de vos instructeurs.

En fait, vous ne pouvez pas contrôler la plupart des facteurs externes de l'entraînement de base. C'est là que la capacité d'acceptation peut s'avérer utile. L'acceptation consiste simplement à reconnaître la réalité d'une situation sans résister à l'expérience ou la nier, puis à reporter son attention sur ce que l'on peut influencer.

Voici comment pratiquer l'acceptation :

1. Prenez conscience de votre réalité et de vos émotions. Rappelez-vous qu'en ce moment, vous ne pouvez pas changer la réalité et que les causes de cette réalité échappent à votre contrôle. Comme la frustration ou la colère accompagnent souvent ce type de situation, il peut être utile de nommer vos émotions et d'observer où vous les ressentez dans votre corps, sans les juger comme « bonnes » ou « mauvaises ».
2. Prenez du recul par rapport à la situation afin de vous distancier des pensées et des sentiments en jeu en choisissant des stratégies rapides telles qu'une respiration tactique ou le monologue interne positif afin de vous recentrer rapidement sur la tâche à accomplir.
3. Recentrez votre attention sur ce que vous pouvez contrôler ou influencer, comme vos actions, votre comportement, vos efforts ou votre attitude. Choisissez délibérément de vous concentrer sur ce que vous pouvez faire (Qu'est-ce qui est important maintenant?), par exemple en vous recentrant sur la tâche à accomplir ou sur une action que vous pouvez entreprendre pour aller de l'avant.

Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

- 1. En attendant votre entraînement, commencez à prêter attention aux moments où vous n'avez pas le contrôle d'une situation.**
- 2. Prenez le temps d'accepter la situation et d'identifier ce que vous ressentez.**
- 3. Prenez une profonde respiration tactique pour réduire le stress que vous ressentez.**
- 4. Demandez-vous sur quoi vous avez le contrôle ou utilisez la technique WIN pour recentrer vos efforts sur ce que vous pouvez contrôler.**

Une adaptation efficace

6. Se préparer à gérer les revers.

Un revers est simplement un événement qui retarde les progrès ou annule une partie des progrès réalisés. Les revers sont normaux et se produisent fréquemment au cours de l'entraînement de base. Les revers sont une partie importante de la vie, mais ils ne sont souvent pas très agréables à vivre. Pour de nombreuses personnes, la partie la plus difficile d'un revers est de trouver comment aller de l'avant.

RÉFLEXION

Prenez un moment et réfléchissez à la manière dont vous avez géré les revers dans le passé. Qu'avez-vous ressenti? Comment avez-vous passé au travers de l'épreuve?

Après un revers, vous devez vous livrer à une réflexion appropriée après la performance. La réflexion consiste à penser à vos expériences dans le but d'apprendre quelque chose.

Pour ce faire, vous pouvez utiliser l'outil CRÉE :

C

Contrôle : reconnaissiez les aspects de la situation que vous pouvez contrôler.

Demandez-vous : Qu'est-ce que je peux contrôler?

R

Responsabilité : assumez la responsabilité de la résolution des problèmes.

Demandez-vous : Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation?

É

Étendue : examinez ce qui doit changer.

Demandez-vous : Que puis-je faire différemment la prochaine fois?

E

Endurance : créez un plan en établissant des objectifs SMART.

Demandez-vous : De quelles informations, habiletés ou stratégies ai-je besoin?

Pour en savoir plus

Regardez la vidéo : Gestion des revers

Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

1. Pensez à un moment où vous avez subi un revers. Recréez cette expérience dans votre esprit. Dressez ensuite la liste des facteurs spécifiques qui ont contribué à cet échec.

2. Appliquez l'outil CRÉE à cette situation : Contrôle, Responsabilité, Étendue, Endurance.

3. Élaborez un plan afin de détailler comment vous utiliserez cette technique pour vous remettre des revers subis au cours de l'entraînement de base.

Une adaptation efficace

7. Chercher à élargir son réseau de soutien.

Il est fréquent de se sentir isolé, même si l'on est entouré de nombreuses personnes pendant l'entraînement de base. L'arrivée dans un nouvel environnement, avec moins d'accès aux amis et à la famille qui vous soutiennent normalement, peut être difficile.

RÉFLEXION

Pensez aux moments où vous avez dû rencontrer de nouvelles personnes ou vous faire de nouveaux amis. Peut-être avez-vous déménagé, rejoint une nouvelle équipe ou un nouveau club, ou changé d'école. Dans quelle mesure était-il facile ou difficile pour vous de nouer de nouvelles relations? Qu'est-ce qui a fonctionné dans le passé?

Si vous avez du mal à rencontrer de nouvelles personnes ou à vous faire de nouveaux amis, il est important d'élaborer à l'avance des stratégies qui vous aideront.

La réussite de l'entraînement de base ne se fait pas tout seule. Le travail d'équipe est essentiel et vous serez peut-être amené à travailler avec des personnes que vous n'auriez pas choisies autrement. Pratiquer vos compétences sociales à l'avance peut vous aider à relever ces défis.

CONSEILS POUR ÉLARGIR VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Participez activement. Participez aux activités de formation, aux projets de groupe et aux discussions pour interagir avec vos collègues stagiaires.

Entamez des conversations. N'hésitez pas à engager la conversation avec vos camarades de cours, à partager vos expériences et à vous renseigner sur leur parcours.

Faites preuve de respect. Pratiquez l'écoute active et engagez une communication respectueuse, même lorsque vous n'êtes pas d'accord.

Soyez accessible et amical. Adoptez une attitude positive et soyez prêt à rencontrer de nouvelles personnes.

Offrez et recherchez du soutien. Soyez prêt à aider les autres et offrez votre soutien en cas de besoin. Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Faites preuve d'esprit d'équipe. Collaborez efficacement aux tâches, soutenez les autres et créez un esprit d'équipe.

Une adaptation efficace

Activité de préparation mentale

- 1. Prêtez attention à la manière dont vous interagissez avec les autres.**
Réfléchissez aux questions suivantes : Écoutez-vous bien les autres ? Êtes-vous capable de donner et de recevoir une rétroaction calmement ? Votre communication change-t-elle lorsque vous êtes fatigué ou frustré ?
- 2. Entraînez-vous à utiliser des stratégies pour gérer vos émotions négatives, telles que la respiration tactique ou le monologue interne, avant d'entamer des conversations difficiles.**
- 3. Si la socialisation est difficile pour vous, entraînez-vous à discuter avec d'autres personnes. Lorsque vous faites des courses ou dans d'autres situations publiques, profitez-en pour entamer une conversation et établir un contact visuel.**
- 4. Si cela représente un défi important pour vous, vous devriez peut-être chercher des ressources supplémentaires pour vous aider avant d'arriver à l'entraînement de base.**

Conclusion

Voilà qui conclut la liste des stratégies d'adaptation efficaces qui vous aideront à donner le meilleur de vous-même pendant l'entraînement de base. Si vous avez des doutes sur votre capacité à gérer efficacement le stress ou si vous êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale susceptibles de nuire à votre réussite, le moment est venu de demander de l'aide.

Pour obtenir davantage de stratégies utiles, pensez à télécharger notre application mobile RVPM. Cet outil explique plus en détail un grand nombre des habiletés énumérées dans ce cahier d'exercices, et comprend le Continuum de la santé mentale pour vous aider à vérifier votre propre état de santé mentale afin de déterminer si vous pourriez bénéficier d'un soutien supplémentaire.

Vous et votre famille pouvez également accéder à une vaste gamme d'outils et de renseignements utiles sur notre site Web RVPM à l'intention des familles. Ce site offre des renseignements précieux sur la vie militaire, des stratégies pour gérer le stress et une variété de ressources de soutien adaptées aux familles.

Visitez le site www.r2mrfamily.ca/fr pour découvrir toutes les ressources qui s'y trouvent!



N'OUBLIEZ PAS!

- Il est courant et prévisible d'éprouver du stress pendant l'entraînement de base.
- Suivez les instructions des instructeurs et du personnel.
- L'entraînement de base est temporaire.
- L'entraînement de base est difficile. Cependant, de nombreuses personnes l'ont suivi avec succès et vous pouvez le faire aussi!



© Droits d'auteur (2017) Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale. Tous droits réservés. Aucune partie de ces documents ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable du ministère de la Défense nationale.