Force Mentale – Mythes & Réalités

On parle beaucoup de la Force ou résilience Mentale (Mental Toughness) aujourd'hui ; mais, la Force Mentale qu'est-ce que c'est au juste ?

- Quelles sont les composantes de la Force Mentale ?
- Faut-il être un "Terminator" avec des nerfs d'acier et les émotions du plancton pour avoir une Force Mentale élevée ?
- Est-elle l'apanage de quelques individus d'élite ?
- Peut-on combiner sensibilité et Force Mentale ?
- Hommes et femmes sont-ils égaux face à la Force Mentale ?
- Tout le monde peut-il développer sa Force mentale ?

J'ai découvert la notion de Force Mentale il y a environ 15 ans quand je me suis formé à l'approche développée par le professeur Peter Clough de l'université de Hull en Angleterre en conjonction avec le cabinet de conseil britannique AQR – ils ont conçu et mis au point à la fois une façon de mesurer la Force Mentale et des méthodes pour la développer.

Selon le Pr. Clough le Force Mentale est une qualité :

"*qui détermine en partie comment chacun affronte les défis, les sources de stress et la pression*" elle est directement

liée à notre performance, nos comportements, notre bien-être et à nos aspirations.

Tout individu possède et mobilise en situation une Force Mentale qui détermine en partie comment il va affronter les défis, les sources de stress et la pression.

Selon le modèle de Peter Clough, La Force Mentale recouvre 4 dimensions ou composantes :

- **Défi**
  - Certains voient les défis, problèmes et changements comme autant d'opportunités – d'autres comme des dangers
- **Engagement**
  - Certains aiment concentrer leur énergie sur l'atteinte d'objectifs clairs et mesurables. D'autres se laissent plus facilement distraire ou se lassent.
- **Maitrise**
  - Certains sentent qu'ils "ont le contrôle", et peuvent exercer de l'influence – d'autres sentent que les choses "leur arrivent" et qu'elles échappent à leur contrôle
- **Confiance**
  - Certains se voient capables de mener une tâche avec succès – d'autres anticipent des difficultés insurmontables et abandonnent

Le Maitrise et la Confiance nous donnent une "confiance d'être" et l'Engagement & le Défi nous donnent une "confiance d'agir".

Pour chaque composante, il y a deux sous échelles ; orientation risque & orientation apprentissage (pour la composante Défi), orientation objectifs & orientation résultats (pour la composante Engagement), maitrise émotionnelle & maitrise de son existence (pour la composante

Maitrise) et confiance en ses capacités & confiance interpersonnelle (pour la composante Confiance).

Ces sous échelles, en se combinant, procurent une mesure globale de la Force Mentale ; donc, on peut avoir une Force Mentale globalement élevée mais avec “un trou dans la raquette”.

La plupart des images véhiculées par les articles sur la Force Mentale sont masculines (viriles) et dures (boxeurs ou militaires en action, corps musclés et tendus, etc.) ; il ne faut pas être un Terminator pour avoir une Force Mentale élevé. Il ne faut pas confondre la Force Mentale avec la force physique ; nous n’avons pas besoins de biceps et d’abdominaux surdimensionnés pour avoir une Force Mentale élevée. Plus encore, la Force Mentale va de pair avec la sociabilité et l’empathie.

Les entraineurs et journalistes sportifs se sont emparés du concept depuis bien longtemps, pour expliquer les performances (ou leur absence) au-delà des qualités physiques et techniques des champions (Novak Djokovic, Roger Fédérer …). La presse évoque aussi maintenant la Force Mentale dans la gestion des crises et situations extrêmes (GIGN, forces d’élites, etc.) et même, parfois, pour tout le monde.

En effet, nous disposons tous de la Force Mentale ; mais nous ne sommes pas tous égaux. Les études initiales menées par Peter Clough montrent que la Force Mentale est “distribuée” d’une façon Gaussienne ; il y a ceux qui ont beaucoup, ceux qui ont moins et ceux qui ont peu – mais personne n’a aucune Force Mentale ! De plus, et nous y reviendrons, la Force Mentale s’acquiert en “travaillant” ses composantes.

NB au sujet de cette distribution Gaussienne ; j’ai évalué environs 1000 personnes en France en utilisant la méthode de Peter Clough et voici les résultats sur une échelle de 1 à 10 (en sachent que dans une distribution Gaussienne, la moyenne

est de 5.5) :

Force Mentale Globale : 6.0

Défi : 5.7

Engagement : 6.0

Maitrise : 5.5

Confiance : 5.8

Les études montrent aussi que la Force Mentale est distribuée de la même façon chez les hommes et chez les femmes.

Donc, la force est (plus ou moins) avec nous et si nous n'avons pas beaucoup, nous pouvons l'accroitre, si nous en avons envie. Alors, comment la développer ?

Il n'y a pas de baguette magique et il n'y a pas, non plus, comme on voit souvent sur le web, "les 7 clés pour une Force Mentale d'acier" ni "le secret d'une Force Mentale hors norme".

Chacun doit construire et pratiquer sa propre boite à outils, selon ses besoins (les « trous de sa raquette ») pour développer conjointement bien-être et performance durable, face aux défis et sources de stress du travail et de la vie en général.

La façon la plus fiable d'évaluer sa Force Mentale est en répondant à l'un des questionnaires psychométriques, dits "MTQ" développé par le Professeur Peter Clough et utilisé dans plusieurs pays du monde. Les questionnaires MTQ sont des questionnaires normatifs ; donc, les résultats des questionnaires d'un individu sont comparés à une norme qui a été créée à partir des résultats de plusieurs milliers de personnes.

Fiables et extensivement validés, les questionnaires MTQ

existent depuis presque 20 ans maintenant et sont considérés être “la référence” dans l’évaluation de la Force Mentale.

Si vous voulez évaluer et développer votre Force Mentale, n’hésitez pas à me contacter, je suis un praticien Force Mentale depuis 15 ans et “Master Trainer” depuis 2017