

Lorsque j'ai débuté en tant qu'entraîneur

Je me suis fait la promesse que j'allais me donner les outils pour aider mes athlètes qui vivaient des défis au niveau mental, afin d'éviter qu'ils passent par le même chemin que moi!

Au fil du temps, j'ai acquis de nombreux outils... et c'est alors que je me suis demandé :

« Comment faire pour choisir le bon outil et intervenir de manière efficace sur le plan mental, afin d'obtenir plus d'adhésion et des résultats rapides? »





Quelles sont les problématiques rencontrées par vos athlètes au niveau mental?

Stress et anxiété de performance
Perte de concentration
Manque d'intensité et d'effort
Gérer la colère et la frustration
Manque de combativité
Manque de confiance en soi
Performer sous la pression
Bâtir la cohésion d'équipe



Chaque personne a des **valeurs**, des **besoins** et des **réactions spécifiques**, en fonction des caractéristiques de sa personnalité.

Pour faire progresser les athlètes et les aider à performer à leur plein potentiel, on veut apprendre à intervenir en fonction de ces éléments.

LE DÉFI

Le modèle 3EES

3 États d'Esprit Spontanés

Selon l'Ennéagramme, l'être humain possède trois centres d'intelligence :

- 1) Le centre instinctif (action)
- 2) Le centre émotionnel (relation)
- 3) Le centre rationnel (réflexion)

RATIONNEL

ÉMOTION

INSTINCT



Le modèle 3EES

Chaque personne utilise ses trois centres d'intelligence.

Toutefois, dans notre enfance on aurait développé une préférence.

RATIONNEL

ÉMOTION

INSTINCT



Avec le temps, le centre d'intelligence préféré se transforme en un état d'esprit spontané...

... adopté systématiquement par l'athlète, à l'entraînement et en compétition...

... même si, à certains moments, il/elle aurait avantage à utiliser un état d'esprit différent.

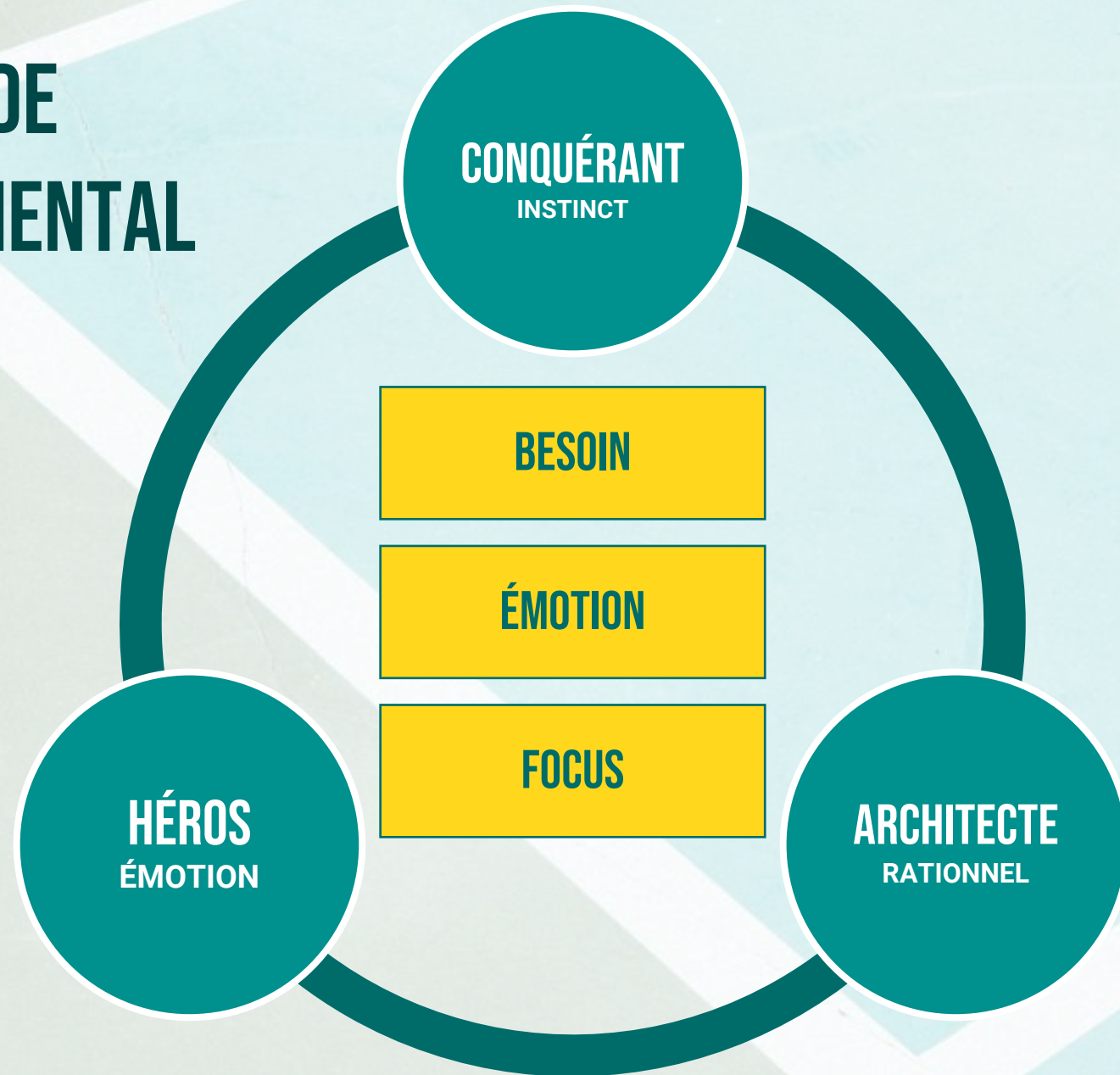
RATIONNEL

ÉMOTION

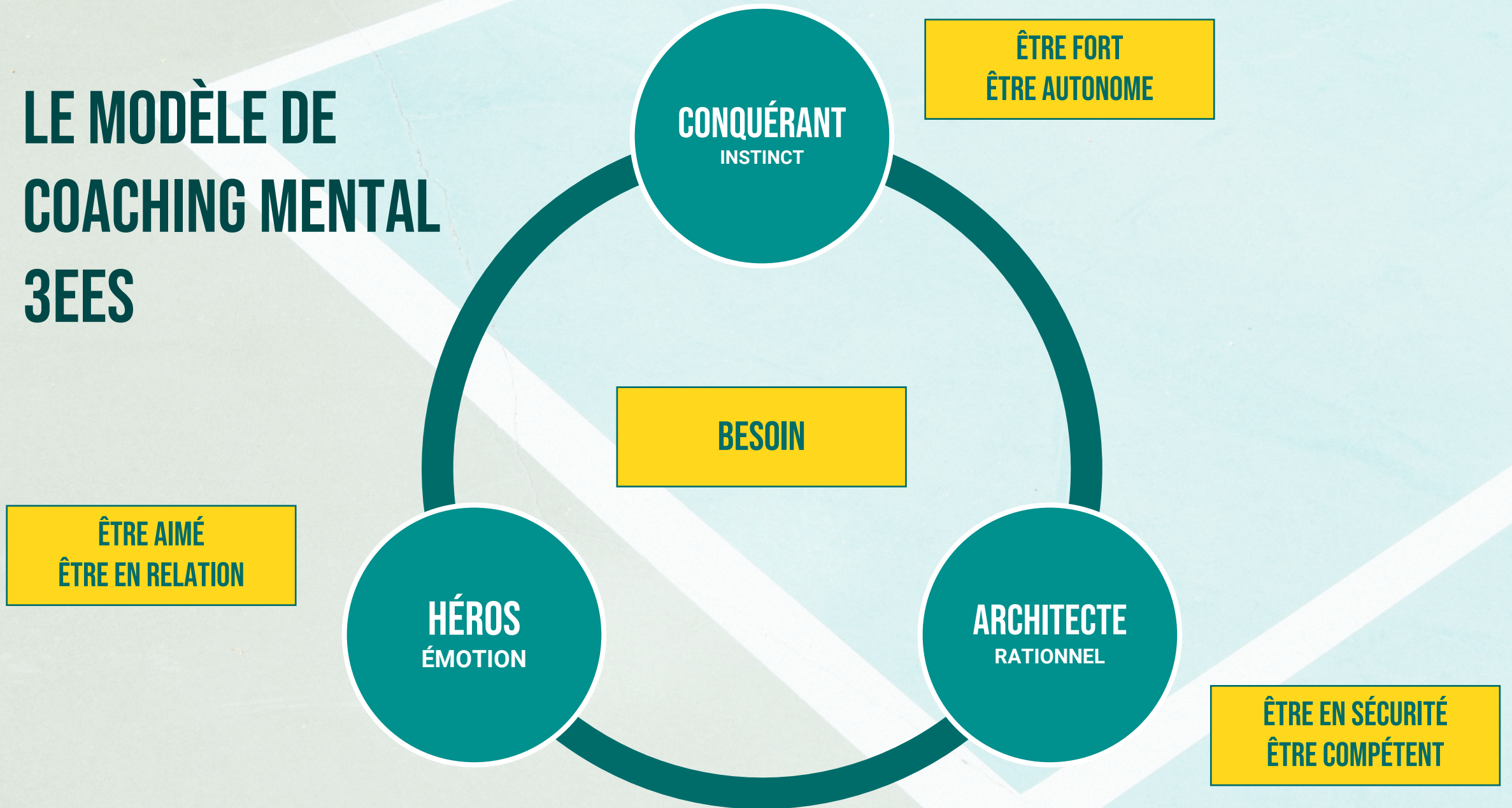
INSTINCT



LE MODÈLE DE COACHING MENTAL 3EES



LE MODÈLE DE COACHING MENTAL 3EES



LE MODÈLE DE COACHING MENTAL 3EES

DÉCEPTION
Freeze / figement

HÉROS
ÉMOTION

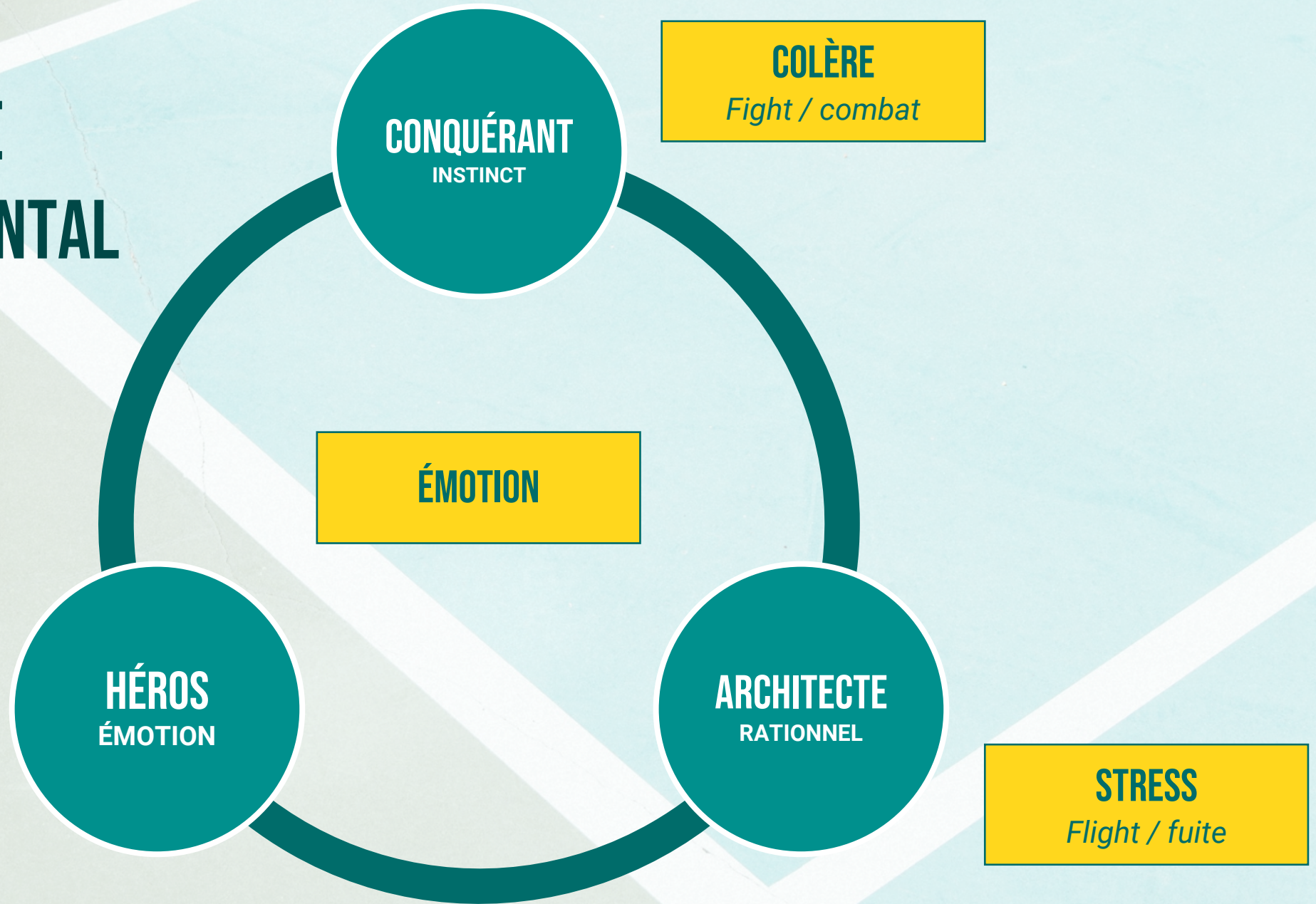
ÉMOTION

CONQUÉRANT
INSTINCT

COLÈRE
Fight / combat

ARCHITECTE
RATIONNEL

STRESS
Flight / fuite

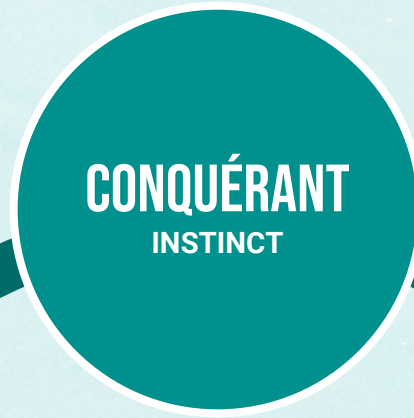


LE MODÈLE DE COACHING MENTAL 3EES

HARMONIE
BONNE AMBIANCE



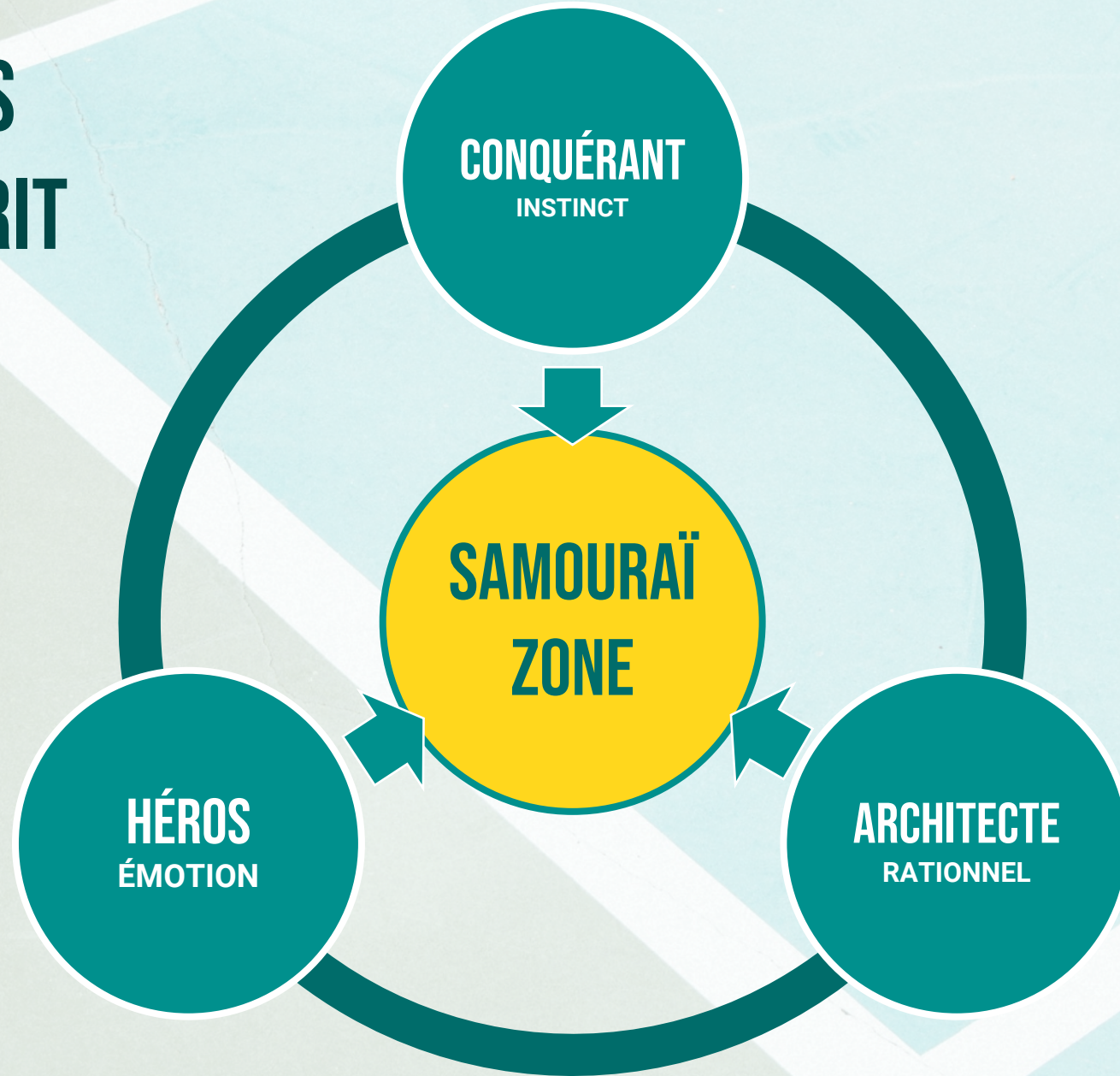
FOCUS



RÉSULTAT
PERFORMANCE

DÉTAILS
PERFECTIONNEMENT

ÉVOLUER VERS L'ÉTAT D'ESPRIT SAMOURAÏ



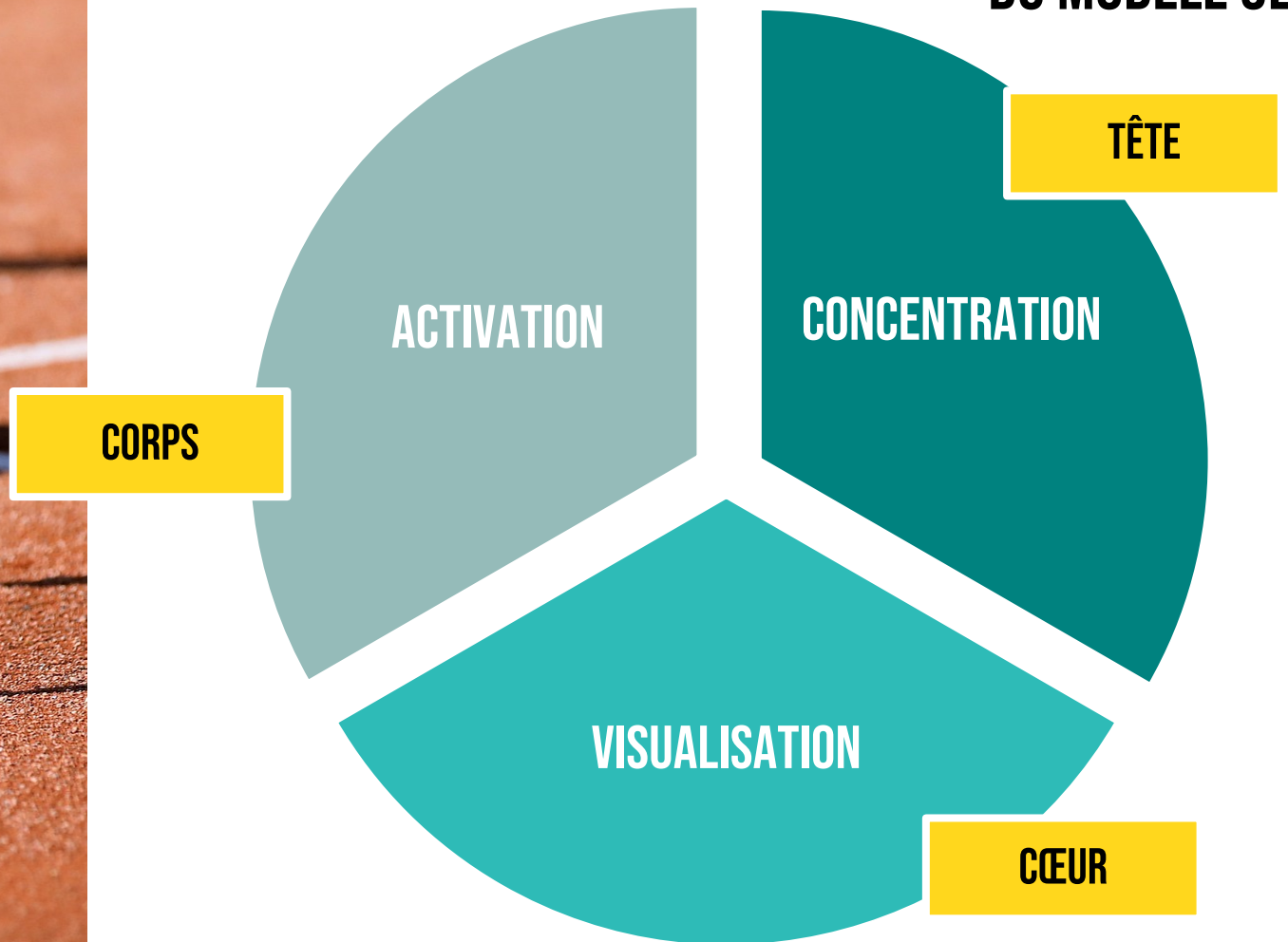


CHOISIR LES OUTILS DE PRÉPARATION MENTALE APPROPRIÉS SELON LE PROFIL DE L'ATHLÈTE

Chaque personne est différente, et selon son profil 3EES, certains outils de la préparation mentale seront plus efficaces que d'autres pour lui permettre d'atteindre ses buts.



3 HABILITÉS MENTALES CLÉS DU MODÈLE 3EES



LA CONCENTRATION ET LES 3 PROFILS

