

Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

Nom - Prénom : **Victoire**

Activité : **Athlète**

Nom du coach / Formateur : **James Picot**

Date : **12-04-2023**

Diagnostic de Performance Mentale® (DPM) Analyse et évaluation des Compétences mentales **Méthode des Standards®**

Evaluation des paramètres de potentiel de Performance Mentale et de Bien-Etre.

Ce Profil a été développé
à la demande exclusive de :

James Picot

Expert.e Méthode Target
methodetarget.com



Potentiel
Performance

Copyright réservé à Méthode Target® Christian Target
21 rue Montfleuri - Nice 06300 - 0603441546 (sms) - christian.target@methodetarget.com.

Ce Diagnostic de Performance mentale n'est pas un test psychométrique

1- VOTRE PROFIL D'APTITUDE AU DÉFI (PAD) : LE GRAPHE DU DIAGNOSTIC ACTUEL ET SES DOMINANTES

Capacité à mobiliser les ressources pour répondre à une demande

(Nous devons à Mihaly Csikszentmihalyi, inventeur du concept de "Flow" et à deux psychologues américains (Ray Rosenman et Meyer Friedman), la représentation du stress en deux axes Demandes-Ressources

Les cercles en traits gris représentent le Profil dit "Performant" .

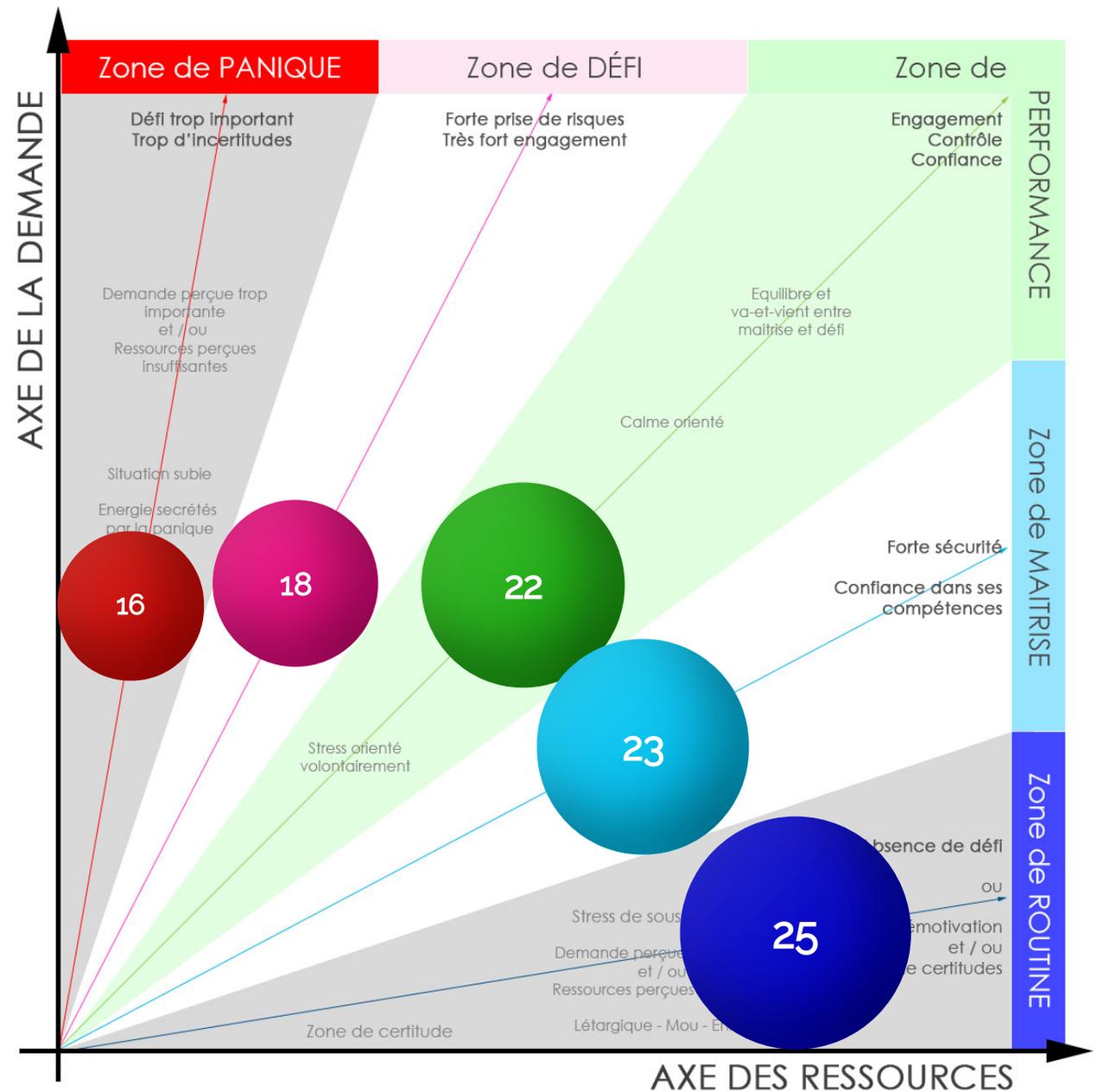
16pts: **POTENTIEL DE PANIQUE**

18pts: **POTENTIEL DE DÉFI**

22pts: **POTENTIEL DE PERFORM.**

23pts: **POTENTIEL DE MATRISE**

25pts: **POTENTIEL DE ROUTINE**



2- VOS POTENTIELS DE PERFORMANCE MENTALE ET DE BIEN-ÊTRE (MPM)

100 % : Exceptionnel dans l'action

90 % : **Maîtrise excellente** des outils et stratégies (compétences mentales) c'est l'objectif de fluidité et le niveau de la réussite optimale

80 % : **Très bien**, la maîtrise des outils est souvent très marquée.

70 % : **Le minimum requis pour accéder au bien-être et/ou la performance** Des réussites marquées : corriger les points encore fragiles.

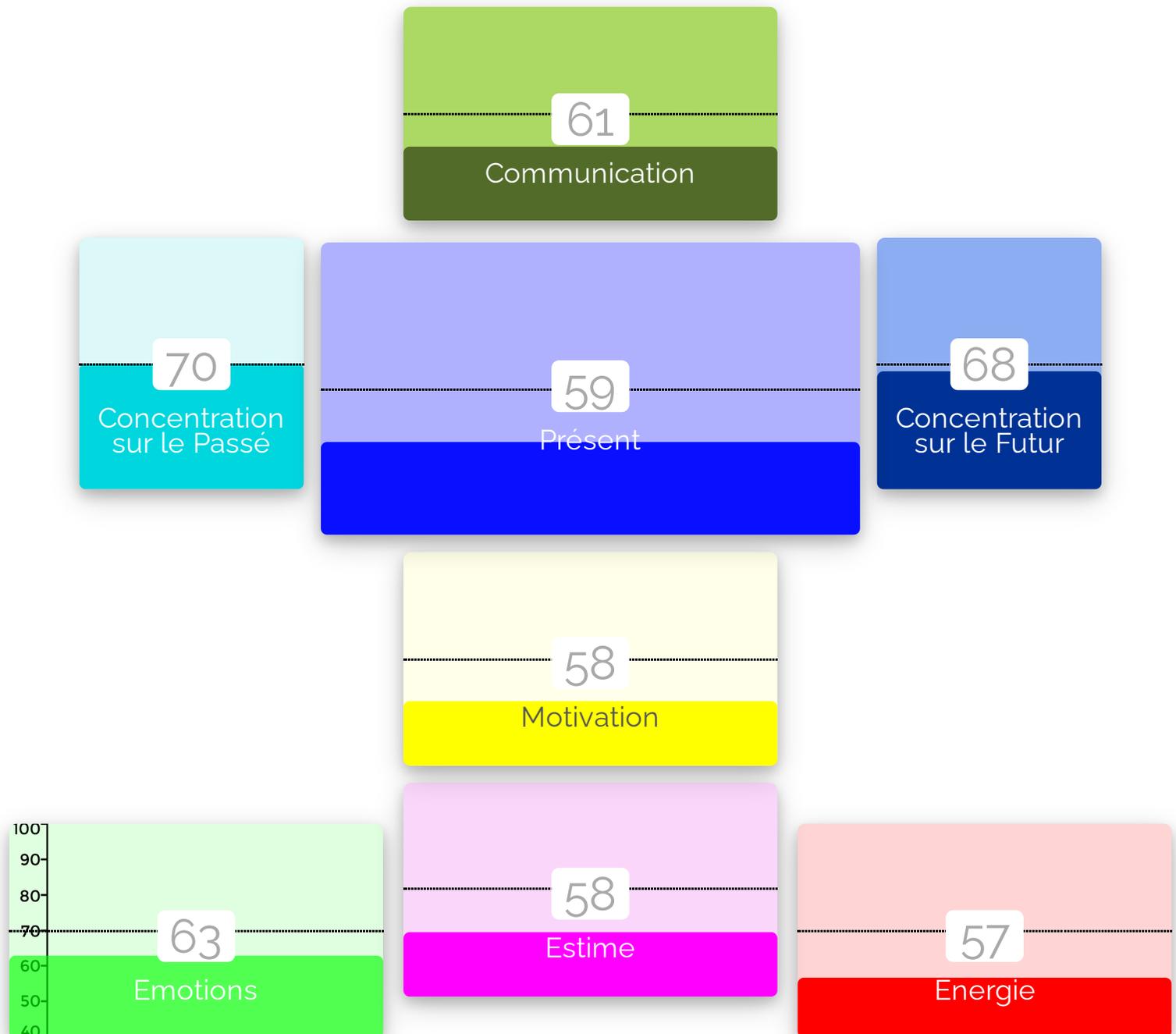
60 % : **Trop inégal** malgré quelques outils connus et bien gérés.

50 % : **Beaucoup trop inégal**, de très nombreuses compétences sont à renforcer ou à (ré)apprendre.

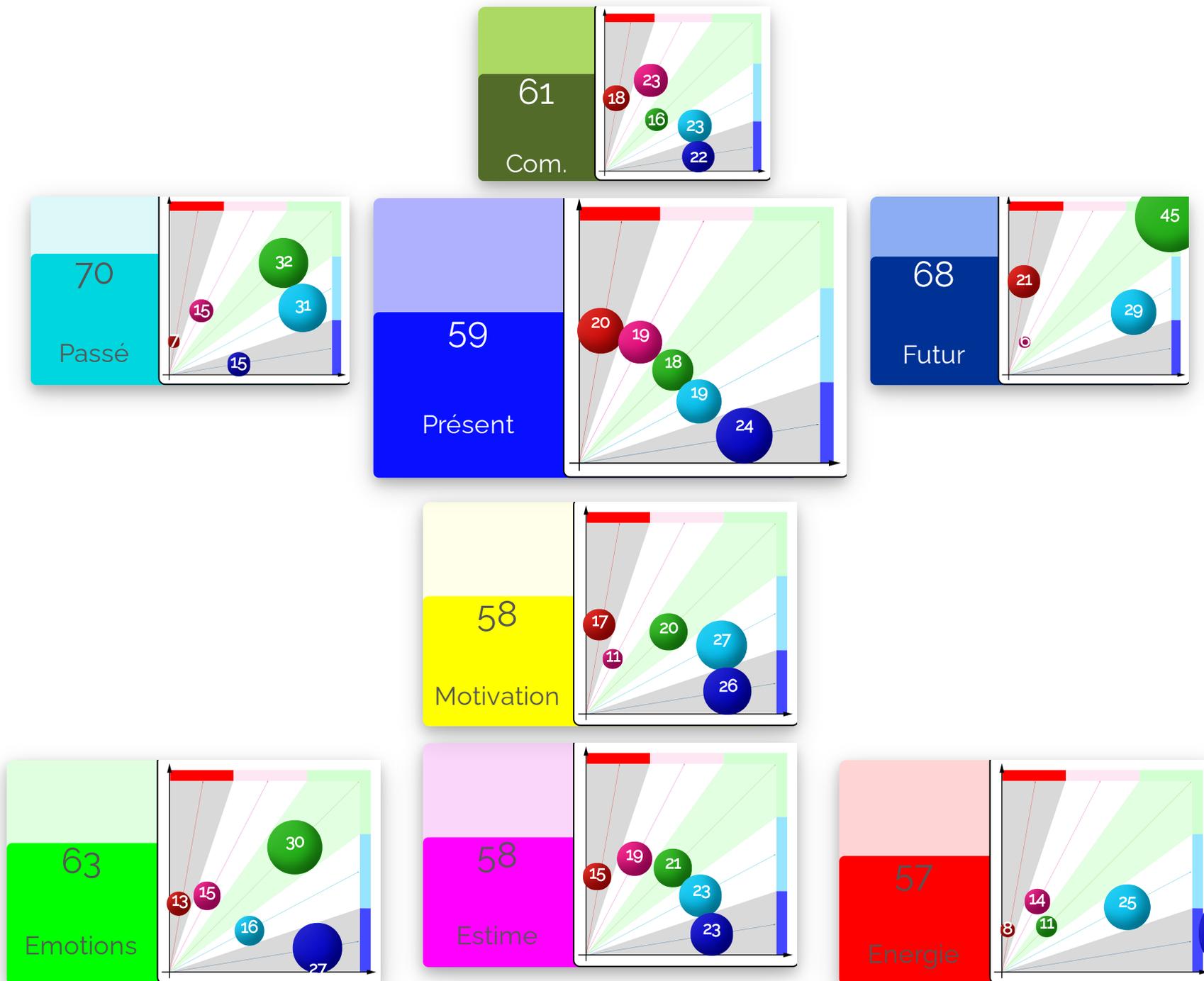
40 % : **Compétences très fragiles** qui peuvent conduire à des échecs. Tout à apprendre et à reprendre.

Les lignes en pointillé indiquent le minimum requis (70%) pour un premier DPM

Noter que pour une meilleure lecture ce graphe est volontairement situé entre 40 et 100%



BILAN 3 - BILANS GRAPHIQUES DES INFLUENCES CROISÉES DU PAD ET DU MPM.



4-LES 25 STANDARDS MT

6.1

COMMUNICATION

Niveau 4 de la
COM

Std 18 - Je développe mon leadership

6

Std 19 - J'influence l'autre dans l'action

5.7

Std 20 - J'aide à la cohésion de mon groupe

6.5

7 PASSE

Niv. 3 de
l'apprentissStd 14 - J'apprends et je
me corrige par l'imagerie
mentale

78

Std 15 - J'apprends en
prenant du recul en
position Méta

6.1

5.9

PRESENT

Niveau 5 de la
FLUIDITE

Std 21 - Je chasse mes rigidités avant l'action

6.2

Std 22 - Je choisis le bon mode SESA de concentration

5.3

Std 23 - J'attaque fort et bien, j'ajuste mes émotions

5.3

Std 24 - J'attaque fort et bien, j'ajuste ma concentration

6.1

Std 25 - J'accède à la fluidité ... et je m'y maintiens

6.7

6.8 FUTUR

Niv. 3 de
l'apprentissStd 16 - J'apprends par la
projection mentale

7.2

Std 17 - J'apprends par
l'entraînement mental

6.3

5.8

MOTIVATION

Niveau 2 de
l'EQUILIBRE

Std 10 - J'identifie mes objectifs de vie

5.6

Std 11 - Je règle la qualité de mes objectifs

5.6

Std 12 - Je programme et visualise mes priorités

6.4

Std 13 - Je redonne du volume à mon avenir

5.5

5.8

ESTIME

Niveau 2 de
l'équilibre.

Std 8 - Je réoxygène mon estime de soi

6

Std 9 - Je construis mes croyances dynamisantes

5.7

6.3

EMOTION

Niveau 1 de
l'activation

Std 4 - Je reconnais mes états mentaux et sentinelles

6.8

Std 5 - Je renforce mon plaisir et mes réussites

7.4

Std 6 - Je switche les états émotionnels anxieux

6.6

Std 7 - Je contrôle l'ascenseur émotionnel du stress

4.7

5.7

ENERGIE

Niveau 1 de
l'activation

Std 1 - Je suis relâché dans l'action

5.7

Std 2 - Je me relaxe dans le plaisir

5.9

Std 3 - Je me ressource longuement et profondément

5

4- EVALUATIONS DES OUTILS UTILISÉS DANS LES STANDARDS

6.1 COM

Std 18 Je développe mon leadership	Les 8 capacités du leadership	6
Std 19: J'influence l'autre dans l'action	Influencer positivement son partenaire Se protéger de l'influence négative	5.8 5
Std 20: J'aide à la cohésion de mon groupe	Les bulles de concentration Les attentes mutuelles	6.9 6.5

7 PASSE

Std 14: J'apprends et je me corrige par l'imagerie mentale	La répétition mentale et le PMC	7.8
Std 15: J'apprends en prenant du recul en position Méta	La position Méta	6.1

6.8 FUTUR

Std 16: J'apprends par la projection mentale	La projection mentale	7.2
Std 17: J'apprends par l'entraînement mental	Les 10 principes et les outils de l'E.M.	6.3

5.9 PRESENT

Std 21 Je chasse les rigidités avant et dans l'action	Les 6 indicateurs de Rigidité/Fluidité	6.2
Std 22: Je choisis le bon mode SESA de concentration	Les champs de concentration SESA Puissance et flexibilité de la concentration	4.9 7
Std 23: J'attaque fort et bien, j'ajuste mes émotions	Défi et anxiété positive - A1 Régler la prise de risque - A2 Ajustement final - A3	6.4 5 5.3
Std 24: J'attaque fort et bien, j'ajuste ma concentration	Tableaux de procédure - P1 Protéger les sensations - P2 Ajustement final - P3	5.8 7.5 5.3
Std 25: J'accède à la fluidité ... et je m'y maintiens	La formule de la fluidité Le switch express 2R L'erreur pénalisante 4R	6.8 5.5 7

5.8 MOTIV.

Std 10 - J'identifie mes objectifs de vie	Mes lignes de vie et de temps	5.6
Std 11- Je règle la qualité de mes objectifs	Les 9P des réglages des objectifs	5.6
Std 12 - Je programme et visualise mes priorités	Gestion du projet et des priorités	6.4
Std 13 - Je redonne du volume à mon avenir	L'outil RIVA de la remotivation	5.5

5.8 ESTIME

Std 8: Je réoxygène mon estime de soi	Raisons d'être SHAS Parcours d'oxygénation (TRASS) ATESSAD	7 5.7 5.5
Std 9: Je construis mes croyances dynamisantes	Idre : croyances limitantes ≠ dynamisantes Cercle vicieux et Cercle vital	4.3 6

6.3 EMOTIONS

Std 4 Je reconnais mes états mentaux et sentinelles	Boussole des Et.Ment./Pad-outil Recueil des sentinelles	7 6.6
Std 5: Je renforce mon plaisir et mes réussites	Situation Fluidité Performance Emostat Switch + à ++ Switch - à +	7.5 8.5 6 6.2
Std 6: Je switche les états émotionnels anxieux	Gestion erreur légère (2R) L'erreur pénalisante (4R)	6.5 7.7
Std 7: Je contrôle l'ascenseur du stress	RIRA ISMME	5 4.3

5.7 ENERGIE

Std 1: Je suis relâché dans l'action	Respiration abdominale Relâchement-disponibilité	6 4
Std 2: Je me relaxe dans mon plaisir	Situation Fluidité Bien-être Relaxation brève	5.9 6
Std 3: Je me ressource longuement et profondément	Relaxation longue	5