

Méthode Target®

COACHING MENTAL DANS LE SPORT ET L'ENTREPRISE

Nom - Prénom : **Victoire**

Activité : **Athlète**

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

Date : **28-04-2024**

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".

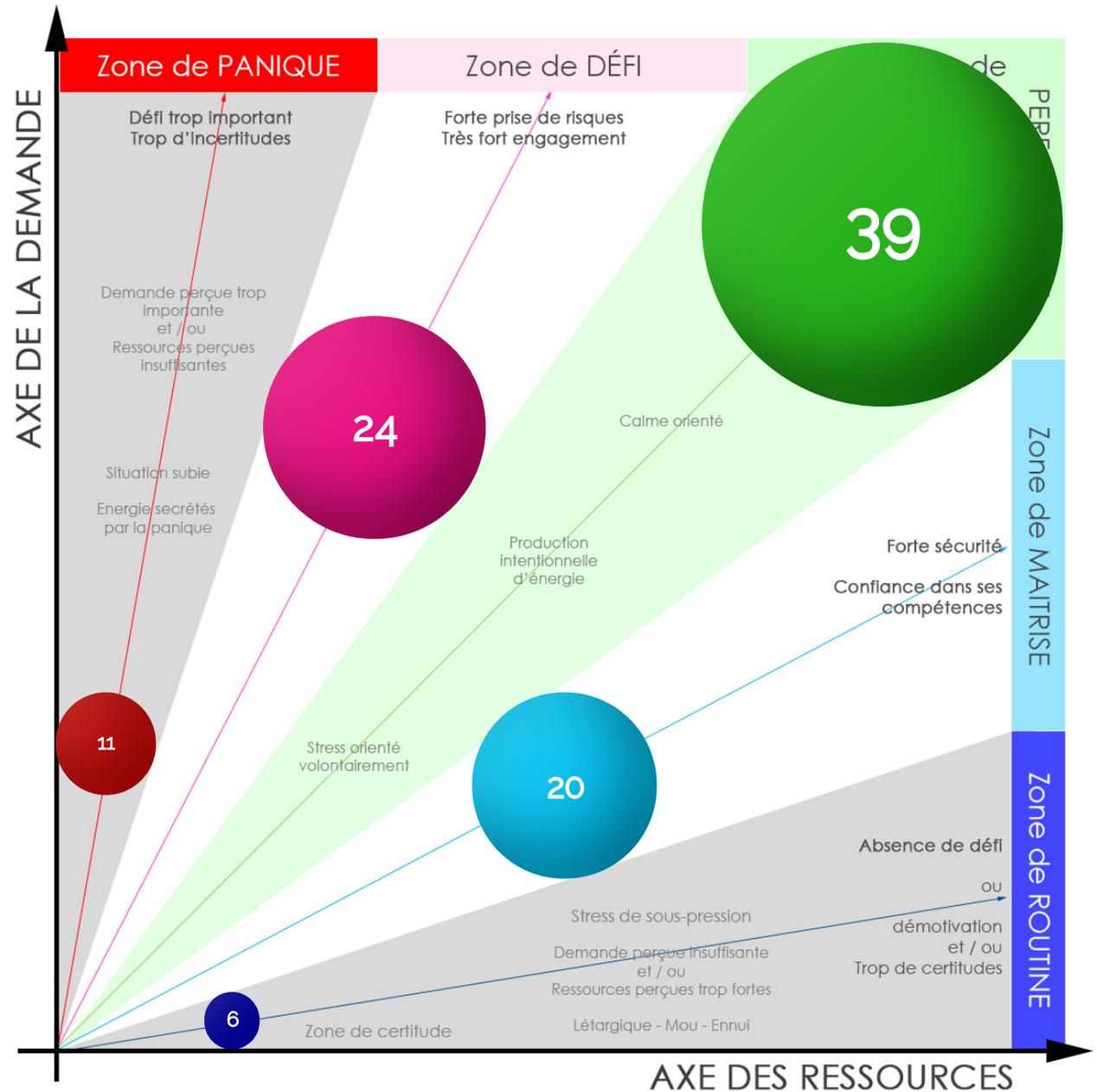
11pts: **POTENTIEL DE PANIQUE**

24pts: **POTENTIEL DE DÉFI**

39pts: **POTENTIEL DE PERFORM.**

20pts: **POTENTIEL DE MAITRISE**

6pts: **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

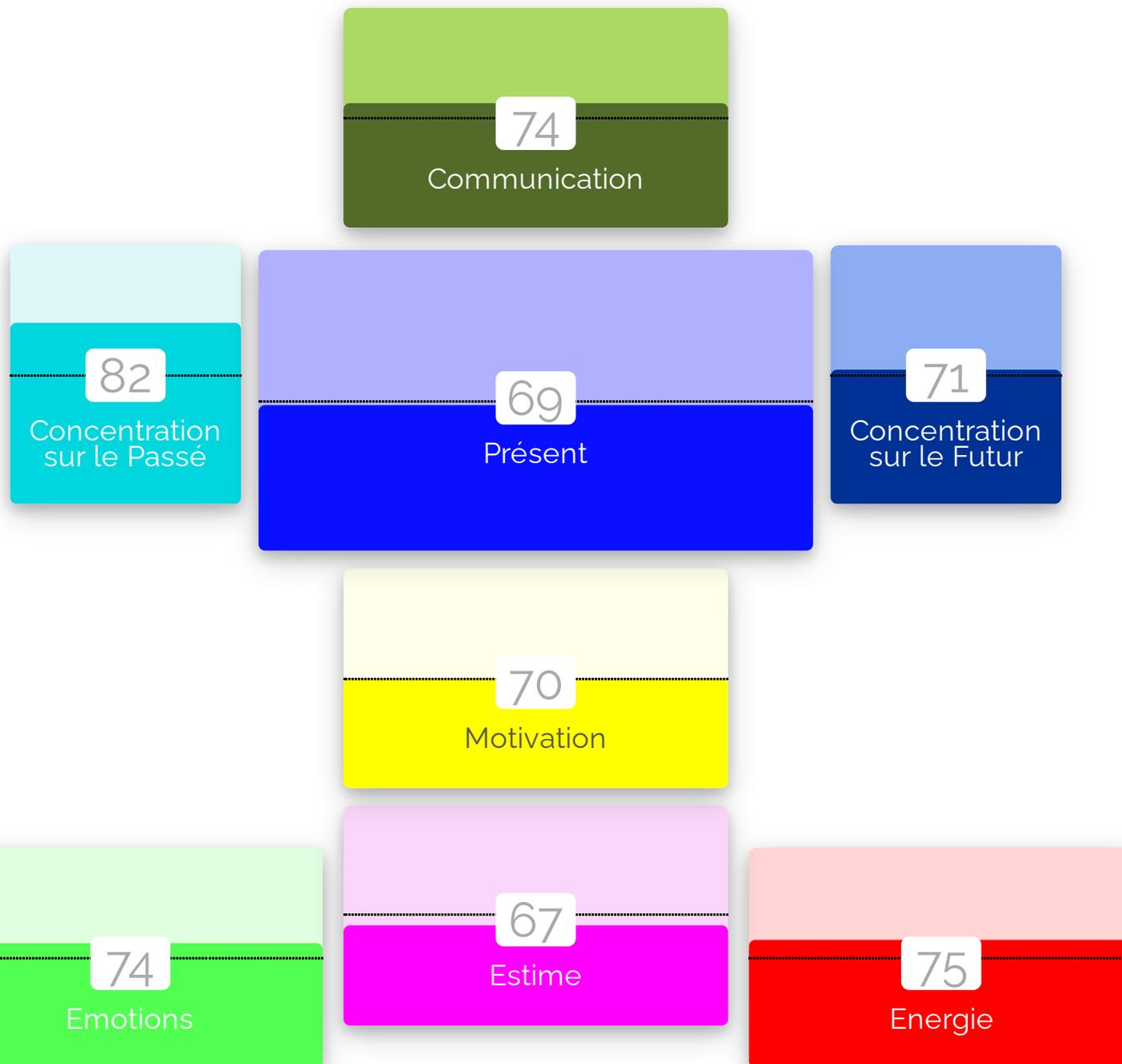
80 % : **Très bien**, la maîtrise des outils est souvent très marquée.

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.

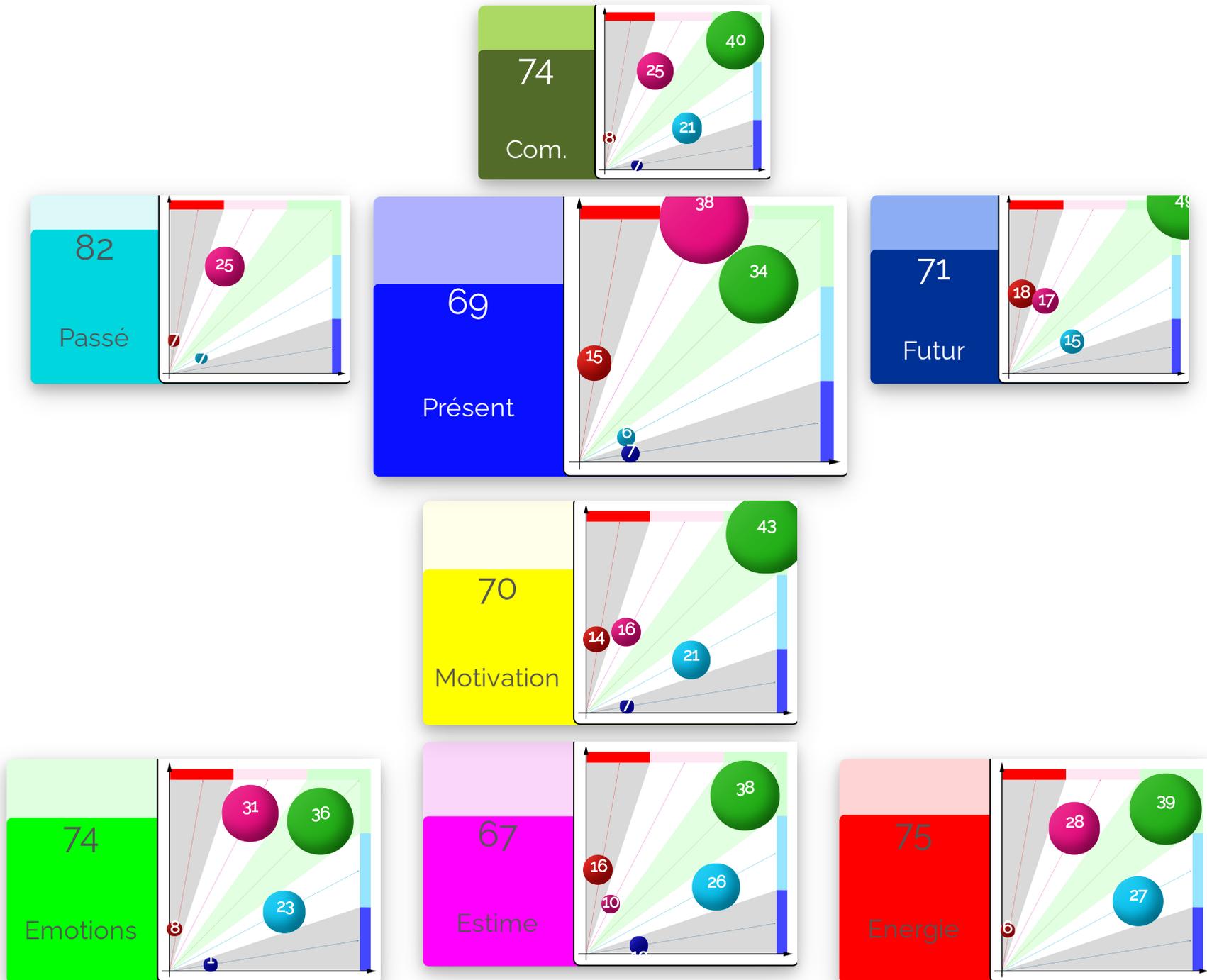
40 % : **Compétences très fragiles** qui peuvent conduire à des échecs. **Tout à apprendre et à reprendre.**



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

74

COMMUNICATION

Niveau 4 de la
COM

Std 18 - Je développe mon leadership

6.9

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

7.3

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

7.5

8.2 PASSE

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

7.9

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

8.6

6.9

PRESENT

Niveau 5 de la
FLUIDITE

Std 21 - Je chasse mes rigidités avant l'action

7.2

Std 22 - Je choisis le bon mode SESA de concentration

5.1

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

7

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

7.1

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

7.6

7.1 FUTUR

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

7.5

Std 17 - J'apprends par
l'entraînement mental

6.4

7

MOTIVATION

Niveau 2 de
l'EQUILIBRE

Std 10 - J'identifie mes objectifs de vie

7.4

Std 11 - Je règle la qualité de mes objectifs

7.4

Std 12 - Je programme et visualise mes priorités

6.9

Std 13 - Je redonne du volume à mon avenir

6.7

6.7

ESTIME

Niveau 2 de
l'équilibre.

Std 8 - Je réoxygène mon estime de soi

7

Std 9 - Je construis mes croyances dynamisantes

6.3

74

EMOTION

Niveau 1 de
l'activation

Std 4 - Je reconnais mes états mentaux et sentinelles

8.1

Std 5 - Je renforce mon plaisir et mes réussites

7.7

Std 6 - Je switche les états émotionnels anxieux

7.8

Std 7 - Je contrôle l'ascenseur émotionnel du stress

6.2

7.5

ENERGIE

Niveau 1 de
l'activation

Std 1 - Je suis relâché dans l'action

6.8

Std 2 - Je me relaxe dans le plaisir

7.6

Std 3 - Je me ressource longuement et profondément

9.3

4- EVALUATIONS DES OUTILS UTILISÉS DANS LES STANDARDS

74 COM

Std 18 Je développe mon leadership	Les 8 capacités du leadership	6.9
Std 19: J'influence l'autre dans l'action	Influencer positivement son partenaire Se protéger de l'influence négative	7.7 5.8
Std 20: J'aide à la cohésion de mon groupe	Les bulles de concentration Les attentes mutuelles	7.6 8.1

8.2 PASSE

Std 14: J'apprends et je me corrige par l'imagerie mentale	La répétition mentale et le PMC	7.9
Std 15: J'apprends en prenant du recul en position Méta	La position Méta	8.6

71 FUTUR

Std 16: J'apprends par la projection mentale	La projection mentale	7.5
Std 17: J'apprends par l'entraînement mental	Les 10 principes et les outils de l'E.M.	6.4

6.9 PRESENT

Std 21 Je chasse les rigidités avant et dans l'action	Les 6 indicateurs de Rigidité/Fluidité	7.2
Std 22: Je choisis le bon mode SESA de concentration	Les champs de concentration SESA Puissance et flexibilité de la concentration	4.9 6
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	7.5 9 7.3
Std 24: J'attaque fort et bien, j'ajuste ma concentration	Tableaux de procédure - P1 Protéger les sensations - P2 Ajustement final - P3	6.6 7.3 7.3
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	7.4 5 8.8

7 MOTIV.

Std 10 - J'identifie mes objectifs de vie	Mes lignes de vie et de temps	7.4
Std 11- Je règle la qualité de mes objectifs	Les 9P des réglages des objectifs	7.4
Std 12 - Je programme et visualise mes priorités	Gestion du projet et des priorités	6.9
Std 13 - Je redonne du volume à mon avenir	L'outil RIVA de la remotivation	6.7

6.7 ESTIME

Std 8: Je réoxygène mon estime de soi	Raisons d'être SHAS Parcours d'oxygénation (TRASS) ATESSAD	6.7 7.5 6.5
Std 9: Je construis mes croyances dynamisantes	Idre : croyances limitantes ≠ dynamis Cercle vicieux et Cercle vital	5 6.2

74 EMOTIONS

Std 4 Je reconnais mes états mentaux et sentinelles	Boussole des Et.Ment./Pad-outil Recueil des sentinelles	7 8
Std 5: Je renforce mon plaisir et mes réussites	Situation Fluidité Performance Emostat Switch + à ++	7.5 10 7.3
Std 6: Je switche les états émotionnels anxieux	Switch - à + Gestion erreur légère (2R) L'erreur pénalisante (4R)	7.5 8 8.5
Std 7: Je contrôle l'ascenseur du stress	RIRA ISMME	6.6 5.6

75 ENERGIE

Std 1: Je suis relâché dans l'action	Respiration abdominale Relâchement-disponibilité	10 4
Std 2: Je me relaxe dans mon plaisir	Situation Fluidité Bien-être Relaxation brève	7.4 8.3
Std 3: Je me ressource longuement et profondément	Relaxation longue	9.3