



**L3P – SHN**

**OUTILS GESTION  
DE LA COMMUNICATION  
ET DE LA  
COHESION**

**La préparation mentale  
dans le sport**

## Phase A - IDENTIFIER la situation et ses marqueurs sensoriels de l'Émotion de Fluidité

### Étape 1 - Une posture d'écoute relâchée

respiration, ascenseur, etc.

### Étape 2 - Repérer et identifier la séquence

(en imagerie associée)

### Étape 3 - Identifier les sensations et

**les marqueurs caractéristiques :**

K++ puis les A++ et V++

Ou sur un canal seulement.

### Étape 4 - Rechercher l'émotion particulière

**à ce moment particulier :**

Important : en bloquant le temps sur les sensations (arrêt sur image) et en les amplifiant.

### Étape 5 - Profiter de ce moment de plaisir

## Phase B - CODER les marqueurs sensoriels

### Étape 6 - Verrouiller et coder

(associer VAK(G/O))

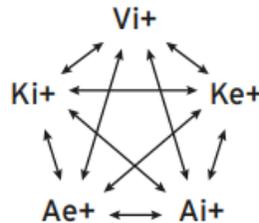
**A++ = MOTS ressources** : noms de CODE ou autres

**K++ = RESENTIS** : projections sur (dans) le corps

**V++ = IMAGES ressources** : couleurs, formes, etc.

Exemple :

Associer Visuel externe (lire)  
à Auditif interne (se parler),  
à Auditif externe (s'entendre parler)  
à K externe (doigt) et K interne (chaleur dans la poitrine)  
et à l'ÉMOTION recherchée.



## Phase C - STOCKER par répétition mentale

### Étape 7 - Répéter et enregistrer

## Phase D - RAPPELER par les marqueurs sensoriels

### Étape 8 - Vérifier la capacité de retrouver l'émotion (état mental recherché)

- Définir une séquence avec départ et fin identifiés
- La rechercher : la réactiver ou la reconstruire
- Vérifier que je suis : fluide-facile-efficace-concentré-performant

1. Sa LOCALISATION (placée où ?)
2. Sa NATURE (perçue comment ?)
3. Son INTENSITÉ (forte ou faible ?)

**NOTER LA RÉPONSE MENTALE :**  
**Quel état mental performant ?**

**ÉMOTION FORTE**

Résumé de  
**L'EXPÉRIENCE DE FLUIDITÉ  
ET SES MARQUEURS SENSORIELS**

Séquence associée ou dissociée

+

Perception préférentielle (K++ interne)

+

Mots clés A++ (clignotants)  
marqueurs internes

+

Marqueur externe (K++ externe)

+

**ÉMOTION FORTE**

associée à ses marqueurs sensoriels  
(état mental performant et fluide)

Vérifier à nouveau que je suis :  
*fluide - facile - efficace - concentré - performant*

Enregistrement en mémoire à court terme

Puis enregistrement en mémoire permanente

À partir d'un des marqueurs sensoriels  
enregistrés en mémoire

# LA SFP COLLECTIVE

Revenez à l'outil SFP (Situation de Fluidité Performance pour vous remémorer les 8 étapes de cet exercice. La démarche est exactement la même avec quelques adaptations de contenu pour le collectif.

- Dans les étapes 1 à 5, il est intéressant de visualiser une séquence collective de référence, avec un début et une fin, en vérifiant les marqueurs de la Fluidité-Performance : Défi, Risque, Contrôle, Efficacité, Maîtrise, Plaisir, Facilité, Confiance.

Il nous semble intéressant que la situation choisie soit commune et définie par le groupe lors d'un échange préalable.

- Explorer les différentes sensations (VAKOG) : elles seront des vécus différents d'une même situation, ce qui peut être très enrichissant au débriefing.
- Focaliser sur la ou les sensations les plus puissantes.
- Associer cette sensation à une émotion à laquelle on peut donner un nom (individualisation d'une sensation collective).
- Ajouter un mot, un slogan qui renforce confiance, motivation et concentration et qui sera utilisé dans les bulles collectives en tant que marqueur sensoriel.
- Ajouter un geste éventuellement.
- Revisiter le tout dans son ensemble en superposant les différents éléments.
- Simplement profiter encore de la situation et vérifier que les marqueurs de la Fluidité sont présents : Défi, Contrôle, Efficacité, Plaisir, Facilité, Confiance.

## LA SFP COLLECTIVE

## Recherche SHAS des RAISONS d'ÊTRE de l'Équipe

Étape 1		Étape 2	Étape 3		Étape 4	
SURFACE de l'estime de soi		HAUTEUR ET VOLUME	AUTONOMIE vs DÉPENDANCE		STABILITÉ	
Écrivez ici tous les centres d'intérêt et intentions actives	Pourcentage de temps approximatif consacré	Décrivez (en mots clés ?) en quoi ils sont <b>TRÈS POSITIFS et PRODUCTIFS, voire vitaux pour l'équipe</b> (dépend du temps et de l'importance donnés). Marquer ce volume de 1 à 5 par un carré. <input type="checkbox"/>	Décrivez en quoi ils rendent l'équipe <b>TRÈS AUTONOME</b> plutôt que dépendante. L'idéal est qu'ils ne dépendent <b>QUE</b> de l'équipe. Marquer cette autonomie-dépendance par un cercle. <input type="checkbox"/>	Somme des 2 éval	Choisir, entourer et reformuler (en termes dynamiques) les projets <b>ESSENTIELS</b> de l'équipe. Ce sont ses <b>RAISONS d'ÊTRE</b> .	Nombre temps prévus <input type="checkbox"/>
1		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
2		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
6		<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

# SHAS LES RAISONS D'ÊTRE DE L'ÉQUIPE

## J'évalue mon profil de leadership : ce que je peux améliorer

Évaluation  
/10

### Les compétences de leadership

### Ce que je peux améliorer

#### Niveau de maîtrise personnelle

Niveau de maîtrise des stratégies, techniques et outils de performance mentale  
Niveau de connaissance des bases théoriques de la préparation mentale  
Capacité à gérer son propre stress (notamment en situation de fort défi)  
Niveau moyen d'accès à la fluidité et au calme

#### Capacité à créer un climat de confiance

Expression claire de la confiance envers les membres du groupe  
Lucidité sur le niveau de confiance renvoyé par chaque membre du groupe  
Expression claire de la confiance en soi (paroles et comportements)

#### Capacité à créer un climat motivant

Qualité de l'organisation générale proposée  
Capacité à élaborer des objectifs et des projets en commun  
Capacité à susciter la créativité de chacun  
Enthousiasme et dynamisme  
Attitude générale positive  
Capacité de vision (tourné vers l'avenir)  
Capacité à responsabiliser le groupe et chaque individu

#### Capacité d'écoute des personnes

Disponibilité pour chacun des membres du groupe  
Capacité d'empathie (sentir intuitivement ce que ressent l'autre)  
Niveau de respect pour chacun (pas de sarcasmes, pas de favoritisme, etc.)  
Honnêteté (cohérence paroles/actes)  
Respect de l'autonomie de chacun  
Écoute de tous les aspects de la vie personnelle des membres du groupe

#### Traitement des situations de réussite et d'échec

Qualité de concision et précision des interventions  
Renforcement positif après chaque réussite  
Capacité à dédramatiser un échec  
Capacité à faire une proposition

#### Gestion du groupe

Niveau de représentation des réseaux intragroupe  
Capacité à répondre aux attentes du groupe  
Pratique saine et positive des stratégies d'influence  
Capacité à gérer un conflit

#### Relation à l'autorité

Autorité puisée surtout dans la compétence technique  
Autorité puisée surtout dans la compétence relationnelle

# MON PROFIL DE LEADERSHIP

# Les Bulles Collectives

## Une BULLE COLLECTIVE

C'est un moment privilégié d'influence réciproque, qui permet d'orienter ou de réorienter deux ou plusieurs personnes vers un état cohésif de fluidité et de confiance collectives.

## Composants d'une bulle

Elle se compose à partir des SFP individuelles et collectives des équipiers :

Marqueurs émotionnels (standard 5)	=	Émostat des équipiers et de l'équipe	
+		+	
Marqueurs énergétiques (standard 2)	=	Dynamique de l'équipe	FLUIDITÉ de l'équipe
+		+	
Marqueurs de concentration (standards 5 et 22)	=	Mode Agir de l'équipe	

## Elle permet à une équipe et à ses équipiers :

- De se reconcentrer collectivement en cours d'action (standard 24)
- De moduler son mode d'activation : émotions (standard 5) + énergie (standard 2)
- D'entrer en fluidité ensemble : 3A + 3P (standards 23 et 24)
- De mieux renforcer une réussite collective (standard 5)
- Elle peut aboutir à un changement efficace de stratégie mais seulement si celui-ci a été prévu avant le « attaquer fort » (standards 23 et 24)

## Elle se construit en 5 étapes :

- 1) Recherche des mots usuellement pratiqués dans l'activité
- 2) Travail individuel et collectif sur les marqueurs sensoriels
- 3) Décision de mise en forme posturale des bulles collectives
- 4) Décision des moments de mise en place des bulles collectives
- 5) Qui est le meneur de jeu de la bulle collective ?

## Elle peut être :

- Programmée
- Programmable mais pas prévisible automatiquement

Ce que j'attends de :		atteint à (%)	Ce que je pense qu'il attend de MOI :	atteint à (%)
Colonne 1		2	3	4
<b>Énergie</b>				
<b>Émotion Stress</b>				
<b>Estime de soi</b>				
<b>Motivation</b>				
<b>Concentration</b>				
<b>Communication</b>				
<b>Autre</b>				

# Les Attentes Mutuelles

Nom : <i>Claude Durand</i>		Fiche bilan B : profil individuel perçu (par l'équipe)				
Ce que mes coéquipiers attendent de MOI :		atteint à (%)	Écart	Ce que je pense qu'ils attendent de MOI :		
1	Colonne 2	3	4	5	6	7
<b>Énergie</b>	<i>Plus tonique parfois Plus dynamique (3/7)</i>	<b>70</b>	<b>50/80</b>			
<b>Émotion</b>	<i>Résister à la pression du départ et au stress en général Positiver les événements, les échecs en particulier Parler en positif, pas en négatif (7/7)</i>	<b>55</b>	<b>40/70</b>	<i>Plus serein dans les moments difficiles (4/7)</i>	<b>70</b>	<b>15</b>
<b>Estime de soi</b>	<i>Estime de soi haute Confiance marquée (5/7)</i>	<b>95</b>	<b>80/100</b>			
<b>Motivation</b>	<i>Mieux montrer sa motivation Combativité à renforcer (4/7)</i>	<b>65</b>	<b>40/70</b>			
<b>Concentration</b>	<i>Attention plus soutenue dans les virages de bord (3/7)</i>	<b>65</b>	<b>50/75</b>			
<b>Communication</b>	<i>Compréhension et rapport au groupe Esprit d'équipe Moins distant Plus de dialogue Faire confiance aux équipiers (7/7)</i>	<b>55</b>	<b>40/80</b>	<i>Aider chacun à prendre confiance en lui (4/7)</i>	<b>75</b>	<b>20</b>
<b>Autre</b>	<i>Moins impulsif</i>					

# Les Attentes Mutuelles Exemple