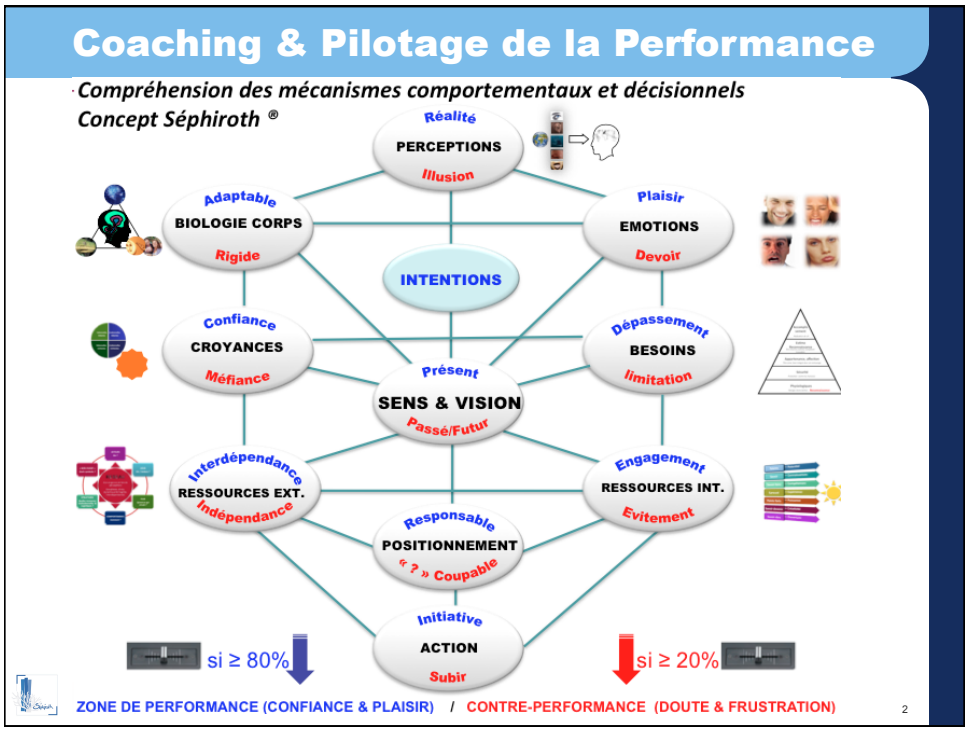
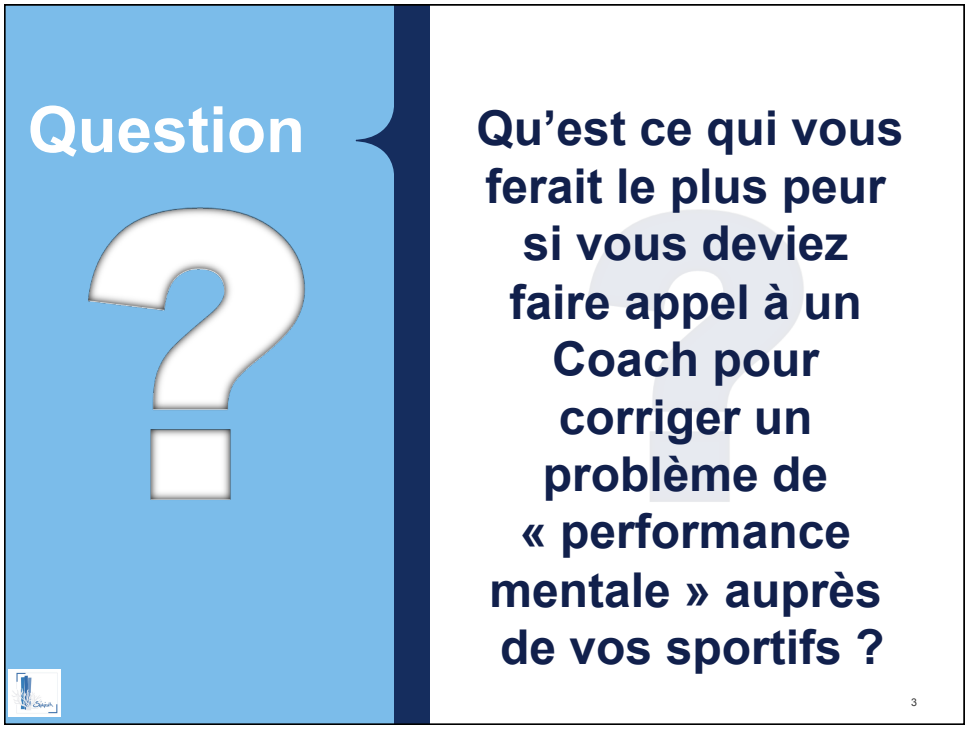
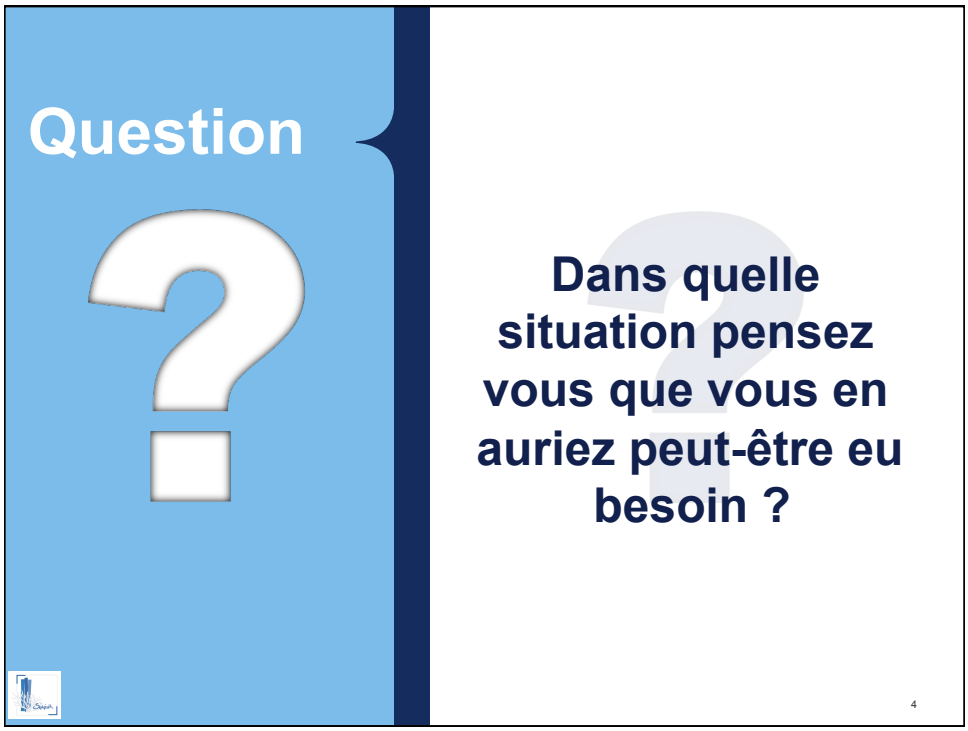
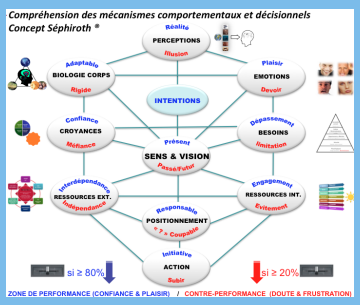
INSEP
Executive Master : T.M.S.
Mécanismes comportementaux et décisionnels :
Améliorer la performance c'est très simple
… mais ce n'est pas facile ?!
10 Octobre 2011 – Eric Blondeau : ericb@sephiroth.fr
INSEP


Coaching & Pilotage de la Performance
Compréhension des mécanismes comportementaux et décisionnels
Concept Séphiroth ®
Réalité
PERCEPTIONS
Illusion
Adaptable
BIOLOGIE CORPS
Rigide
Plaisir
EMOTIONS
Devoir
INTENTIONS
Confiance
CROYANCES
Méfiance
Dépassement
BESOINS
limitation
Présent
SENS & VISION
Passé/Futur
Interdépendance
RESSOURCES EXT.
Indépendance
Engagement
RESSOURCES INT.
Evitement
Responsable
POSITIONNEMENT
« ? » Coupable
Initiative
ACTION
Subir
si ≥ 80%
si ≥ 20%
ZONE DE PERFORMANCE (CONFIANCE & PLAISIR) / CONTRE-PERFORMANCE (DOUTE & FRUSTRATION)
2


Question
Qu'est ce qui vous ferait le plus peur si vous deviez faire appel à un Coach pour corriger un problème de « performance mentale » auprès de vos sportifs ?
3


Question
Dans quelle situation pensez vous que vous en auriez peut-être eu besoin ?
4

# Sommaire




## Coaching et Performance ?

1. **Le mental …de quoi parle t'on ?**
2. Complexe ou Compliqué ?
3. Règles d'apprentissage ?
4. Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?
5. Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance
6. Comment contrôler cela ? (M.O.T.)
7. De la nécessité de créer un objectif

Exemples concrets:

- ASM-CA RUGBY
- GOLF
- VOILE
- TENNIS
- SURF
- GIGN et Cellule de Crise
- EDENRED

5

## Le Mental … mais de quoi parle t'on ?

L'expérience, Les émotions , l'apprentissage, l'intelligence émotionnelle, la motivation, les croyances, la concentration, le savoir, le QI, le stress, la créativité, l'envie, les peurs, le désir, le self-control, l'attention, prouver, la résilience, le travail, l'intuition, l'éthique, la colère l'analyse, l'intelligence relationnelle, le rêve, le désir, les émotions, la spontanéité, exister, le pouvoir, les résultats, les talents, l'imaginaire, les dons, les points forts, la jalousie, le groupe, les points faibles, la relation à la hiérarchie, le rapport à l'autorité, l'indépendance, les valeurs, la rancœur, la stratégie, le besoin de reconnaissance, l'analyse, poids du passé/futur, la superstition, le combat, l'interdépendance, apprendre, désapprendre, les habitudes, l'instinct, la folie, oser, pression du temps, les enjeux, les médias, les illusions, les certitudes, les attentes, les conséquences, l'entourage , l'inconnu, le regard des autres, la confiance, le plaisir, respecter les règles , dépasser les règles, la créativité, la répétition, la routine, la formation, la prise de conscience, l'orgueil, la fierté, l'humilité, l'esprit de groupe, l'Ego, le sens du sacrifice, les besoins, la chance, la revanche, ….. Etc ….

**La performance trouvera son chemin parmi cela … ou pas ?**

Titre du document - date - Arial regular 8pts

6

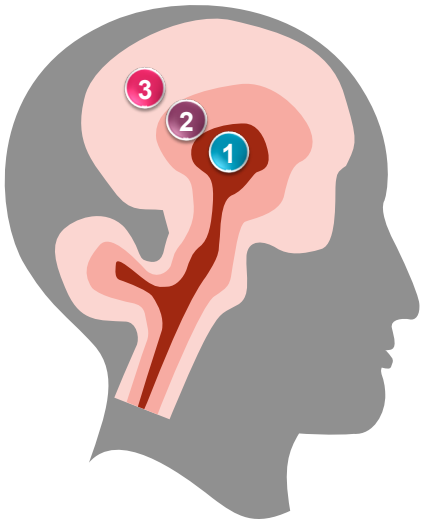
## Le mental dans un cerveau Triunique

### 3 niveaux de conscience

3 Néocortex

2 Limbique

1 Reptilien

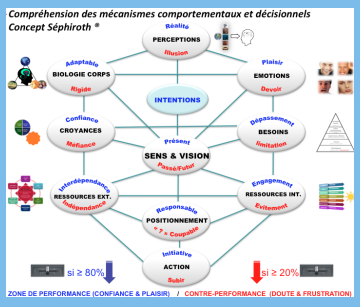



Source: H. Laborit , P. MacLean & L. Guyot

FOR INTERNAL USE ONLY

7

## Sommaire



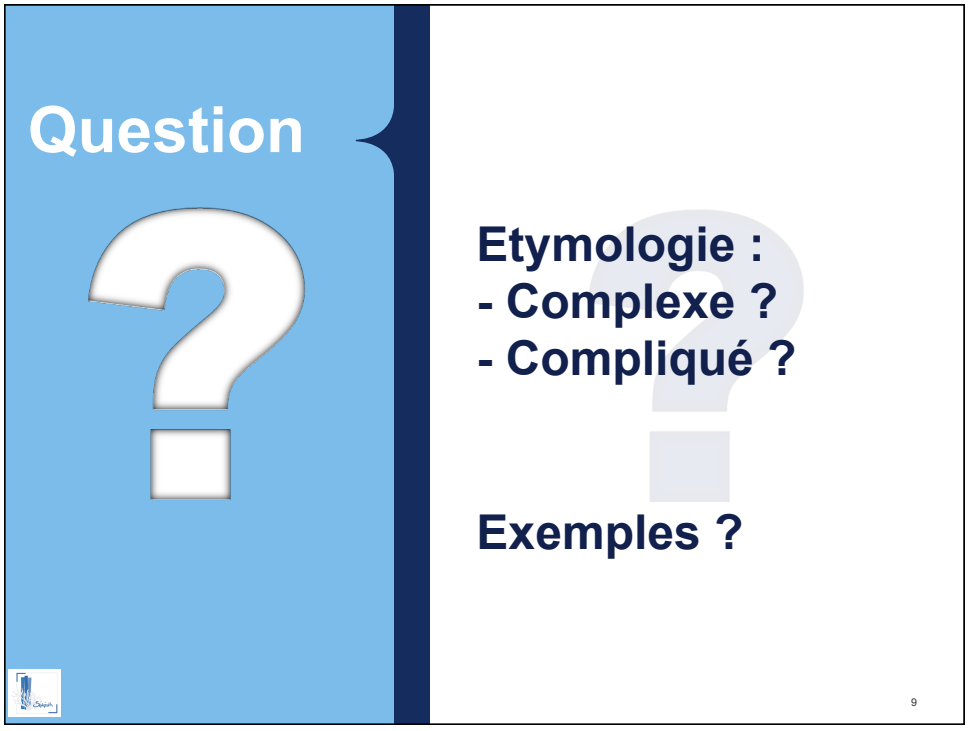

### Coaching et Performance ?

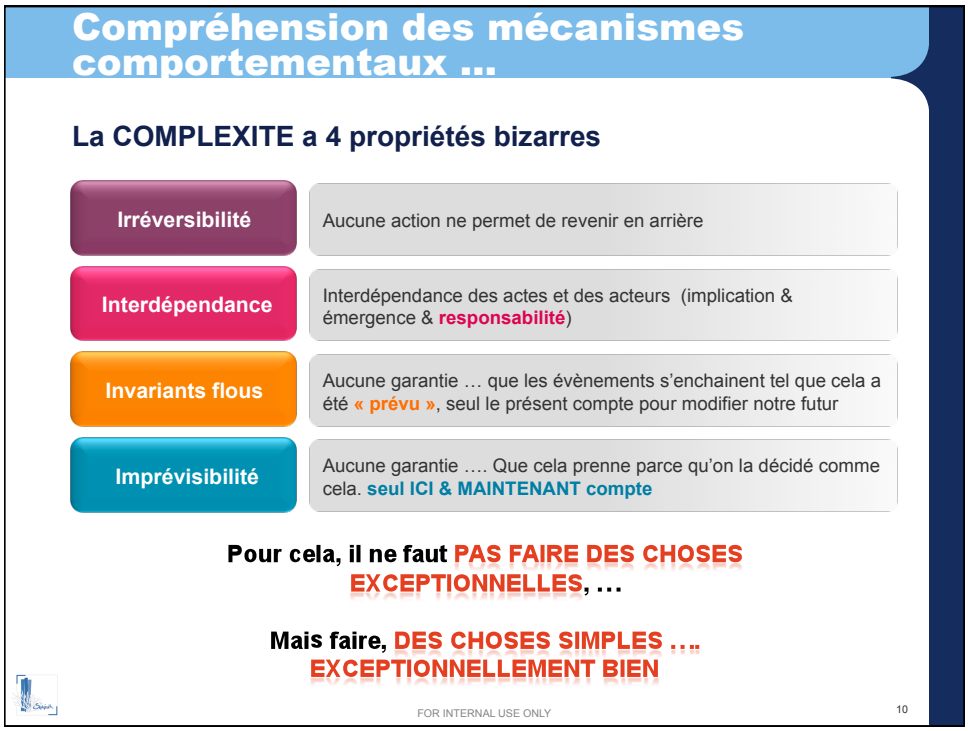
1. Le mental …de quoi parle t'on ?
2. **Complexe ou Compliqué ?**
3. Règles d'apprentissage ?
4. Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?
5. Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance?
6. Comment contrôler cela ? (M.O.T.)
7. De la nécessité de créer un objectif

Exemples concrets:

- ASM-CA RUGBY
- GOLF
- VOILE
- TENNIS
- SURF
- GIGN et Cellule de Crise
- EDENRED

8


Question
Etymologie :
- Complexe ?
- Compliqué ?
Exemples ?
9


Compréhension des mécanismes comportementaux …
La COMPLEXITE a 4 propriétés bizarres
Irréversibilité
Aucune action ne permet de revenir en arrière
Interdépendance
Interdépendance des actes et des acteurs (implication & émergence & responsabilité)
Invariants flous
Aucune garantie … que les évènements s'enchainent tel que cela a été « prévu », seul le présent compte pour modifier notre futur
Imprévisibilité
Aucune garantie …. Que cela prenne parce qu'on la décidé comme cela. seul ICI & MAINTENANT compte
Pour cela, il ne faut PAS FAIRE DES CHOSES EXCEPTIONNELLES, …
Mais faire, DES CHOSES SIMPLES …. EXCEPTIONNELLEMENT BIEN
FOR INTERNAL USE ONLY
10

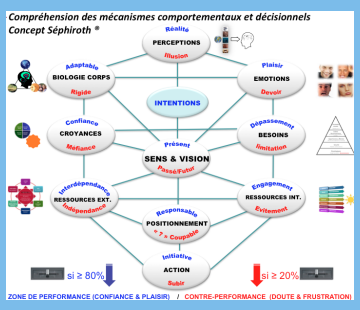
## Douter dans un monde complexe …

*« Les gens de mer sont les plus autonomes qui soient, mais au prix du doute méthodique »*
**Hervé Hamon**

Comprendre les mécanismes comportementaux … pour mieux décider …

FOR INTERNAL USE ONLY


## Sommaire




### Coaching et Performance ?

1. Le mental …de quoi parle t'on ?
2. Complexe ou Compliqué ?
3. **Règles d'apprentissage ?**
4. Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?
5. Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance?
6. Comment contrôler cela ? (M.O.T.)
7. De la nécessité de créer un objectif

Exemples concrets:

- **ASM-CA RUGBY**
- **GOLF**
- **VOILE**
- **TENNIS**
- **SURF**
- **GIGN et Cellule de Crise**
- **EDENRED**

## Les déperditions dans la communication orale

**Moi**

- Tout ce que je sais
- Tout ce que j'aimerais dire
- Tout ce que je peux dire
- Tout ce que je dis

**Lui / Elle**

- Ce qu'il entend
- Ce qu'il écoute
- Ce qu'il l'intéresse
- Ce qu'il comprend
- Ce qu'il accepte
- Ce qu'il retient

100%
90%
80%
60%
40%
20%
10%
5%

Et ce qu'il décidera ?

**Quels seront ces 5% ?**

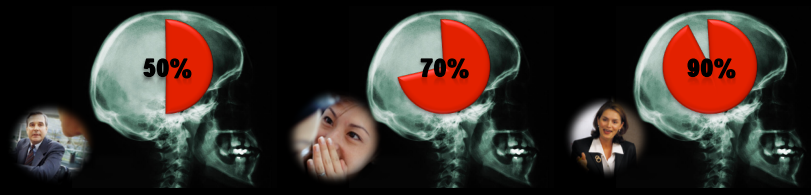
FOR INTERNAL USE ONLY 13

## Apprentissage : Média et Taux de rétention (Pike, R.W. (1994))

*« Nous retenons **10%** de ce que nous lisons…*

*… **20%** de ce que nous entendons…*

*… **30%** de ce que nous voyons…*




*… **50%** de ce que nous entendons et voyons…*

*… **70%** de ce que nous disons…*

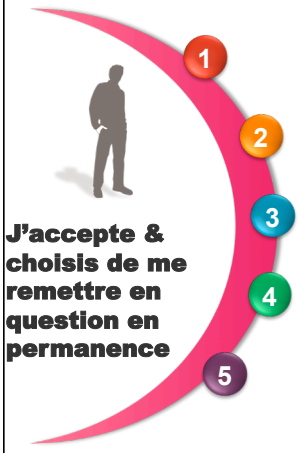
*… **90%** de ce que nous disons et faisons »*

Source : Pike, R.W., Creative Training Techniques Handbook (Minneapolis: Lakewood Books,. 1994), p. 77

FOR INTERNAL USE ONLY 14

## Naviguer dans l'inconnu : les 4 phases de l'apprentissage

**…. Plus une 5ème dédiée à la Performance**




**Plonger dans l'inconnu**

**Inconsciemment incompétent** (II)
*"Je ne savais pas que je ne savais pas …"*
⇨ Prise de conscience

**Consciemment incompétent** (CI)
*"Je sais ce sur quoi je dois travailler …"*
⇨ Apprendre, acquérir, talents, Travail, Expérience

**Consciemment Compétent** (CC)
*"Je sais que je sais faire …"*
⇨ Répéter & Répéter ⇨**REFLEXES**

**Inconsciemment Compétent** (IC)
*"J'ai oublié que je savais …."*
⇨ Vision,, maturité , "PURE EXPERIENCE"

*Je peux impliquer tout mon être en confiance ….*

Changer c'est apprendre …

FOR INTERNAL USE ONLY 15

## Apprentissage : nécessité de l'entrainement

Quel est l'enseignement principal de cette VIDEO ?

FOR INTERNAL USE ONLY 16

## Apprentissage : exigence de la répétition

Quel est l'enseignement principal de cette VIDEO ?

FOR INTERNAL USE ONLY

17

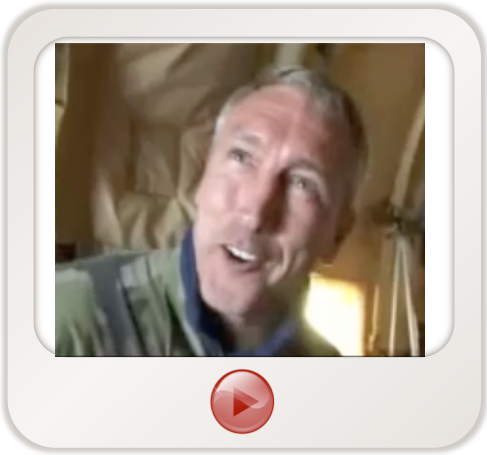
## Apprentissage : Développer de l'adaptabilité

Quel est l'enseignement principal de cette VIDEO ?

FOR INTERNAL USE ONLY

18

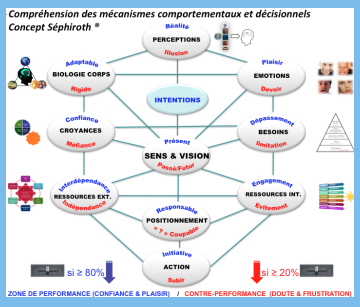
## Apprentissage : … et la peur dans tout ça ?



Quel est l'enseignement principal de cette VIDEO ?

FOR INTERNAL USE ONLY 19

## Sommaire



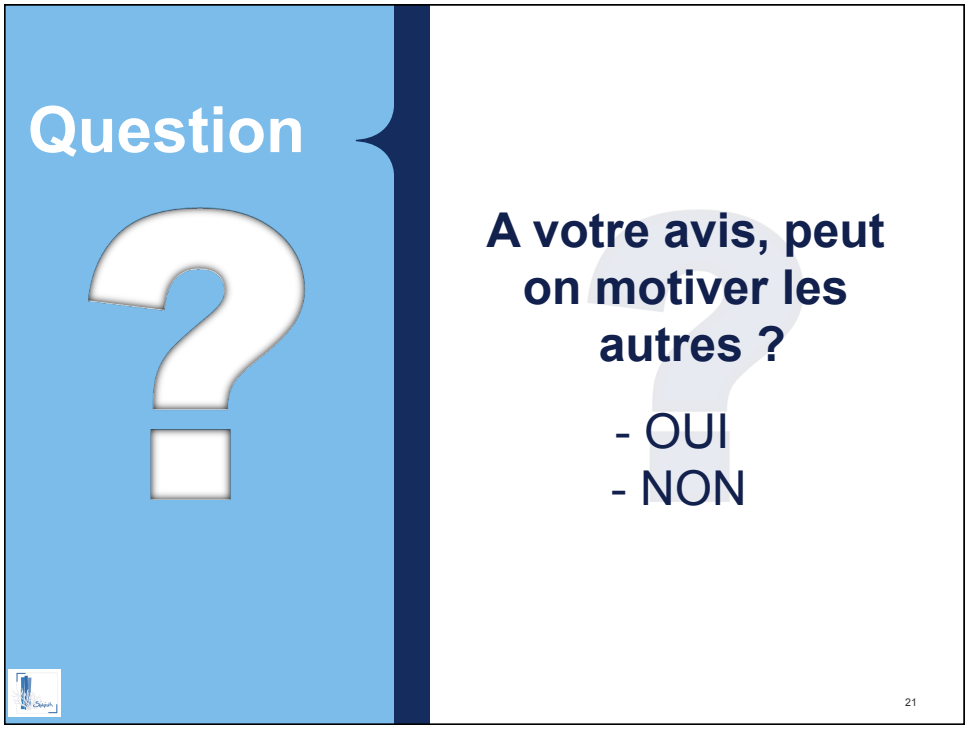

### Coaching et Performance ?

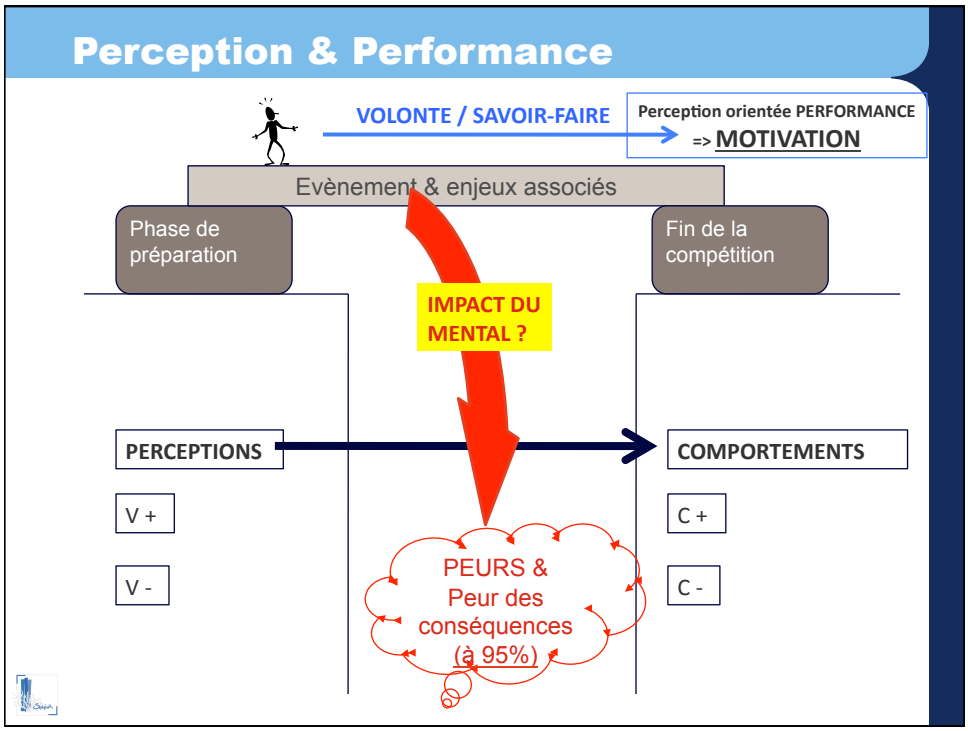
1. Le mental …de quoi parle t'on ?
2. Complexe ou Compliqué ?
3. Règles d'apprentissage ?
4. **Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?**
5. Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance?
6. Comment contrôler cela ? (M.O.T.)
7. De la nécessité de créer un objectif

Exemples concrets:

- ASM-CA RUGBY
- GOLF
- VOILE
- TENNIS
- SURF
- GIGN et Cellule de Crise
- EDENRED

20


Question
A votre avis, peut on motiver les autres ?
- OUI
- NON
21


Perception & Performance
VOLONTE / SAVOIR-FAIRE
Perception orientée PERFORMANCE
=> MOTIVATION
Evènement & enjeux associés
Phase de préparation
Fin de la compétition
IMPACT DU MENTAL ?
PERCEPTIONS
COMPORTEMENTS
V +
V -
C +
C -
PEURS & Peur des conséquences (à 95%)

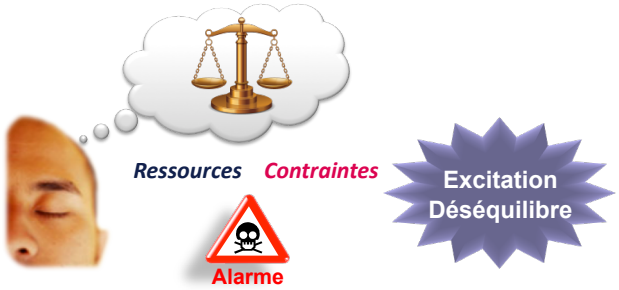
## Définition du stress de l'AESST

**« Un état de STRESS survient lorsqu'il y a déséquilibre entre :**

- **La perception** qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement (ENJEU)

**Et**

- **La perception** qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face " (Lazarus – AESST)

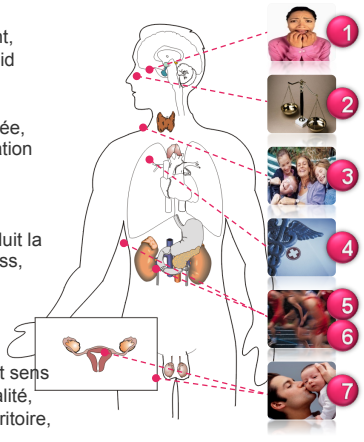



FOR INTERNAL USE ONLY


## Impact des perceptions sur système endrocrinien ?

### Les Glandes qui nous contrôlent

1. **Amygdale** : émotion de peur
2. **Hypophyse** : régulation et équilibre, perception des similitudes et différences. Croissance, développement, vasoconstriction & hypertension, évaluation, sang-froid
3. **Thyroïde** : croissance, développement, enregistrent langage, intellect, sensations, émotions, désirs, pensée, calcul respiration, métabolisme & température, oxydation
4. **Thymus** : immunité
5. **Surrénales** : intensifie l'activité de nos organes & réduit la souffrance. Cœur, poumons, tension, insensible, stress, effort, combat, désoxyde, anti-inflammatoire
6. **Pancréas** : énergie , effort, Glucagon, insuline
7. **Génitales** : attention, volonté et courage. Altruisme et sens morale, esprit de synthèse et homogénéité, personnalité, volonté & pudeur, transition, liberté & libre-arbitre, territoire, valeurs

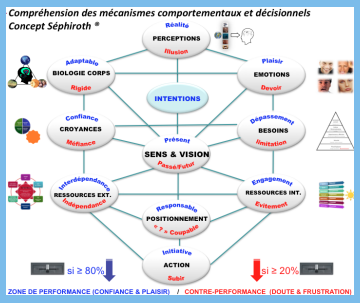


**Hormones:** Substances qui libérées dans la circulation sanguine par les glandes endocrines, provoquent des modifications physiologiques ou assurent le bon fonctionnement de l'organisme.

Source : From work by Jean Gautier, 1968

FOR INTERNAL USE ONLY

# Sommaire




## Coaching et Performance ?

1. Le mental …de quoi parle t'on ?
2. Complexe ou Compliqué ?
3. Règles d'apprentissage ?
4. Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?
5. **Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance?**
6. Comment contrôler cela ? (M.O.T.)
7. De la nécessité de créer un objectif

Exemples concrets:

- ASM-CA RUGBY
- GOLF
- VOILE
- TENNIS
- SURF
- GIGN et Cellule de Crise
- EDENRED

25

# Question

## A votre avis, ou se situe la « cause » de toutes nos décisions :
## - Passé ?
## - Présent ?
## - Future ?

« Rien ne peut sauver une équipe qui a une mauvaise approche mentale »
**François Pienaar**

26

# Question

## Alors que faire quand le doute s'installe et les pensées parasites nous envahissent dans le Présent ?

« Rien ne peut sauver une équipe qui a une mauvaise approche mentale »
**François Pienaar**

27

# Peurs & Performance

## Quelles PEURS nous empêchent d'être performant ?

1. Peur des conséquences
2. Peur de l'autorité, de dire, de faire
3. Peur de l'erreur, des choix
4. Peur de manquer de courage
5. Peur de perdre ou de gagner
6. Peur de la « blessure » , de craquer
7. Peur d'être ignoré, exclu du Groupe
8. Peur d'être T.R.A.H.I. par les groupes, « les autres »
9. Peur du regard de l'autre
10. Peur de ne pas être Légitime
11. Perception erronée (peur) de la situation, de l'objectif, de personne , …
12. Priorités déportées (temps, enjeux, espace, engagement …)
13. Peur de manquer de volonté
14. Peur du changement
15. Peur de rompre la relation (Idéalisation … etc)
16. Peur de manquer de confiance en soi / image de soi
17. Peur des histoires que je me raconte (superstition, malédiction, chance …)
18. …. Etc … etc

Alors, quand le « JE » prend **PEUR**, il laisse la place à l'agressivité, l'évitement et la manipulation … et affecte directement la Performance

FOR INTERNAL USE ONLY

28

## Quand le doute s'installe … ?

- Une Perception négative / erronée, a toujours impact sur mon corps
- Gérer le paradoxe du regard et des pas
- Le doute contaminera toujours plus rapidement que la confiance ne se s'installera et se stabilisera
- Le manque de LUCIDITE & DISCERNEMENT m'empêche de « reprendre l'initiative » et me fait baisser en état de conscience.
- Toutes sortes de PENSEES PARASITES peuvent alors envahir ma tête :

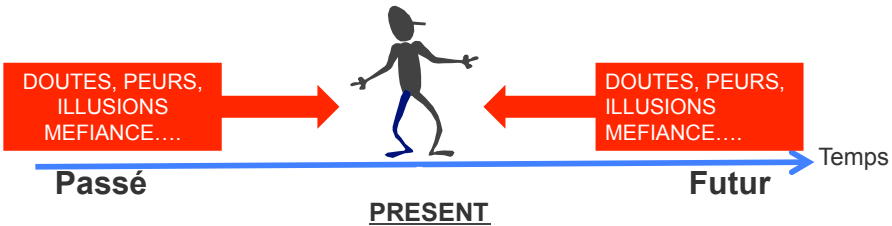
« c'est gagné / perdu » ; « on est fort / faible » , « on est en avance sur le score / retard »…« il suffit de jouer en 2ème ½ temps comme en première », « ça va aller / recommence » … « les attaquants vont …. » ; « les défenseurs vont…. » , « les arrières .. / les avants … », « l'arbitre il va bien voir … / devrait siffler …. » , «? Les entraineurs pensent de moi ? …. » ; «… J'ai oublié de dire / de faire à …. » , «Si on joue Equipe X…. » ; «… Si c'est tel arbitre …. » , «Si YY est rétabli / blessé …. » ; «… Si on marque les premiers …. » , « Si j'ai davantage de temps de jeu je dois / je ne dois pas …. / … je dois prouver que … », « Si on a le coup d'envoi c'est … », « toujours mettre la chaussette droite en 1er » …. «etc…. » ,

… Mais peut on s'arrêter de penser ?

FOR INTERNAL USE ONLY 29

## Impact des pensées parasites ?

Mettre des priorités dans les priorités
Pour revenir dans le présent




AVEC NOS ROUTINES / NOS STRATEGIES …
Unité de lieu, de temps, de Personne et d'action

Titre du document - date - Arial regular 8pts 30

## Le Mental dirige le corps … pas l'inverse

***… QUAND LE DOUTE S'INSTALLE ….***

***COMMENT ELIMINER LES PENSEES PARASITES .. ?***

***ET RETROUVER LUCIDITE, CONSCIENCE, ATTENTION, SPONTANEITE,***

***« PURE EXPERIENCE » ….etc … AU MOMENT OU J'EN AI LE PLUS BESOIN ?***

Pour faire cela il me faut entre 2" & 4"

1. Les DEMASQUER puis … décider CONSCIEMMENT de …
2. Retourner dans le PRESENT, car c'est le moment le plus important.
3. Retourner dans le PROCESSUS, ROUTINES , RITUELS, …
4. Me RECONNECTER avec Moi / mon clan / Groupe / «famille » , nous réveiller, nous parler / nous regarder / nous toucher / nous écouter (utiliser les SENS)
5. Me remettre dans la ZONE de Performance pour : AGIR
6. Etre VIGILANT car elles reviennent sous une autre forme (différentes causes & conséquences) , … ET ….

FAIRE SIMPLE et EXCEPTIONNELLEMENT BIEN CE QUE J'AI **REPETE**

Titre du document - date - Arial regular 8pts 31

## Puisque on ne peut pas ne pas penser ….

- Si vous voulez être triste , pensez à des choses tristes
- Si vous voulez être relax , pensez à des images qui vous décontractent
- Si vous voulez avoir peur, pensez à des scènes qui vous font peur
- Si vous voulez être joyeux , pensez à une situation qui vous fait sourire
- Si vous voulez être en colère, pensez à ce qui vous agresse / insupporte
- …Etc … etc
- …**DONC**…. si on a des pensées réductrices ou négatives, ….C'est TOTALEMENT impossible de gagner.
- CONSTRUIRE LA PERFORMANCE C'EST PENSER : confiance, construction, maîtrise, savoir-faire, temps de jeu, opportunités, initiative, stratégie, volonté, combat, cohésion, vitesse, anticipation, agressivité , courage, …..etc …

Titre du document - date - Arial regular 8pts 32

## Ex : 2 pensées parasites très fréquentes

- Je veux prouver que …
- Je veux profiter de cette « occasion » pour …

1) …… c'est tout à fait NATUREL de se donner ces faux challenges. Mais, ça ne marche pas ! …. On s'y perd

2) car c'est tout le CONTRAIRE qu'il convient de faire :
   - Respecter les consignes stratégiques & techniques du jour,
   - Accepter que le COLLECTIF & LA PERFORMANCE seront toujours plus important que « Moi »

3) Cependant il est nécessaire :
   - Comprendre les mécanismes comportementaux
   - accueillir ces pensées pour en diminuer leur influence…. Et
   - AGIR pour « lâcher l'emprise » de ces pensées parasites ….
   - puis m'entrainer & m'entrainer encore

Titre du document - date - Arial regular 8pts 33

## Question

## Qu'est ce que la confiance ?

34

## Le mental dirige le corps … pas l'inverse ?

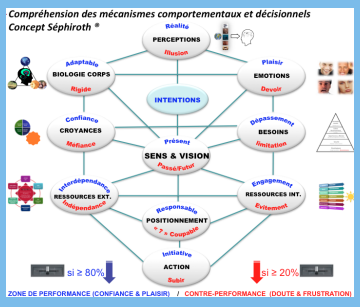
**6 règles pour que le « sentiment de *CONFIANCE* » puisse être établi**

- **Authenticité**
  - Ne pas se mentir à soi-même
  - Affichage des couleurs
- **Loyauté**
  - Me protéger de moi-même et de mon opportunisme
  - Respect des rôles
- **Ouverture**
  - Capacité à dire la vérité
  - Capable d'annoncer l'insoutenable
  - Dicter l'intention et l'objectif final
  - Courage
- **Compétence**
  - Technique & Pratique
  - Relationnelle
- **Cohérence**
  - Faire ce que l'on dit
  - Exemplarité
- **Disponibilité**
  - Donner du temps et de l'espace à l'autre

FOR INTERNAL USE ONLY

35

## Sommaire




## Coaching et Performance ?

1. Le mental …de quoi parle t'on ?
2. Complexe ou Compliqué ?
3. Règles d'apprentissage ?
4. Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?
5. Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance?
6. **Comment contrôler cela ? (M.O.T.)**
7. De la nécessité de créer un objectif

Exemples concrets:

- **ASM-CA RUGBY**
- **GOLF**
- **VOILE**
- **TENNIS**
- **SURF**
- **GIGN et Cellule de Crise**
- **EDENRED**

36

## Question

**Qu'est ce qu'un moment de vérité en sport ?**

37

## Définition : Moments de vérité …

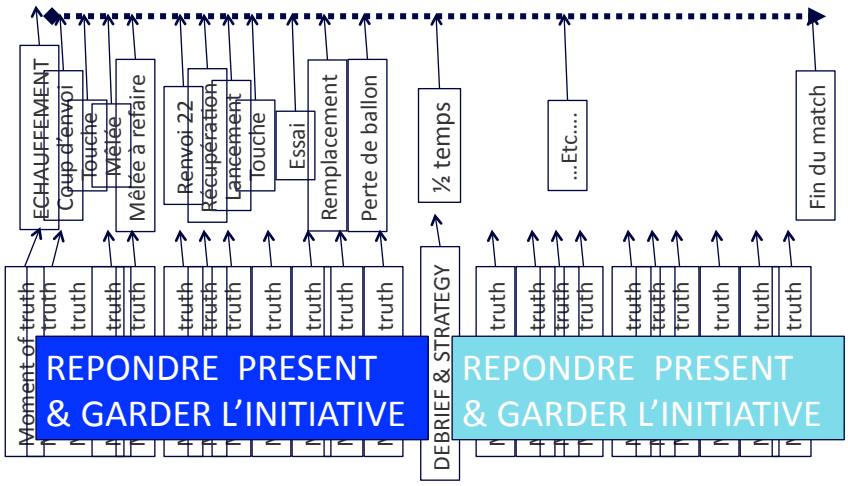
C'est l'instant pendant lequel notre adversaire/ partenaire/ coach/ « L'AUTRE » ….
se fait une opinion sur notre prestation, notre niveau de qualité, notre motivation, notre engagement , notre adaptabilité, lucidité, notre valeur, notre combativité , notre détermination, notre cohésion, notre maitrise de l'événement …..etc … et surtout ….notre capacité à conserver l'INITIATIVE ……. ou pas

**Pour cela, dans le PRESENT, ne pas faire des choses exceptionnelles mais …..
faire des choses simples exceptionnellement bien .**

Titre du document - date - Arial regular 8pts

38

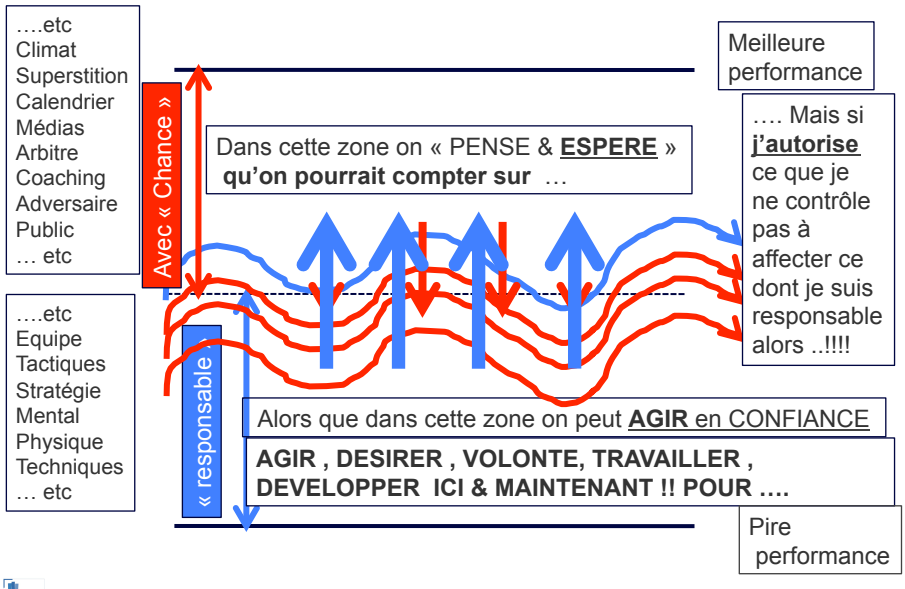
## Performance et Moments de Vérité



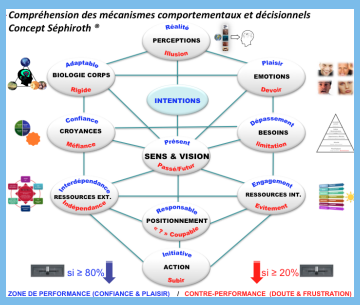

Chaque **Moment de Vérité** est une **INFORMATION que NOUS OFFRONS** à l'Autre pour qu'il mesure notre Lucidité, notre Conscience de l'enjeu, notre confiance en nous, notre agressivité, notre cohésion, notre capacité à nous adapter, notre capacité à prendre nos responsabilités et à les assumer ….etc



## Que peut on contrôler dans tout ça ?



# Sommaire




## Coaching et Performance ?

1. Le mental …de quoi parle t'on ?
2. Complexe ou Compliqué ?
3. Règles d'apprentissage ?
4. Impact de la Perception et du Stress sur le comportement ?
5. Impact des pensées parasites sur la Performance et la Confiance?
6. Comment contrôler cela ? (M.O.T.)
7. **De la nécessité de créer un objectif**

Exemples concrets:

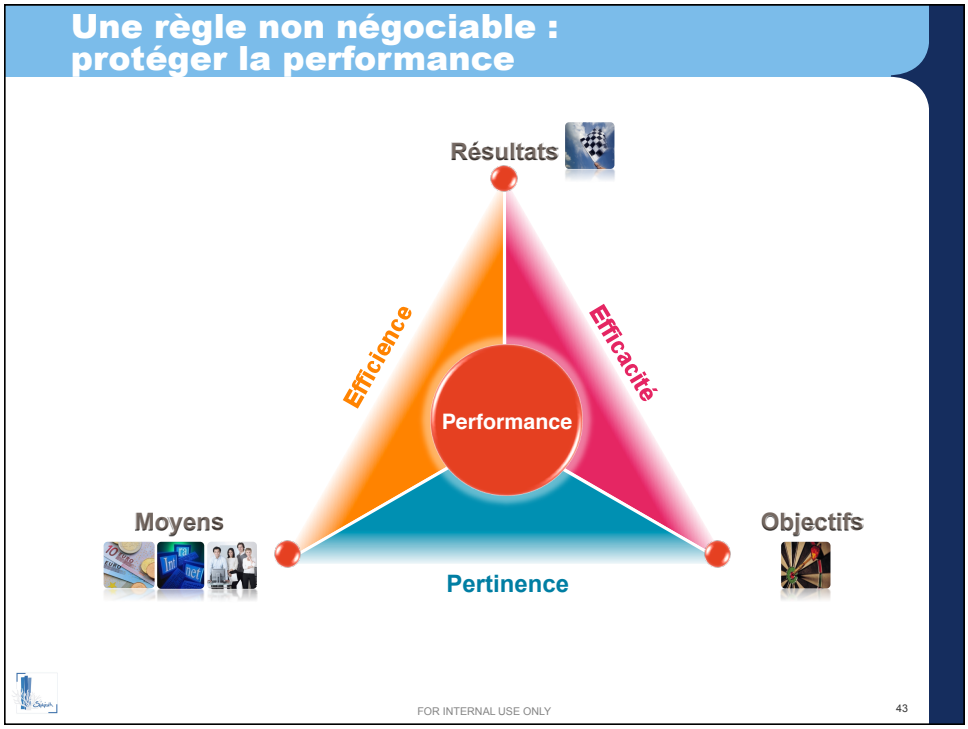
- ASM-CA RUGBY
- GOLF
- VOILE
- TENNIS
- SURF
- GIGN et Cellule de Crise
- EDENRED

41

# Question

## Un objectif avec un coach mental , pourquoi et comment ?

42


Une règle non négociable : protéger la performance
Résultats
Efficience
Efficacité
Performance
Moyens
Objectifs
Pertinence
FOR INTERNAL USE ONLY
43