

# ÉCOLE DU GUERRIER ZEN

Viser l'excellence par la performance  
en pleine conscience.



*Le Coaching de Performance 3EES est une méthode favorisant l'émergence de la performance en pleine conscience, en fonction des caractéristiques de la personnalité.*



Présenté par Guylaine Girard  
Formations GG Mental Prep



**Application mobile**

**Portail web GP3EES**

**Rapports de profil**

## **Des outils pour les coaches**

J'ai créé les outils de gestion de la performance 3EES (GP3EES) pour aider les coaches, entraîneurs et préparateurs mentaux à identifier le mode de performance de leurs athlètes ou clients, puis faire le suivi de la progression et des résultats sur le plan mental.

9:41



## Ton Profil 3EES



Tu es un(e) athlète au

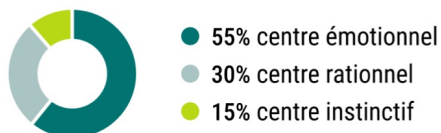
### Profil CONQUÉRANT

Centre d'intelligence préféré	instinct
Besoin fondamental	autonomie
Focus principal	résultat
Émotion en état de stress	colère
Motivé(e) par	les défis
Super pouvoir	force de volonté
Mission	transformer

[Lire la description complète du profil](#)

### Préférence d'utilisation

Ce graphique représente tes préférences ainsi que le centre d'intelligence que tu utilises le plus spontanément pour répondre aux situations auxquelles tu fais face.



Focus principal

Émotion en état de stress

Motivé(e) par

Super pouvoir

Mission

résultat

colère

les défis

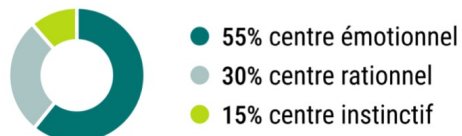
force de volonté

transformer

[Lire la description complète du profil](#)

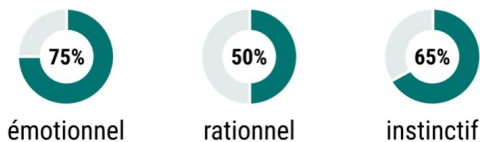
### Préférence d'utilisation

Ce graphique représente tes préférences ainsi que le centre d'intelligence que tu utilises le plus spontanément pour répondre aux situations auxquelles tu fais face.



### Niveau de maîtrise

Ce graphique représente ta capacité à accéder à chacun de tes centres d'intelligence et à les utiliser pour t'accomplir et exprimer ton potentiel.



9:41



## Ta Performance



Manager - 6 décembre 2022

### Ton équilibre



### Ton évolution (59%)



### Le Guerrier



C'est l'énergie masculine de l'action, le yang, le savoir-faire. Ce sont les compétences à maîtriser pour performer dans ton activité.

Visualisation	<div></div>	43%
Activation	<div></div>	73%
Affirmation	<div></div>	57%

### Le Zen



C'est l'énergie féminine de la réception, le yin, le

## Guyline Girard

info@guerrierzen.com

### Profil 3EES

15-12-2022

Artiste  
ARCHITECTE



- 70% centre rationnel
- 30% centre instinctif
- 0% centre émotionnel

18-03-2023

Entrepreneur(se)  
ARCHITECTE



- 60% centre rationnel
- 30% centre instinctif
- 10% centre émotionnel

### Performance

Filtre par rôle

Tous

Rôle & Date	Activation	Affirmation	Connexion	Ouverture	Concentration	Visualisation	Résilience
<u>Entrepreneur(se)</u> 18-03-2023	73%	43%	53%	57%	83%	50%	50%
<u>Artiste</u> 15-12-2022	87%	57%	63%	40%	80%	63%	53%

Affichage 1 à 2 sur un total de 2

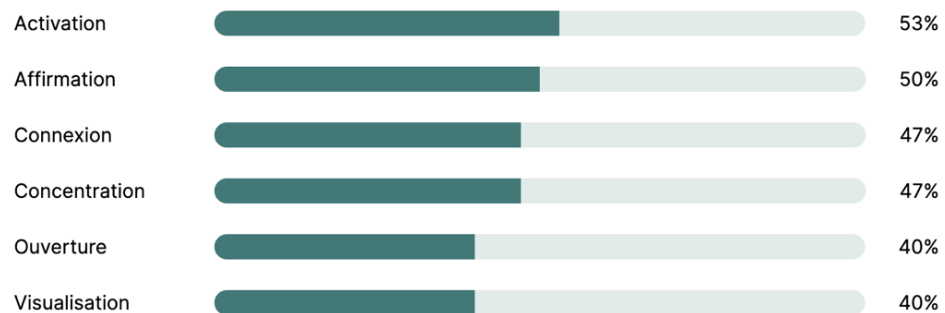
<1>



## Performance - Raynald Nemours

### Entrepreneur(se)

25-12-2022



#### ACTIVATION

Je suis très exigeant(e) envers moi-même.

Plutôt d'accord

Je me fixe des buts ambitieux.

Plutôt d'accord

Je ne reporte jamais les tâches que j'aime moins.

Plutôt d'accord

J'ai une volonté de fer et même quand tout va mal, je ne renonce jamais.

Plutôt en désaccord

Dès que j'atteins mon but, je m'en fixe un autre encore plus grand.

Plutôt en désaccord



## Révision Module 4

Nos émotions ont un impact sur l'état de cohérence, la communication cœur-cerveau et la synchronisation des grands systèmes du corps.

L'état de cohérence est un état d'équilibre entre l'activation sympathique et parasympathique, qui permet l'état de calme alerte.

Il existe des techniques et des outils technologiques qui permettent « d'entraîner » l'état de cohérence, et donc la capacité de récupération.



## **LES OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'AUJOURD'HUI**

Identifier les trois dimensions de la confiance, selon la pyramide de Frédéric Fanget.

Définir chacun des trois états de confiance.

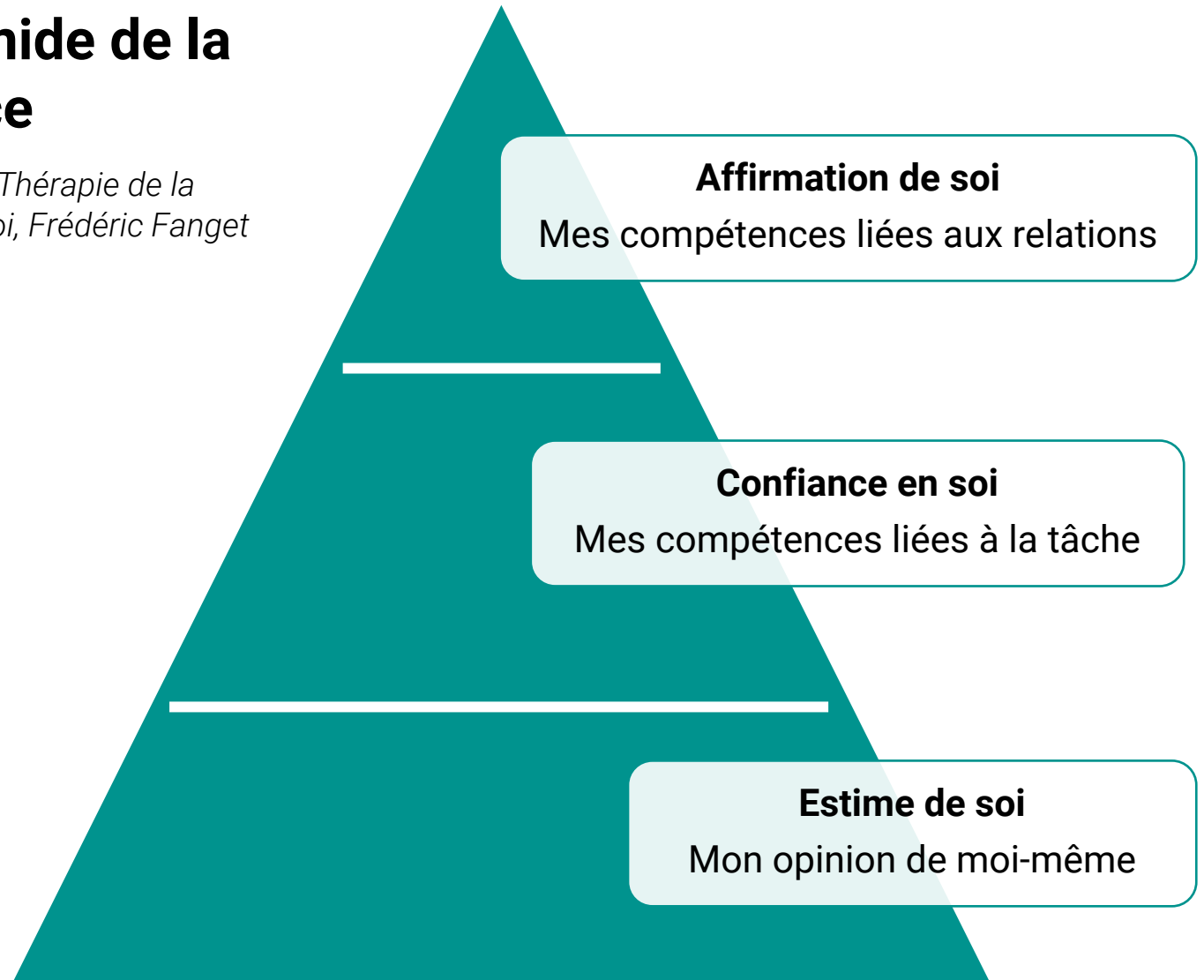
Maîtriser des stratégies pour bâtir les trois états de confiance.





# La pyramide de la confiance

Source : Oser - Thérapie de la confiance en soi, Frédéric Fanget







# Les états de confiance

Affirmation de soi

S'EXPRIMER



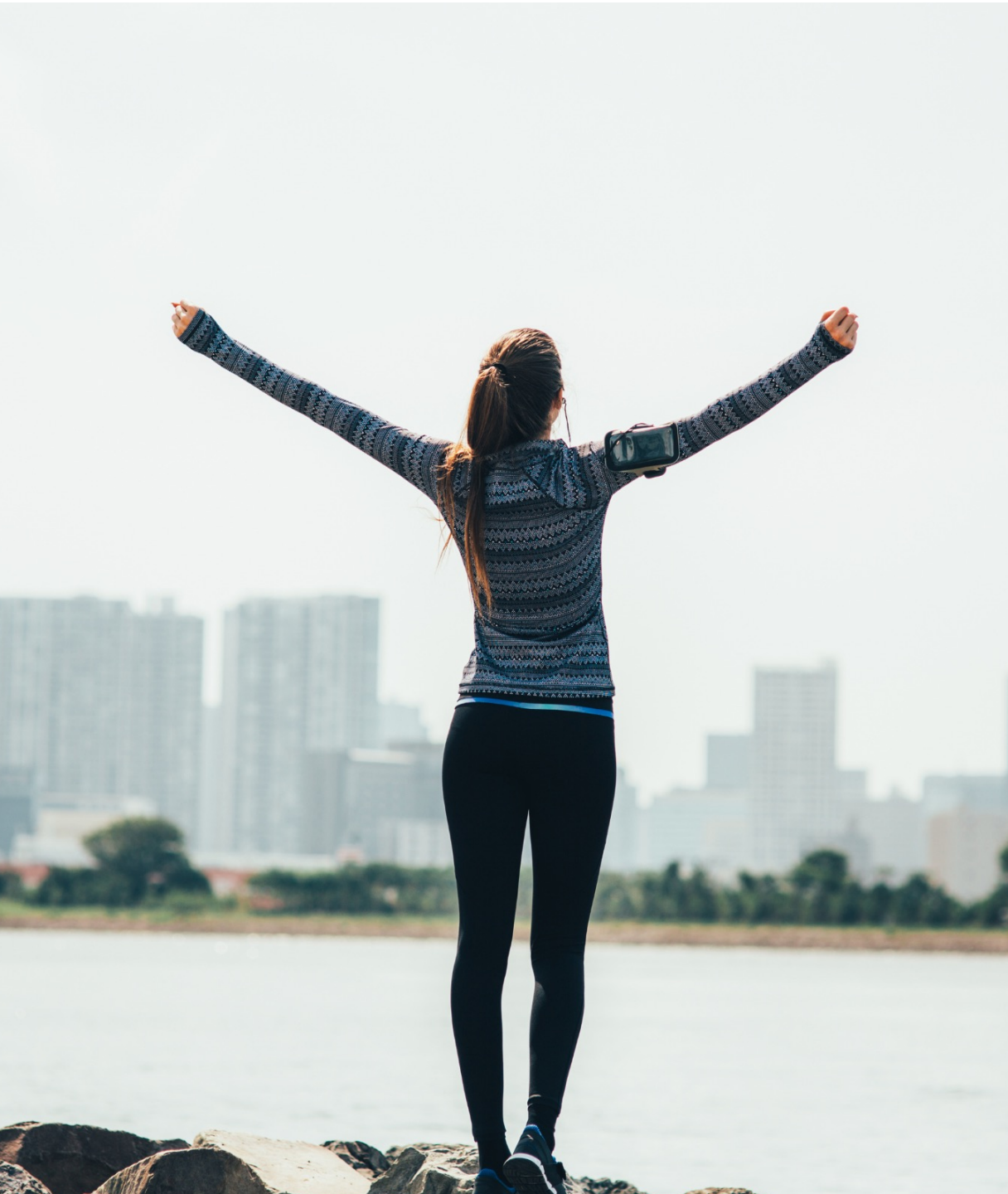
Estime de soi

S'AIMER

Confiance en soi

CROIRE EN SOI





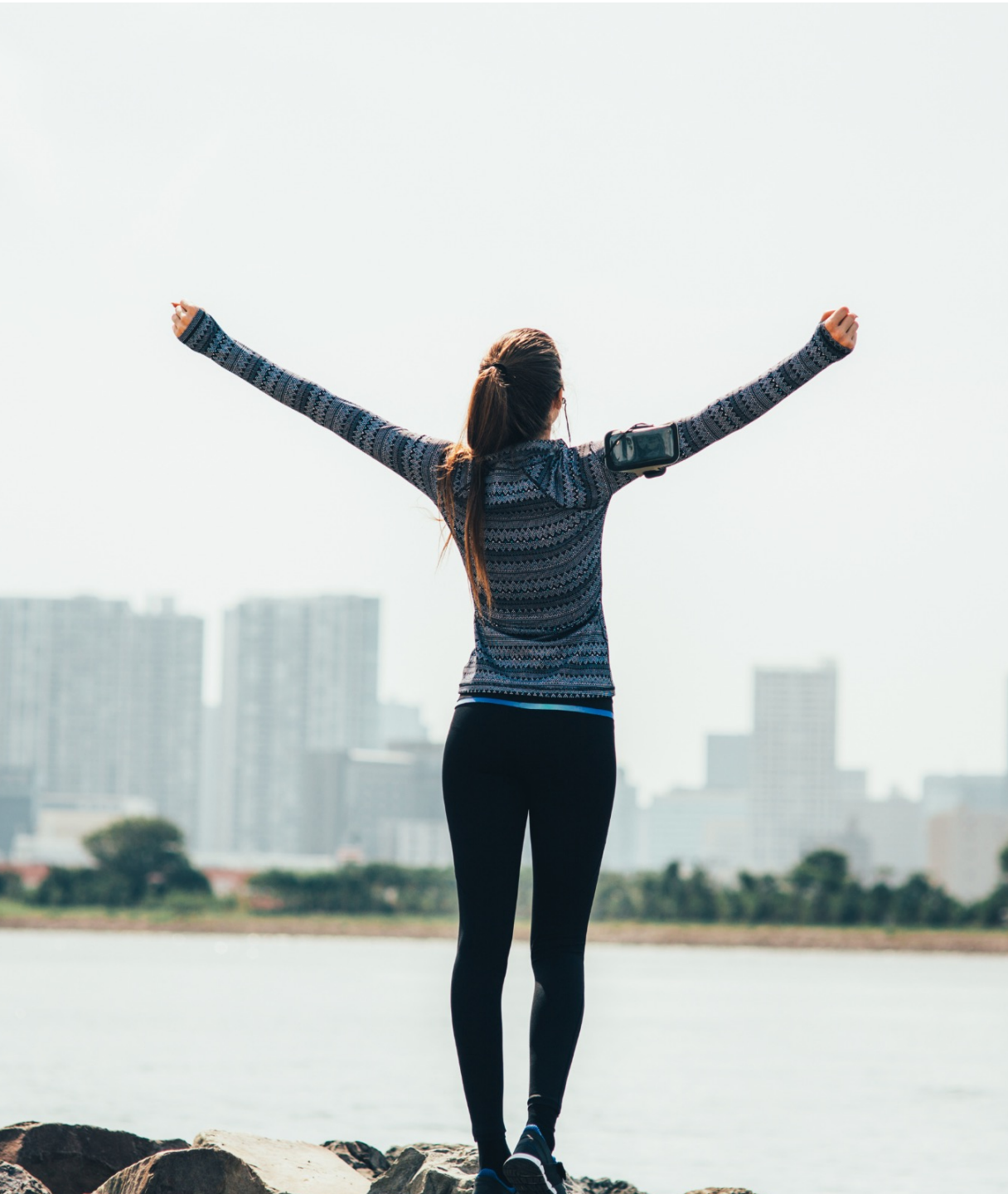
## **L'estime de soi**

L'estime de soi serait liée au regard que je porte sur moi-même, et à la valeur que je m'accorde.

*À quel point est-ce que je m'aime?*

*Est-ce que je m'aime inconditionnellement, quoiqu'il arrive?*

*Est-ce que je permets aux autres de m'aimer? De m'offrir des compliments, de m'aider et d'être généreux envers moi?*



## **Auto-estime et autocompassion**

Selon le Dr Mark Leary, professeur émérite de psychologie et de neurosciences à l'Université Duke :

- L'auto-estime, c'est comment on s'évalue soi-même.
- L'autocompassion, c'est comment on se traite soi-même.
- L'autocompassion serait plus utile que l'auto-estime.



## L'estime de soi au Tibet

*« Quand le Dalai-Lama s'est mis à collaborer avec les spécialistes occidentaux dans le domaine des sciences humaines, il s'est étonné de ce que l'estime de soi représente un tel problème dans notre civilisation.*

*Selon la tradition tibétaine, la compassion, ou tsewa, est un état d'esprit ou une manière d'être : on a avec autrui la même relation qu'avec soi-même. »*

*Source : L'apprentissage de l'imperfection, Tal Ben-Shahar, p.280-281*







## **On commence avec soi**

Le processus pour développer la compassion, selon le Dalai-Lama :

*« On se fait passer en premier, puis à mesure qu'on avance, cette aspiration en vient à englober les autres. En un sens, l'extrême compassion n'est autre qu'un stade supérieur de cet intérêt pour soi-même. »*

*C'est pourquoi les gens qui se détestent eux-mêmes ont tant de mal à se sentir compatissants envers leur prochain. Ils n'ont pas de point d'ancrage, de départ.»*



## **Développer l'estime de soi**

L'autocompassion se cultive en premier afin de développer l'auto-estime. Il est difficile d'apprendre à s'aimer si on ne se traite pas bien.



## S'aimer inconditionnellement

Carl Rogers, psychologue américain, explique que nous avons appris que nous recevons de l'amour et l'approbation lorsqu'on dit et fait ce que les autres considèrent comme étant correct.

Pour la plupart d'entre nous, nous avons expérimenté un **regard positif conditionnel**, en fonction de nos forces, nos réussites et nos accomplissements.

L'estime de soi ne peut se produire que lorsque apprenons à poser sur soi un **regard positif inconditionnel**.





## Je suis une bonne personne

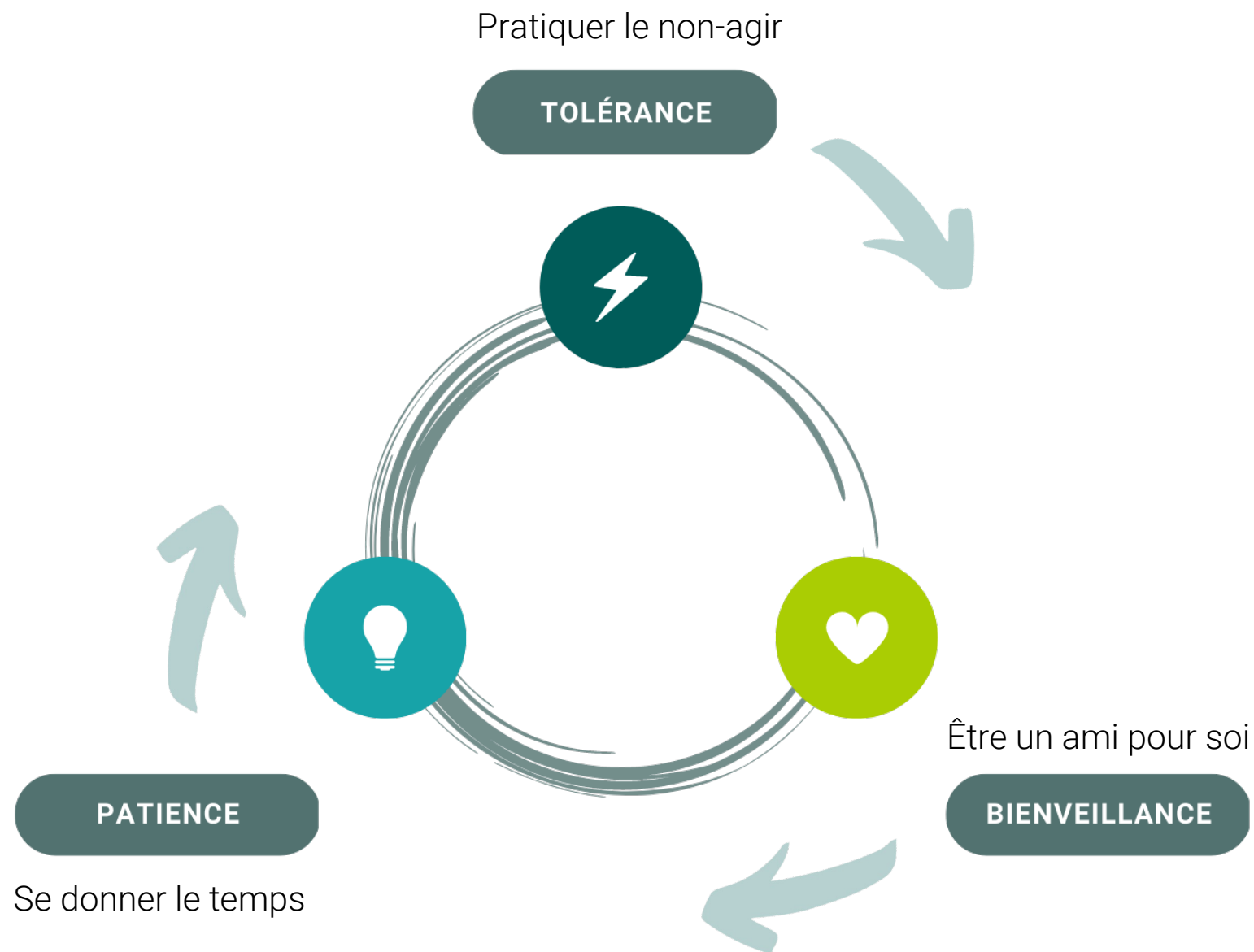
Pour développer la confiance que je suis une bonne personne et digne d'être aimé(e), je veux apprendre à reconnaître mes *qualités humaines*.

Beaucoup de gens s'identifient à leurs compétences (liées à la tâche) mais considèrent, consciemment ou non, qu'elles ne sont pas de « bonnes personnes » - soit parce qu'on le leur a dit, soit parce qu'on leur a offert un regard positif uniquement lorsqu'elles démontraient un savoir-faire.



# Cultiver l'autocompassion

Trois qualités liées à l'ouverture





## **Devenir ton/ta meilleur(e) ami(e)**

Pour réguler les émotions de tristesse, de peur, de colère et cultiver le lâcher prise, l'acceptation de soi, l'autocompassion et l'estime de soi...

... nous pouvons nous entraîner à devenir notre propre meilleur(e) ami(e).





## Le scénario du meilleur ami

*Quand tu ne réussis pas, qu'est-ce que tu te dis?*

*Je suis nul(le)... c'est facile, n'importe qui peut le faire... franchement j'aurais pu faire mieux...*





*Imagine que ton meilleur ami ne réussit pas... et tu lui dis la même chose...*

*Tu es vraiment nul... c'est facile, n'importe qui peut le faire... franchement tu aurais pu faire mieux...*





*Qu'est-ce qui se produira si tu dis cela à ton meilleur ami?*

*Comment se sentira-t-il? Y aura-t-il des effets sur sa confiance?*

*Y aura-t-il des effets sur votre relation d'amitié?*





*Les personnes qui ont le plus d'influence sur nous sont celles avec lesquelles on passe le plus de temps.*

*Comme la personne avec laquelle tu passes le plus de temps est toi-même, il est important de devenir ton/ta meilleur(e) ami(e)!*

*Même si les autres nous encouragent, si toi tu te critiques souvent, au final c'est ton opinion qui va compter le plus.*

**LE MEILLEUR AMI**



# La confiance en soi

La confiance en nos capacités est un *état*, alors que la compétence est un *résultat*.

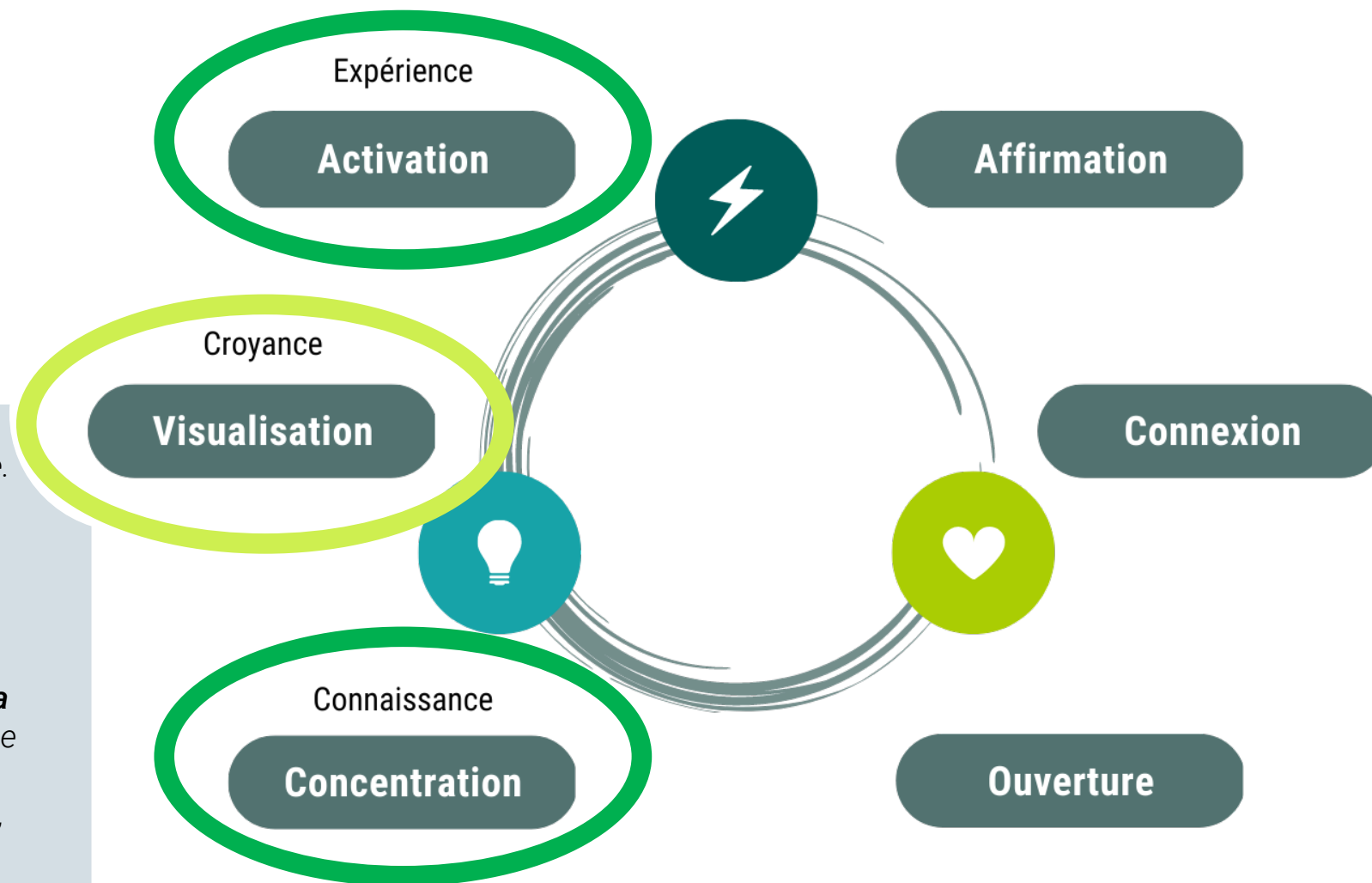


# Les 6 aptitudes liées à la performance

*La concentration crée la connaissance.  
L'activation crée l'expérience.*

*La compétence, c'est  
la connaissance + l'expérience.*

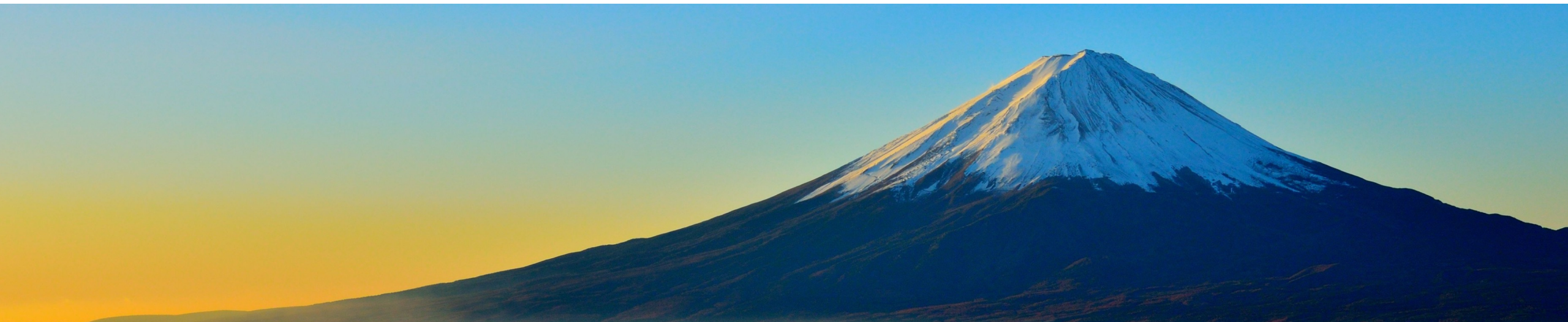
**Mais c'est ce que j'imagine qui crée la croyance** (croire que je suis prêt(e), que j'en ai fait assez, que je saurai m'adapter, que tout va bien se passer), puis l'état de confiance.



*La confiance en soi n'est pas une mesure de la compétence...*

**« La confiance en soi mesure à quel point  
on croit en soi. »**

*Tiré du livre Le pouvoir de la pensée flexible*



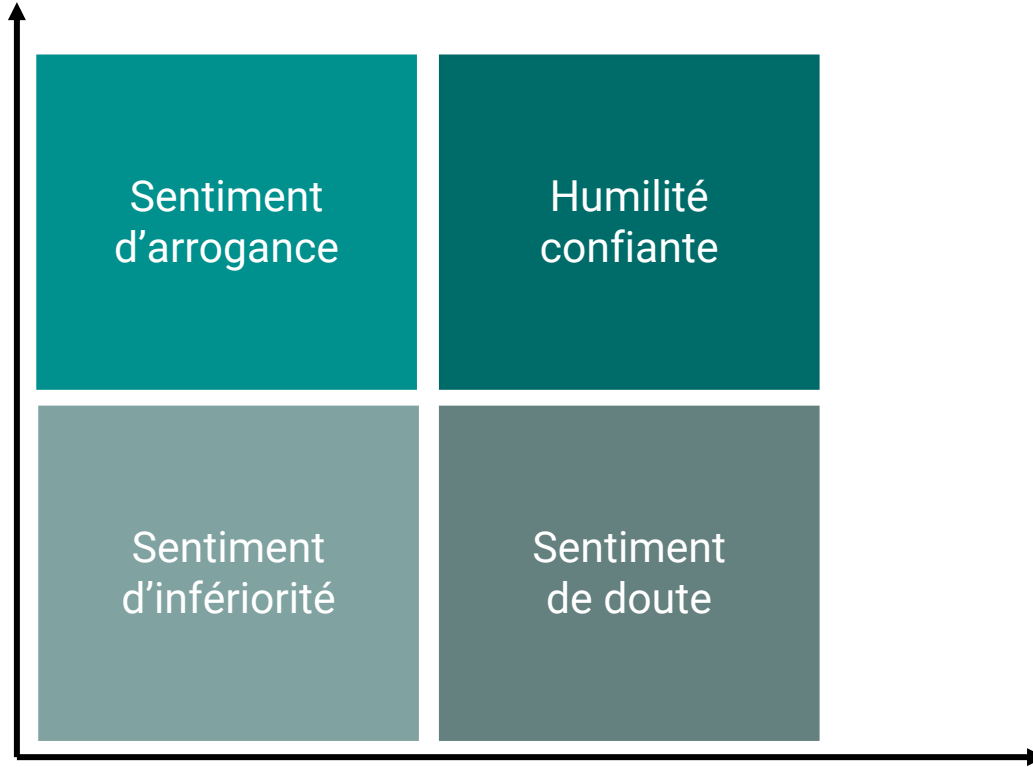


# LE POINT IDÉAL DE CONFIANCE

*Tiré et adapté du livre : Le  
pouvoir de la pensée flexible,  
Adam Grant*

**Confiance**

Croire en soi



**Compétence**

Avoir des connaissances  
et de l'expérience



## L'humilité confiante

L'humilité confiante, c'est :

- Savoir et accepter que je ne sais pas tout (humilité) ;
- Choisir tout de même de croire en moi, en mes capacités à faire face aux événements (confiante) ;
- Tout en demeurant ouvert(e) aux nouvelles connaissances et expériences (faire de mon mieux).



## Confiance et compétence

La confiance n'est pas liée à mes compétences, car c'est un état d'esprit. Je peux être compétent, et ne pas croire en moi ; je peux ne pas être compétent, et croire en moi.

***La confiance est donc un état que je peux apprendre à ressentir, indépendamment de mes connaissances ou de mes expériences.***



*« La confiance ne provient pas de nos succès,  
elle provient de ce que l'on se dit à soi-même. »*

*Dr Michael Gervais, psychologue sportif*



## Se fier à la réussite pour se faire confiance

Lorsque je recherche à cumuler des connaissances et de l'expérience pour bâtir ma confiance, je me fie sur quelque chose que je ne peux contrôler pour ressentir cette confiance.

Il y aura toujours des connaissances et de nouvelles expériences à acquérir, **c'est pourquoi il est impossible de bâtir une confiance durable de cette façon.**





## L'état de confiance ne demande pas de preuves

Puisqu'ils ne sont pas liés, la confiance demande de se détacher complètement de la compétence et du résultat de la performance.

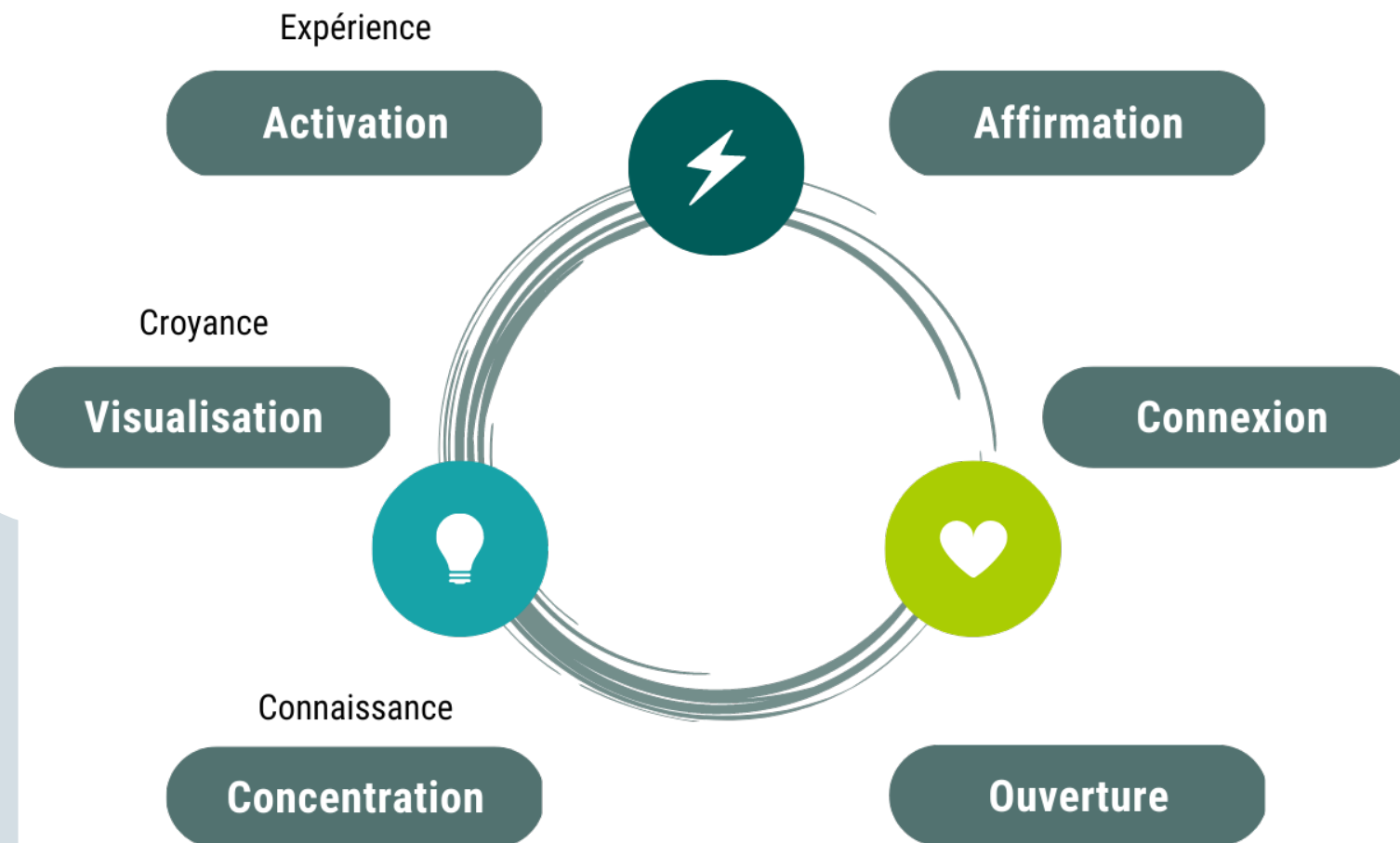
La confiance, c'est simplement un ressenti, *qu'on peut choisir de cultiver quoiqu'il arrive.*





# Trois aptitudes, trois pratiques

1. *Je développe mes connaissances.*
2. *Je prends de l'expérience.*
3. *Je m'entraîne à croire que je suis prêt(e), que j'en ai fait assez, que je saurai m'adapter, à faire confiance que tout va bien se passer.*



## Méta programme en PNL (Programmation Neuro-Linguistique)

Ce qui me motive à faire  
des efforts

**Obtenir quelque chose  
(désir)**

*OU*

**Éviter quelque chose  
(peur)**

**Confiance - - -**

***Je suis motivé(e) car...***

*« Je ne veux pas perdre, c'est  
embarrassant. »*

*« Je ne veux pas commettre  
une erreur sur le point de  
match. »*

*« Je ne veux pas que mon  
entraîneur pense que je ne  
suis pas bon(ne). »*

**Confiance + + +**

***Je suis motivé(e) car...***

*« Je veux performer au  
meilleur de mes capacités. »*

*« Je veux aider mon équipe à  
accomplir son but. »*

*« Je veux battre mon meilleur  
temps de course. »*

*« Je veux vaincre mon  
adversaire. »*



## Visualiser ce que je veux pour le ressentir

Si je veux bâtir ma confiance, j'utilise la visualisation et la remémoration d'un souvenir non pas dans le but d'utiliser le résultat que j'avais obtenu pour me prouver que je suis capable...

*... mais surtout pour recréer l'état de confiance et l'absorber, l'amplifier et le maintenir dans mon expérience actuelle.*





## Maîtriser l'état de confiance

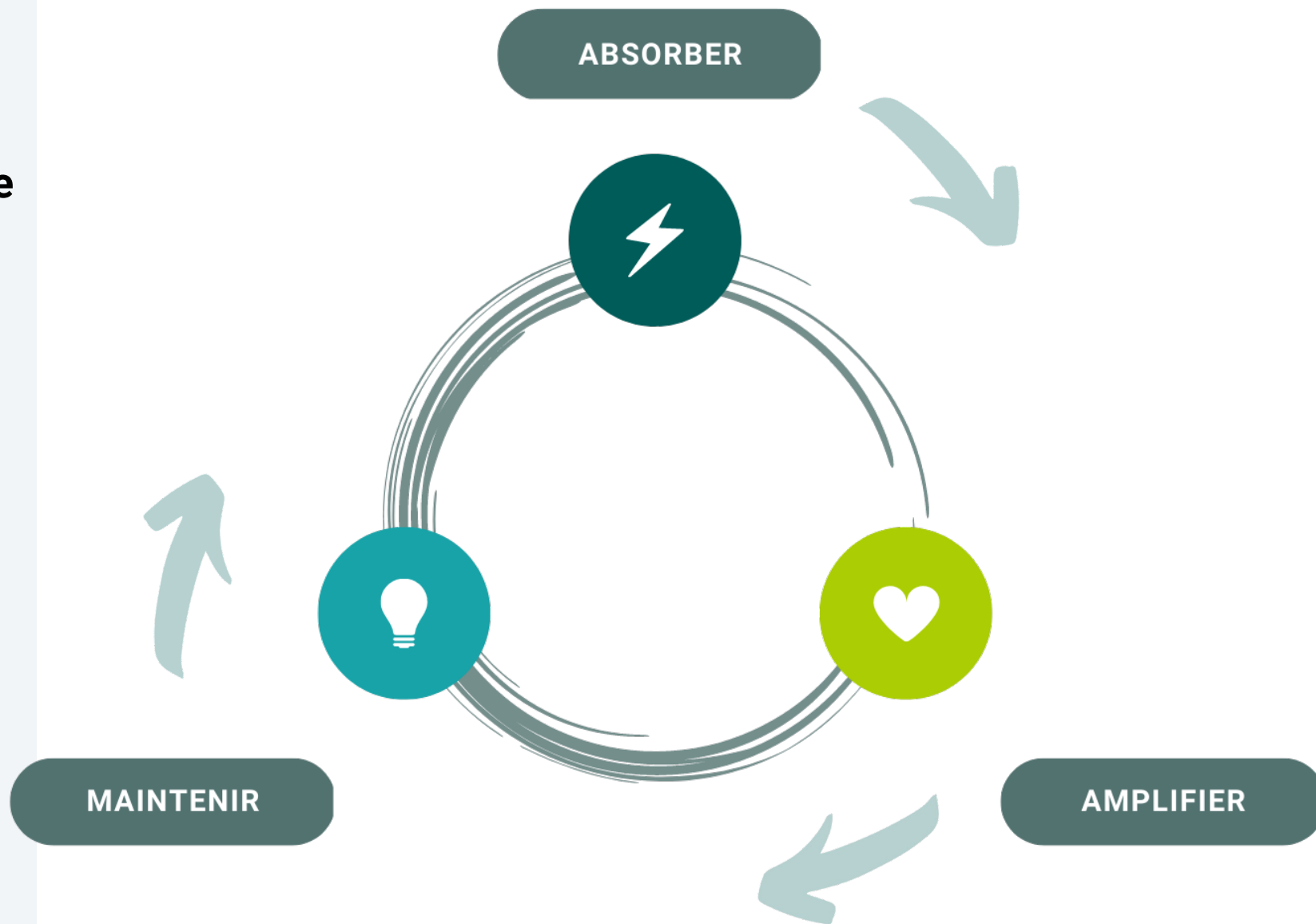
Pour me faire confiance, je peux apprendre à **ressentir l'état de confiance** et m'entraîner le plus souvent possible.

*Quand je suis confiant, comment je me sens? Quelles sont mes émotions? Comment est-ce que je respire? Est-ce que je me sens calme, posé, lourd, léger? Le ressenti est-il au niveau du ventre, de l'abdomen?*

Plus j'acquiers de la maîtrise, je peux revenir à un état de confiance dans n'importe quelle situation.

## Cultiver l'état de confiance par la visualisation

Trois actions à poser



**PRATIQUE**

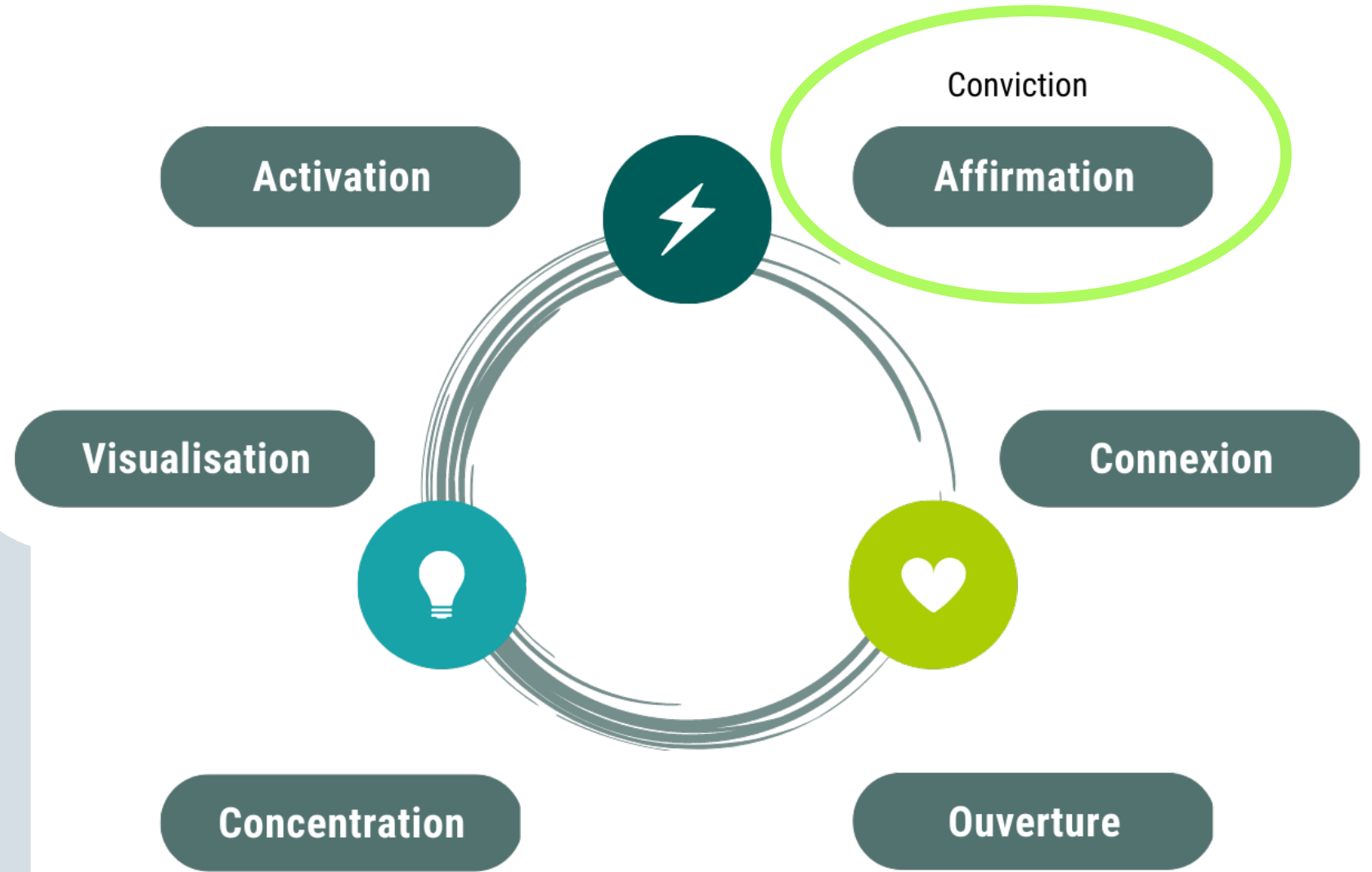


# L’AFFIRMATION

Affirmer, dans le sens d’être affirmatif.

Être affirmatif, c’est avoir des idéaux, des principes et de fortes convictions.

C’est avoir un sens aigu du bien et du mal.





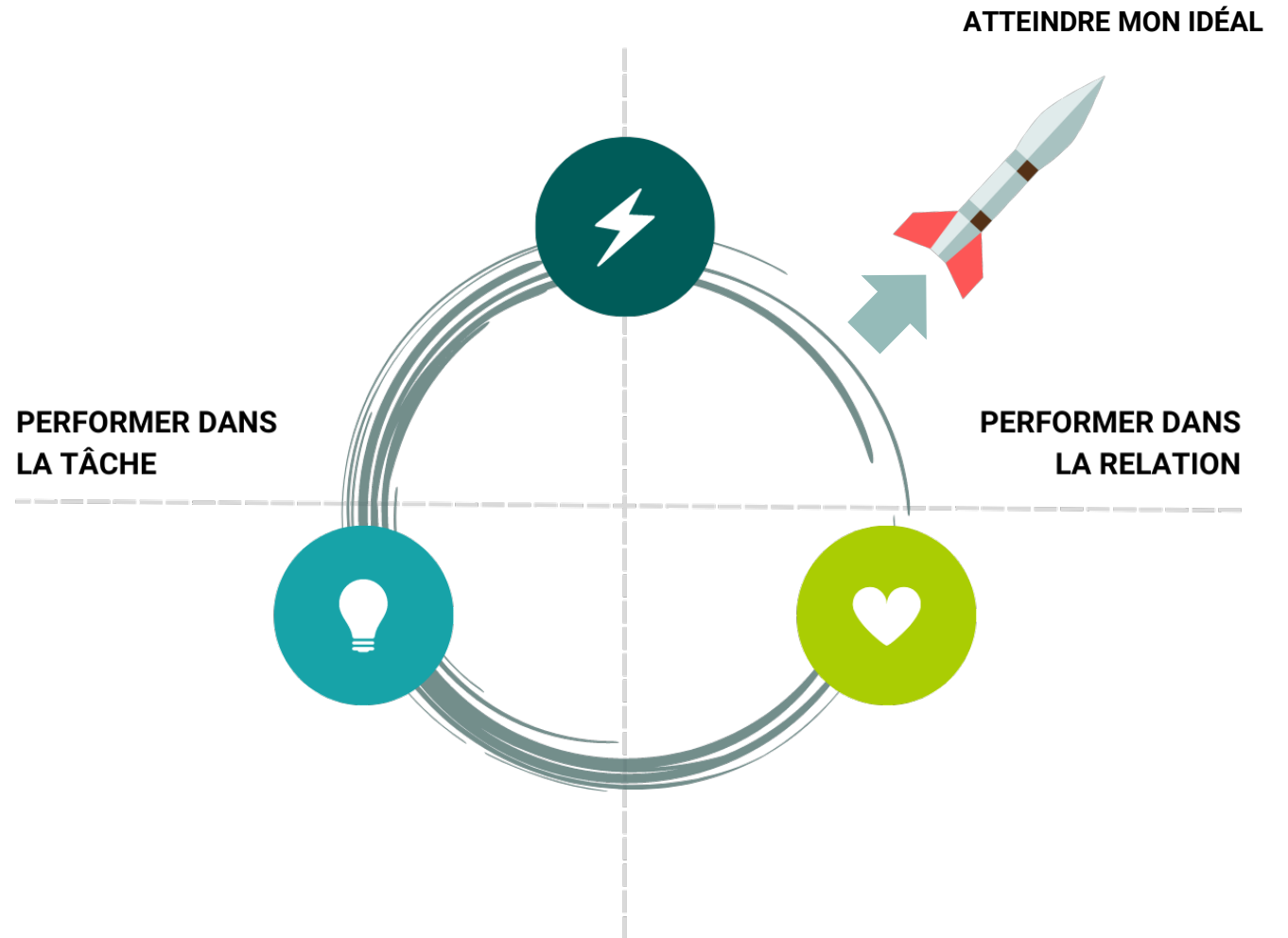
## **Affirmation**

Une personne très affirmative a des valeurs ou des principes tellement forts, une cause ou un idéal tellement grand que cela passe en priorité avant soi et avant les autres.

## Performer dans la relation... à mon idéal

La priorité n'est alors ni la performance dans la tâche ni avec les personnes ; c'est de performer en accord avec nos valeurs, selon nos principes, ou être à la hauteur d'un idéal qu'on s'est donné.

L'affirmation se trouve du côté de la relation, mais **ce n'est pas une relation avec un individu ; c'est une relation avec mes valeurs, mes principes ou mon idéal.**





## L'assurance

Lorsque j'ai de fortes valeurs, des principes et des idéaux, je ressens de l'**assurance**. L'assurance, c'est avoir la conviction que je sais ce qui est bien ou mal, bon ou mauvais.

L'assurance est liée à la **morale** ; la confiance est liée à la performance dans une tâche.



## L'avantage

Être affirmatif peut m'aider :

- à faire des choix et prendre des décisions,
- à surmonter les peurs pour agir selon ce que je crois être juste,
- et à oser m'exprimer malgré l'adversité.





# L'éthique

Mon code d'éthique comprend *les comportements qui reflètent mes valeurs*.

Avoir une éthique personnelle, sportive ou professionnelle m'incite à me responsabiliser face aux situations : pour agir, je n'ai pas besoin de me faire pousser, sermonner ou que l'on me donne une échéance.





## La discipline

Démontrer de la discipline, c'est adopter les comportements qui reflètent mes valeurs et ce, *même lorsque je fais face à l'adversité.*





## Un manque d'affirmation...

Peut conduire à la procrastination : *j'oublie ou je ne sais pas ce qui est important pour moi.*

Peut conduire à la sous-activation en sport : *si mon adversaire est moins expérimenté, je fais moins d'effort car mon focus est sur le résultat et non mes comportements.*

Peut conduire au doute : *je me base sur des dires et des informations extérieures pour prendre mes décisions.*

## Le désavantage

Une affirmation très forte peut mener :

- au perfectionnisme – vouloir se conformer à nos idéaux et l'exiger des autres ;
- à l'intransigeance – être inflexible, pensée rigide, sans compromis ;
- au contrôle – de soi, des autres : j'ai raison, tu as tort.







## **Affirmer et s'exprimer**

Être affirmatif ne veut pas dire que je vais m'exprimer ouvertement ; tout dépend de mon désir d'approbation, ainsi que de mon niveau d'empathie et de tolérance.

De plus, il y a plusieurs façons de s'exprimer : je peux communiquer de manière verbale, mais aussi de manière non-verbale.



## **Affirmation de soi**

Pour m'exprimer, j'ai besoin :

- De savoir ce qui est important pour moi
- D'identifier comment je veux l'incarner
- De déterminer ce que je défends et comment

**Mes valeurs**

**Mes principes**

**Mes règles**

## Développer l'affirmation de soi

Trois attitudes à adopter

