

PLAN DE COURS

L'ART DE GAGNER : activez vos mécanismes de réussite

BRUNO OUELLETTE, psychologue

www.brunoouellette.ca

1

Le Y horizontal

Le choix de posture :
Vers le haut
(croissance/audace) vs vers
le bas (peur/stagnation).

1. Orientation de la réussite
2. État émotionnel
3. Niveau d'engagement

*En ce moment, est-ce
que je joue pour gagner
(vers le haut) ou pour ne
pas perdre (vers le bas)
?*

**00:00 -
00:15**
(15 min)

2

C ROIRE

Sentiment d'autoefficacité :
La conviction que j'ai les
habiletés pour faire ce que je
suis capable quand c'est
important.

1. Certitude intérieure
2. Résilience post-échec
3. Persévérance

*Quelle preuve ai-je, par
mon passé, que je suis
capable de franchir ce
sommet ?*

**00:15 -
00:25**
(10 min)

3

C (Concentration)

Gestion de l'attention :
Apprendre à focaliser votre
attention et gérer ce qui se
passe entre vos deux oreilles.

1. Bulle attentionnelle
2. Retour rapide au présent
3. Calme respiratoire

*Mon attention est-elle
focalisée sur le moment
présent et sur ce que je
contrôle ?*

**00:25 -
00:35**
(10 min)

4

O (Objectifs)

Orientation du succès :
Découper l'ascension en
étapes gérables (Processus)
et fixer des objectifs selon
vos aspirations.

1. Clarté du sommet (R)
2. Standards techniques (P)
3. Focus sur le prochain pas (P)

Quels sont mes objectifs?

**00:35 -
00:45**
(10 min)

5

I (Imagerie)

Simulation mentale :
Imaginer l'effort et la réussite
par le VAKOG.

1. Richesse sensorielle
2. Netteté de l'image
3. Réalisme temporel

*Suis-je capable
d'imaginer l'exécution de
ma performance en
utilisant plusieurs sens ?*

**00:45 -
00:55**
(10 min)

6

R (Régulation)

Gestion des états :
Ajuster son énergie pour ne
pas s'épuiser ou se figer et
optimiser son état d'esprit.

1. Maîtrise émotionnelle
2. Activation optimale
3. Souplesse mentale

*Suis-je capable de
réguler mon énergie et
d'avoir un niveau
d'Activation optimal
avant ma performance ?*

**00:55 -
01:05**
(10 min)

7

E (Expression)

Langage interne :
Utiliser des mots qui
propulsent positivement.

1. Dialogue productif
2. Mots-clés de rappel
3. Affirmations de pouvoir

*Quelles sont les trois
mots ou phrases que
j'aime me dire pour
m'aider à faire ce que je
suis capable ?*

**01:05 -
01:15**
(10 min)

8

R (ROUTINE)

Ancrage de l'action :
Créer le rituel qui permet de
se préparer adéquatement.

1. Constance pré-action
2. Automatisme du départ
3. Sentiment de contrôle

*Quel est mon rituel de 30
secondes pour m'assurer
de rester concentré et
me préparer avant ma
performance ?*

**01:15 -
01:30**
(15 min)