

# BRUNO OUELLETTE



Moyenne de 4,9 étoile sur 5  
Plus de 450 évaluations sur



# L'ART DE GAGNER

La science de la performance  
sous haute pression

---

Une méthodologie pour l'excellence durable pour :  
athlètes, artistes, avocats, ingénieurs, gestionnaires et  
intervenants d'urgence.



**Bruno Ouellette**  
Psychologue organisationnel et sportif

“

*Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. Dans cet espace réside notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse résident notre croissance et notre liberté.* ”

— Viktor Frankl



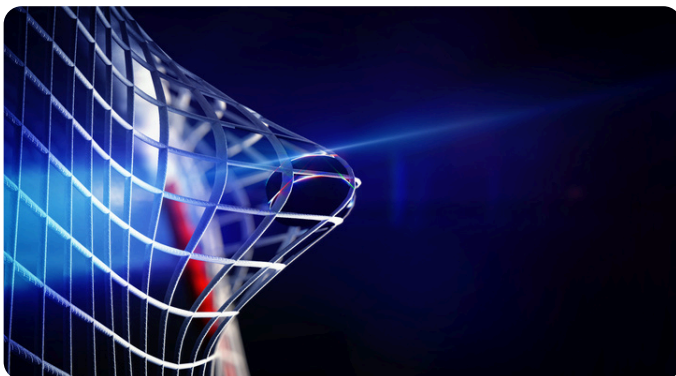
## Le problème

Le stress, la pression, la gestion des émotions, l'épuisement physique n'est pas qu'un simple ressenti ; ce sont des variables de performance que vous devez maîtriser, et non subir.

Trop souvent, la pression finit par éroder la clarté mentale, la qualité des décisions et, ultimement, votre santé et vos relations avec les autres.

## Le monde à l'envers

Vous confondez résultats et performance. Votre approche et votre état d'esprit sont à l'envers. C'est l'humain avant la performance.



## La performance

**La performance n'est pas un coup de chance, c'est une compétence qui s'apprend, se mesure et s'entraîne.**

Dans votre univers - qu'il soit sportif, juridique, technique ou d'urgence - l'excellence n'est pas une option, c'est le prérequis.

Le talent est la norme.

La capacité à maintenir une performance constante sous une pression immense est votre avantage concurrentiel. Les impacts de l'absence d'une méthode : épuisement, abandon, maladie, roulement.

Lorsqu'il est question de haute performance, le talent est le ticket d'entrée, mais c'est la maîtrise de soi et de ses émotions qui détermine qui reste atteint le sommet et y reste.

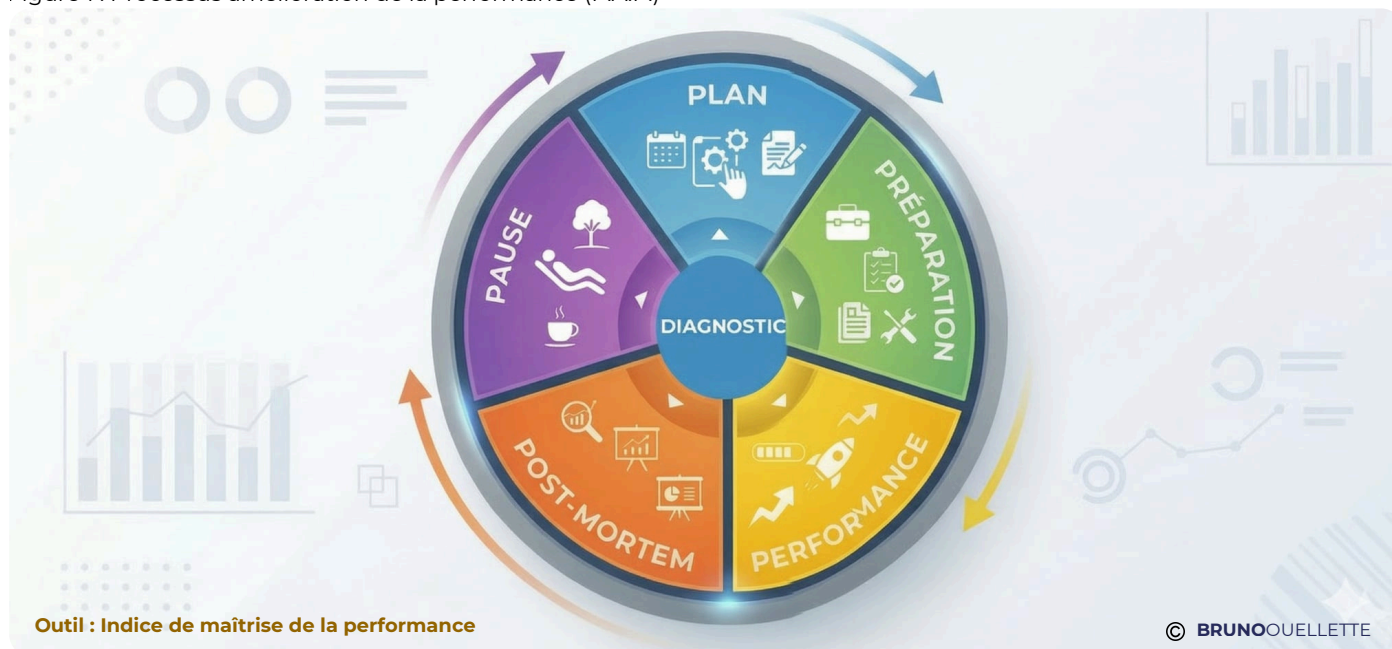
# La solution

## Une approche scientifique et structurée pour apprendre à gagner et atteindre vos objectifs et améliorer votre performance

L'art de gagner, c'est une méthode qui s'appuie sur la neuro-performance et composé de cinq grandes étapes. Ce n'est pas une ligne droite, mais un cycle de puissance conçu pour l'humain qui veut durer.

La porte d'entrée est un **diagnostic** : indice de maîtrise de la performance (105 questions).

Figure 1 : Processus amélioration de la performance (P.A.P.)



## 4 POST-MORTEM

Analyser avec la précision d'un scientifique pour apprendre de chaque geste et de chaque situation.

## 5 PAUSE

Maîtriser l'art de la récupération pour revenir plus fort. Découvrir 7 principes de récupération essentiels et le modèle RESENT.

## 1 PLAN

Définir la vision et vos aspirations, clarifier votre pourquoi et fixer vos objectifs.

## 2 PRÉPARATION

Optimiser votre approche mentale, émotionnelle, physique et personnelle pour être prêt lorsque cela est important. Apprendre 7 outils essentiels avec le modèle C.R.O.I.R.E.

## 3 PERFORMANCE

Maîtriser vos émotions, votre énergie et votre attention pour exécuter l'activité à votre niveau.

Contrairement aux modèles traditionnels qui voient le changement et la performance comme un événement à gérer, mon approche des 5P le traite comme une compétence à maîtriser.

En fusionnant la science du changement intentionnel et de l'apprentissage avec la rigueur des unités d'élite (Seal), j'offre un système où la performance ne se fait jamais au détriment de l'humain.



# L'ART DE GAGNER

La science de la performance sous haute pression

## À qui s'adresse ce programme ?

Cet atelier est conçu pour ceux qui aspirent à mieux ou l'élite évoluant dans des environnements à haute pression :

### ► Athlètes et entraîneurs

Pour gagner le "edge" mental et dominer la compétition

### ► Gestionnaires et leaders

Pour optimiser la lucidité et la performance de leurs équipes

### ► Premiers répondants et professionnels de la santé

Pour rester maître de soi face au stress aigu et chronique

### ► Performeurs et entrepreneurs

Pour structurer leur mental et viser une croissance durable sans s'épuiser

“ Nous sommes ce que nous répétons sans cesse. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude. ”

— Aristote

## OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT

À la fin de cet atelier de 90 minutes, vous serez en mesure de :

### 1 Maîtriser le cycle de performance

#### Outil : Indice de maîtrise de la performance

L'atteinte d'un haut niveau de performance ne relève pas de la chance, mais d'une structure répétable. Évaluer votre niveau actuel et découvrir comment propulser vos résultats en utilisant le système des 5 P (Plan, Préparation, Performance, Post-mortem, Pause). L'outil des 5P est conçu comme un cycle dynamique : il transforme chaque action en une opportunité d'apprentissage

### 2 Optimiser votre état d'esprit (mindset) dans l'action

#### Outil : Indice de l'approche mentale (IAM)

Utiliser l'Indice de l'Approche Mentale (IAM) pour identifier les facteurs qui soutiennent votre performance et neutraliser ceux qui vous nuisent sous pression

### 3 Bâtir une confiance inébranlable

#### Outil : Protocole d'évaluation du stress

Intégrer les piliers fondamentaux de l'auto-efficacité pour passer d'une confiance fragile (basée sur les résultats) à une sécurité intérieure solide.

### 4 Gérer la préparation mentale, émotionnelle et personnelle

#### Outil : Neuro-profil C.R.O.I.R.E.

S'approprier 8 outils concrets pour optimiser et reprogrammer votre cerveau et surtout stabiliser votre attention avant et pendant votre performance.

# Le programme

“ Savoir ne suffit pas. Il faut appliquer. Vouloir ne suffit pas, il faut agir. ”

— Bruce Lee

Les piliers du programme **L'Art de Gagner** s'appuient sur la méthode « C.R.O.I.R.E. ». Plus qu'une simple technique, « C.R.O.I.R.E. » est avant tout un état d'esprit : une conviction profonde de réussite qui agit comme le moteur de vos actions et le garant de votre performance.

Le concept **C.R.O.I.R.E.** se décline également en un acronyme structurant, regroupant 9 piliers clés que vous apprendrez à maîtriser et à entraîner tout au long de ce programme.

## 1 MAÎTRISER LE CYCLE DE PERFORMANCE

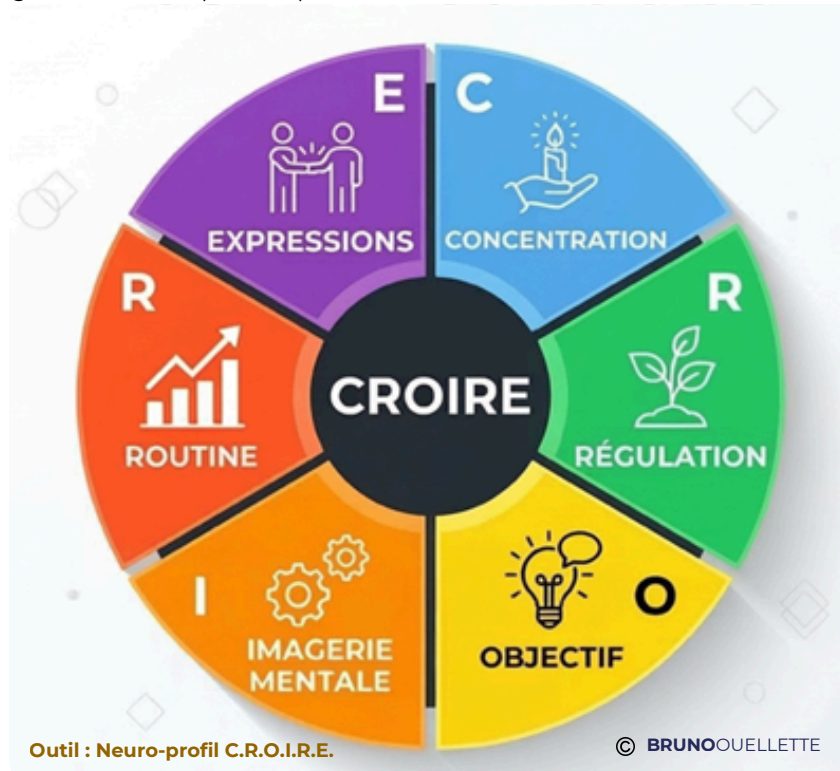
**Cycle d'amélioration de la performance**  
en 5 étapes

**Outil : Indice de maîtrise de la performance**

1. Rapport d'évaluation des 5P (avant et après)
2. Plan d'action précis



Figure 2 : CROIRE que c'est possible



## 2 OPTIMISER L'ÉTAT D'ESPRIT

**Modèle haute performance du Y horizontal**  
Vers le haut (**Maîtrise**) vs vers le bas (**EGO**)

**Outil : Indice de l'approche mentale (IAM)**

1. Indice d'approche mentale
2. Questionnaire d'évaluation

## 3 BÂTIR UNE CONFIANCE INÉBRANLABLE

**Sentiment d'autoefficacité :**

La conviction d'avoir les habiletés pour agir  
au moment opportun

**Outil : Protocole d'évaluation du stress**

1. Réflexions sur meilleures performances
2. Moyens pour bâtir la confiance

# Le programme

“ Le succès n'attend pas ceux qui hésitent, il appartient à ceux qui se préparent. ”

— Bruno Ouellette

## Outil : Neuro-profil C.R.O.I.R.E.

4

### C (CONCENTRATION)

#### Gestion de l'attention :

Focaliser son attention et gérer son dialogue intérieur

1. Exercice de focalisation
2. Le radar d'attention
3. Les 4 types de distractions

C  
R  
O  
I  
R  
E

5

### R (RÉGULATION)

#### Gestion de l'énergie :

gestion de son activation pour optimiser la performance

1. Maîtrise de l'activation
2. Techniques de respiration

C  
R  
O  
I  
R  
E

6

### O (OBJECTIFS)

#### Orientation de la performance :

Fixer des objectifs selon vos aspirations

1. Les 3 types d'objectifs
2. Le principe du progrès
3. Clarifier vos intentions

C  
R  
O  
I  
R  
E

8

### R (ROUTINE)

#### Ancrage de l'action :

Créer le rituel pour se préparer adéquatement

1. Constance pré-action
2. Automatisme du départ
3. Séquence de préparation

C  
R  
O  
I  
R  
E

7

### I (IMAGERIE)

#### Simulation mentale :

Approche multisensorielle pour l'exécution et les émotions

1. Expérience d'imagerie mentale
2. Observation active
3. Modèle et utilisation de l'IA

C  
R  
O  
I  
R  
E

9

### E (EXPRESSION)

#### Langage interne :

Utiliser des mots qui propulsent positivement

1. Mots motivants
2. Mots-clés de rappel
3. Affirmations de confiance

C  
R  
O  
I  
R  
E

# PRÊT. E À COMMENCER

## Solutions individuelles

Le succès commence par une décision.

Avant de faire votre choix, je vous offre une rencontre initiale gratuite pour :

- Faire connaissance et valider notre "fit" professionnel
- Identifier votre défi prioritaire
- Déterminer quel parcours ou programme (3, 5 ou 10 séances) maximisera votre retour sur investissement



Réservez votre **appel exploratoire gratuit** (15 min)

**JE RÉSERVE MON APPEL MAINTENANT**



### Option 1

#### Le diagnostic de performance

Prenez un nouveau départ et faite un diagnostic de votre méthodologie de la performance.

Prenez rendez-vous aujourd'hui. Outil diagnostic et document d'accompagnement.

Outil : Indice de maîtrise de la performance

Outil : Indice de l'approche mentale (IAM)

Outil : Protocole d'évaluation du stress

Outil : Neuroprofil C.R.O.I.R.E.

Réserver ma  
consultation  
gratuite



### Option 2

#### Conférence d'impact l'art de gagner

Inscrivez-vous aujourd'hui.

Outil de réflexion, documentation et outils d'entraînement inclus avec votre inscription.

Durée 90 minutes sur Zoom

**Rabais individuel 50\$  
et rabais corporatif 1000\$.**

Voir les dates



### Option 3

#### Parcours performance : l'art de gagner

**Étape 1 :** Diagnostic de performance

**Étape 2 :** Choisissez votre forfait (3-5-10 rencontres)

**Étape 3 :** Planifiez vos rencontres

**Rabais exclusif de 100\$.**

Réserver mon  
appel gratuit



# À PROPOS DE BRUNO OUELLETTE

Psychologue membre de l'Ordre des psychologues du Québec, Bruno Ouellette consacre sa carrière à décoder l'excellence humaine. Spécialiste de la neuroperformance et de la psychologie du sport, il intervient là où la pression est à son comble : auprès d'athlètes de haut niveau, de dirigeants d'entreprises et de premiers répondants

## Une expertise de terrain

Fort d'une riche expérience, Bruno a accompagné de nombreux athlètes et entraîneurs dans leur quête de podiums, intégrant les sciences cognitives à la réalité brutale de la compétition. Son approche ne se limite pas à la théorie ; elle est forgée dans l'action, là où chaque seconde et chaque pensée comptent.

- 4 Jeux olympiques
- 30 médaillés olympiques
- 1000+ formations



## Des valeurs qui ancrent l'excellence

Son accompagnement est guidé par des valeurs profondes et non négociables

- ▶ **L'excellence et la curiosité**  
Être la meilleure version de soi-même
- ▶ **La bienveillance et le désir de contribution**  
Placer l'humain au coeur de la performance
- ▶ **La santé et le soutien**  
Comprendre que l'accomplissement n'est durable que s'il est équilibré.
- ▶ **Optimisme et réalité**  
Aborder chaque défi avec une vision positive et structurée.

## Membre de l'Ordre des psychologues du Québec



## Le Facteur de distinction : une confiance inébranlable

Au-delà des modèles et des évaluations, ce qui distingue véritablement Bruno, c'est la confiance absolue qu'il porte en la capacité de réussite de ses clients. Là où d'autres voient des limites, il voit du potentiel en attente d'activation. Il ne se contente pas de vous écouter; il devient le partenaire de votre réussite, convaincu que vous possédez déjà les ressources pour atteindre vos aspirations les plus hautes.



## FAQ

“ Je n'ai pas de talent particulier. Je suis seulement passionnément curieux. ”

— Albert Einstein

### ➤ Comment savoir si nous avons un bon “fit” pour travailler ensemble ?

La confiance est le moteur de la réussite. C'est pourquoi j'offre un appel exploratoire gratuit de 15 minutes. Cela nous permet de valider vos objectifs, de voir si mon énergie et mes modèles résonnent avec vos besoins, et de choisir le programme qui vous propulsera le plus loin.

### ➤ Est-ce que vos services sont remboursables ?

**Oui.** En tant que membre de l'Ordre des Psychologues du Québec, les consultations sont reconnues par la majorité des compagnies d'assurances privées. Pour les entreprises, ces frais sont également déductibles et peuvent s'inscrire dans vos budgets de formation (Loi 1 %).

### ➤ Quelle est la différence entre un coach (exécutif ou de vie) et un psychologue de la performance ?

À la différence d'un coach de vie ou exécutif, mon approche ne repose pas des questions et sur de simples conseils motivationnels, mais sur la science du comportement et des neurosciences du bien-être et de la performance

**Des outils concrets pour changer votre vie :** Mon coffre à outils n'est pas théorique ; il a été testé sur le terrain, dans le feu de l'action. Je vous donne des instruments de mesure (Indice de l'approche mentale (IAM), Indice de maîtrise de la performance, Protocole d'évaluation du stress, Neuro-profil C.R.O.I.R.E.) pour que chaque progrès soit tangible.

En sport d'élite, les meilleurs athlètes travaillent avec des psychologues non pas parce qu'ils sont "brisés", mais parce qu'ils veulent être optimisés. Mon rôle n'est pas de vous "réparer", mais de construire avec vous une architecture mentale, émotionnelle, physiologique et personnelle saine. On passe d'une psychologie clinique (réparer et traiter) à une psychologie de la performance humaine (propulser, accompagner, atteindre et être).

**La structure de l'élite :** J'intègre la rigueur des unités d'élite, des champions olympiques pour transformer vos intentions en résultats systématiques.

Une expertise de psychologue du sport appliquée au monde des affaires, garantissant une approche éthique, confidentielle et fondée sur des données probantes

C'est en travaillant avec Bruno que j'ai pu atteindre mes plus grands rêves dans le sport (athlète professionnelle/triathlon). Notre travail m'a permis de développer plusieurs habiletés qui m'ont permis d'améliorer ma performance en compétition et m'a permis d'apprendre à naviguer les défis de la vie dans un environnement compétitif. Plus important encore, le travail avec Bruno m'a aidée à m'épanouir dans la vie au delà du sport. C'est une véritable chance de pouvoir travailler avec Bruno.





# BRUNOUELLETTE

M.Ps., Psychologue organisationnel et sportif,  
coach d'équipe



514.577.1464  
consultation@brunoouellette.ca



[www.brunoouellette.ca](http://www.brunoouellette.ca)