

# Poursuivre son rêve

## Le parcours de l'athlète

Une approche de coaching  
**sur mesure** pour dépasser vos limites

Vous souvenez-vous de ce 27 juillet 2021, lorsque Maude Charron, seule sur le podium de Tokyo au Japon, a inscrit son nom dans l'histoire de l'haltérophilie ? Son sourire, malgré l'absence de public, reflétait une détermination à toute épreuve pour gagner une première médaille d'or olympique. C'est une athlète québécoise, originaire de Rimouski, qui s'entraînait dans son garage pendant la pandémie.

Changer de catégorie de poids, un défi colossal, n'a pas entamé sa soif de victoire. Trois ans plus tard, à Paris 2024, elle décrochait une nouvelle médaille d'argent, cette fois devant ses proches. Un moment d'émotion intense qui nous rappelle que les rêves les plus fous peuvent se réaliser.

Derrière les grandes réalisations se cache toujours une équipe. En premier, les membres de la famille, ensuite des entraîneurs qui croient en eux, des préparateurs physiques qui les poussent dans leurs retranchements, des proches ou une équipe médicale qui les soutiennent inconditionnellement. Maude Charron nous prouve que la réussite individuelle est avant tout une histoire de persévérance et d'équipe.

Quel est votre rêve ? Quel obstacle vous empêche d'avancer ? Entourez-vous de personnes qui croient en vous et lancez-vous ! L'histoire de Maude Charron est une source d'inspiration pour nous tous. Car si elle a pu réaliser l'impensable, pourquoi pas vous ?

### **Le psychologue sportif pour explorer votre potentiel**

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 nous ont offert un spectacle inoubliable. Vous souvenez-vous d'un de ces moments où nos athlètes canadiens tels que Summer Macintosh, Katie Vincent, l'équipe du relais 4 x 100m, Audrey Leduc, l'équipe de rugby, etc ont surpassé leurs limites et ont réalisé l'impossible ? C'est ce genre d'émotion que je souhaite partager avec vous. En tant que psychologue sportif, j'ai eu la chance d'accompagner de nombreux athlètes dans leur quête de l'excellence. J'ai vu des rêves se réaliser, des obstacles surmontés et des champions naître. Je mentionne toujours à mes clients que je fais le plus beau métier au monde. Mon rôle ? Être votre guide, votre enseignant, votre psychologue sportif. Ensemble, nous explorerons votre potentiel, nous développerons votre résilience et nous vous équiperons des outils nécessaires pour atteindre vos objectifs

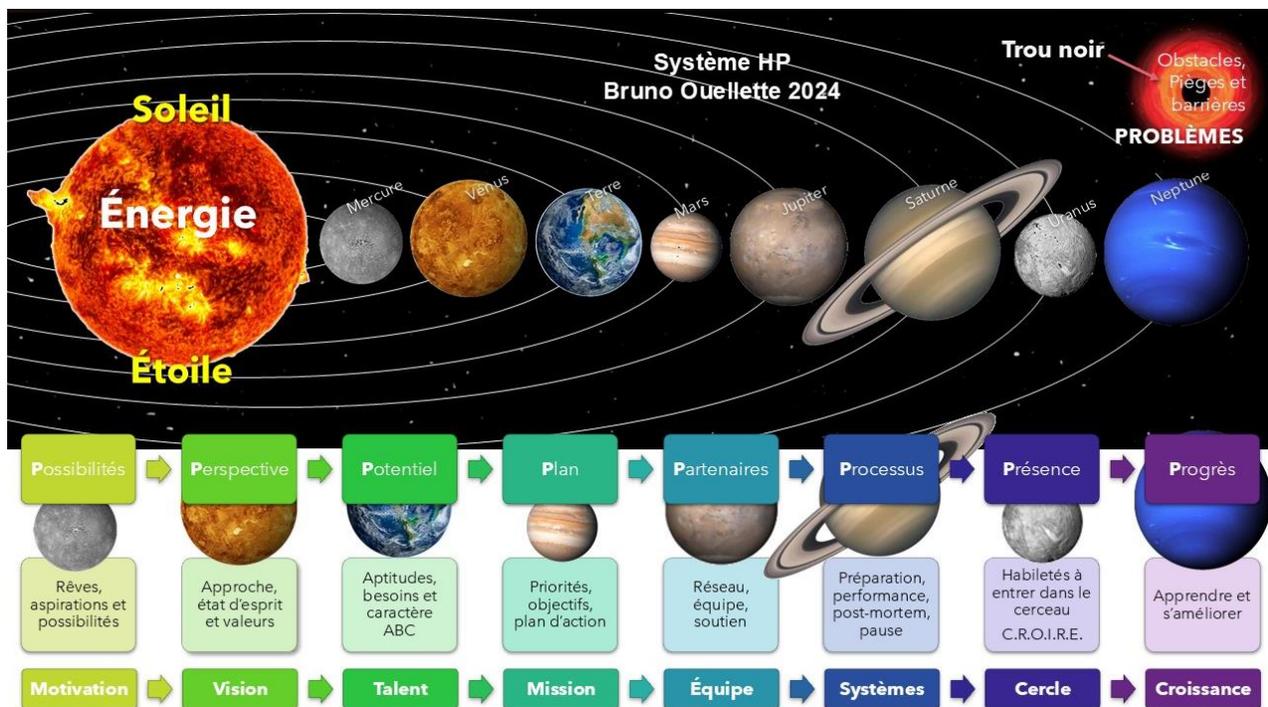
Vous rêvez de progresser dans votre sport ? Vous souhaitez améliorer votre concentration, gérer votre stress ou simplement prendre plus de plaisir à pratiquer votre activité physique et relever des défis sportifs ? Je vous propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à réaliser vos objectifs.

Ensemble, nous allons :

- Découvrir vos forces et vos faiblesses
- Développer une mentalité positive de croissance
- Apprendre à gérer vos émotions
- Optimiser votre performance
- Construire une confiance en soi solide
- Identifier vos objectifs
- Découvrir l'hypnose comme technique de préparation mentale

## Le parcours de l'athlète

Pour reprendre l'exemple de Maude Charron, j'ai intitulé mon approche le parcours de l'athlète. Il s'agit d'une métaphore inspirée de l'univers des rêves et des possibilités. En utilisant notre système solaire comme fil conducteur, je propose une approche structurée en 5 grandes étapes et 10 thèmes clés de découverte, d'outils, de progrès et de performance. Dans ce modèle, l'étoile solaire symbolise l'énergie vitale et chaque planète est un thème clé. J'ai ajouté le symbole du trou noir pour illustrer les défis de mes clients athlètes. (voir modèle) Les rencontres avec un psychologue sportif deviennent des moments de coaching pour explorer, apprendre et se développer.



## ÉTAPE 1 : LA GESTION DE L'ÉNERGIE

1. **ÉNERGIE : Maîtriser votre énergie et dépasser vos limites.** J'ai travaillé avec des milliers d'athlètes et d'entraîneurs de haut niveau depuis 30 ans. Le premier facteur qui influence la performance est la capacité à gérer et réguler les 5 sources d'énergie humaine : les émotions, les pensées, la motivation, la physiologie et nos comportements. Dans mon approche de coaching, l'énergie est synonyme de stress et la clé est d'apprendre à mieux maîtriser son énergie. J'enseigne concrètement comment gérer le stress et la pression. J'explique comment l'anxiété de performance fonctionne et propose des solutions pour mieux gérer les émotions lors des compétitions. Les 24 heures d'une journée sont vraiment importantes dans le parcours de l'athlète pour gérer les 5 sources d'énergie.



## ÉTAPE 2 : LA CONNAISSANCE DE SOI

2. **POSSIBILITÉS : Forger le chemin et imaginer l'avenir.** Le deuxième facteur de performance est la capacité à bien identifier ses rêves, ses aspirations et ses objectifs. Ensuite, il faut bâtir une plateforme solide pour que les rêves deviennent réalité. J'ai travaillé avec des athlètes de tous les niveaux et de tous âges dans plus de 70 sports différents. Des joueurs de hockey qui rêvent à la LNH ou du midget AAA, des joueurs de golf qui rêvent à la PGA ou de NCAA, des joueurs de football qui rêvent de NFL, de CFL ou du championnat scolaire, des joueurs de tennis qui rêvent de WTA ou ATP, des patineurs artistiques qui rêvent de championnat du monde ou du championnat canadien, des patineurs de vitesse qui rêvent de jeux olympiques, des athlètes d'endurance qui souhaitent courir plus de 300 km, etc.



3. **PERSPECTIVE : Explorer les neurosciences et comprendre votre esprit.** Pour qu'un athlète puisse découvrir les possibilités et optimiser son potentiel de performance, il doit bien comprendre les mécanismes de fonctionnement de l'esprit humain. Les rencontres de psychologie sportive deviennent un laboratoire d'apprentissage pour explorer comment son état d'esprit influence la performance. C'est aussi le moment de se familiariser avec le fonctionnement de son cerveau pour optimiser la performance et le bien-être.
4. **POTENTIEL : S'éveiller à son plein potentiel pour apprendre et s'améliorer.** Bien qu'aucun être humain ne puisse arriver à utiliser 100% de son potentiel, il est possible d'apprendre de nouvelles choses et de s'améliorer toute la vie durant. Pour bâtir un plan de développement et optimiser la performance d'un athlète, il est nécessaire d'évaluer ses aptitudes, sa personnalité et ses forces de caractère. Des rencontres, de l'observation, l'utilisation d'un journal personnel et des outils psychométriques peuvent contribuer à faire une prise de conscience de ses forces et faiblesses. L'élément le plus important à ce stade est de prendre conscience qu'il est toujours possible d'apprendre et de progresser tout au long de sa vie.



## ÉTAPE 3 : L'ENGAGEMENT

5. **PLAN** : Tracer une route claire et prioriser l'essentiel. C'est maintenant le temps de réviser le travail effectué aux étapes 1 et 2 et surtout, de prioriser. Ensuite, il faut établir des objectifs précis, définir des indicateurs de progrès et bâtir un plan d'action inspirant avec un échéancier.



## ÉTAPE 4 : TRAVAILLER EN ÉQUIPE

6. **PARTENAIRES** : Entourez-vous de personnes qui croient en vous plus que vous-même. Dans une conférence récente, j'utilisais l'analogie d'une chaise et ses 4 pattes pour expliquer l'importance du soutien des autres. Les 4 pattes sont : espoir, écoute, encouragement et enseignement. Pour devenir l'athlète que vous souhaitez, pour explorer votre potentiel et pour optimiser votre performance, vous avez besoin de partenaires solides qui croient en vous. Développez des liens de confiance avec vos entraîneurs, vos coéquipiers, l'équipe médicale, votre famille et votre entourage. Rien n'est possible seul. Votre équipe peut faire la différence.



## ÉTAPE 5 : LA PERFORMANCE

7. **PROCESSUS** : C'est le processus qui mène à la victoire. J'ai eu l'opportunité d'accompagner des athlètes de plus de 70 sports différents et ceux qui ont appris à gérer les 4 étapes précédentes du processus de performance améliorent leurs résultats de façon très significative. Le cycle de performance est composé des 4 P : préparation, performance, post-mortem et pause. La constance produit des résultats durables. Une personne qui se concentre sur le processus pourra mieux gérer ses émotions et maintenir un niveau de confiance élevé. Les athlètes qui me consultent ont souvent une obsession du résultat et de la victoire. Il faut pourtant se concentrer sur comment y arriver et c'est ce que j'enseigne.
8. **PRÉSENCE** : Vivre pleinement le moment présent. J'utilise le symbole du cercle pour expliquer l'importance de la capacité à se concentrer sur le moment présent. L'attention et la concentration sont des ressources limitées qui influencent la performance. J'ai développé plusieurs outils pour bâtir la force mentale des athlètes. Parmi eux, je propose mon approche puissante qui m'a inspiré l'acronyme C.R.O.I.R.E. Les rencontres en psychologie sportive sont ainsi l'occasion de développer des habiletés telles que la concentration, les rituels, l'art de fixer des objectifs, l'imagerie multisensorielle, le recadrage et l'utilisation d'expressions qui optimisent la performance. C.R.O.I.R.E. est un coffre à outils puissant pour produire des moments intenses de concentration tel que le flow ou encore l'état de performance idéal.
9. **PROGRÈS** : Petit, constant, longtemps. Le facteur qui influence le plus la motivation d'un athlète est le sentiment de progresser. C'est pourquoi mon approche en psychologie sportive suggère de réfléchir chaque jour sur les points positifs, les progrès et les améliorations souhaitées. Le principe du progrès est une approche quotidienne pour identifier les petites améliorations afin de bâtir la confiance. Ma devise professionnelle est la même depuis 20 ans : petit, constant, longtemps.



10. **PROBLÈMES** : Changer de lunettes pour mieux voir. Il existe toujours une raison pour consulter un psychologue sportif. Mon rôle est de comprendre votre situation et vous aider à élaborer les bonnes solutions. Le parcours de l'athlète est parsemé de défis ou de menaces selon votre perception. Les problèmes deviennent des occasions d'apprendre, de bâtir sa force de caractère, de gérer ses émotions et devenir résilient. L'une des meilleures façons d'aborder un objectif est d'imaginer le pire et même considérer la possibilité d'échouer. Cette réflexion, vous permettra de mieux vous préparer devant l'adversité.

## Passez à l'action : Comment nous contacter pour un accompagnement sur mesure

Si vous souhaitez en savoir plus sur cette approche et découvrir comment elle peut aider un athlète ou une équipe à atteindre ses objectifs, voici **4 options** :

1



### RENDEZ-VOUS TÉLÉPHONIQUE OU ZOOM

Vous êtes un **directeur de programme sportif** ou un **gestionnaire d'organisation sportive** et vous considérez l'embauche d'un psychologue sportif pour vos athlètes, alors il est possible de [prendre un rendez-vous exploratoire gratuit de 15 minutes](#) sur Zoom ou au téléphone afin de me rencontrer et poser vos questions sur mes services et l'approche que je propose. Des ateliers, des conférences et un programme en 10 étapes (selon mon modèle) est possible.

2



### RENCONTRE D'INFORMATION GRATUITE

Vous êtes **athlètes de haut niveau, parents ou entraîneurs** alors je vous propose de participer à notre prochaine **rencontre d'information gratuite en ligne sur Zoom le 24 octobre à 19h30** pour me rencontrer et me poser des questions. Je vais alors vous présenter le programme possible.

[Écrivez-vous pour vous inscrire!](#)

3



### PRENDRE RENDEZ-VOUS POUR UNE CONSULTATION

Vous êtes un **athlète** ou un **sportif compétitif** et vous souhaitez relever des défis, alors il est possible de [prendre rendez-vous en ligne](#) pour une consultation individuelle.

4



### INSCRIPTION ATELIERS EN LIGNE

Vous voulez apprendre 6 techniques de préparation mentale en moins de 90 minutes et mieux gérer le stress de compétition? Je vous invite à vous inscrire à l'un des **ateliers en ligne sur Zoom** offert **dès les jeudis 7 novembre et 14 novembre 2024 à 19h30**. Cet atelier peut aussi être offert partout au Québec et auprès de votre équipe sportive (hockey, football, soccer, natation, tennis, baseball, patin de vitesse, patin artistique, etc.). Cet atelier est offert seulement en ligne [Écrivez-vous pour vous inscrire!](#)

# BRUNO OUELLETTE

M.Ps., Psychologue sportif

## BIOGRAPHIE

consultation@brunoouellette.ca  
514-577-1464

### **Expertise en performance sportive**

Bruno Ouellette est un psychologue sportif et un coach de performance, ayant un très vif intérêt pour l'excellence. Il cumule maintenant 30 années d'expérience sur le thème de la performance individuelle, du développement du leadership et de la performance en équipe.

Bruno Ouellette est un passionné de l'humain, de la performance et du sport. Il a accompagné plus d'une trentaine de médaillés olympiques et a participé à quatre jeux olympiques et multiples championnats du monde à l'international. Il possède une expertise unique terrain dans le domaine de la préparation psychologique. Il est membre de l'Ordre des psychologues du Québec et de la Société québécoise d'hypnose.

### **Innovateur en coaching et entraînement mental**

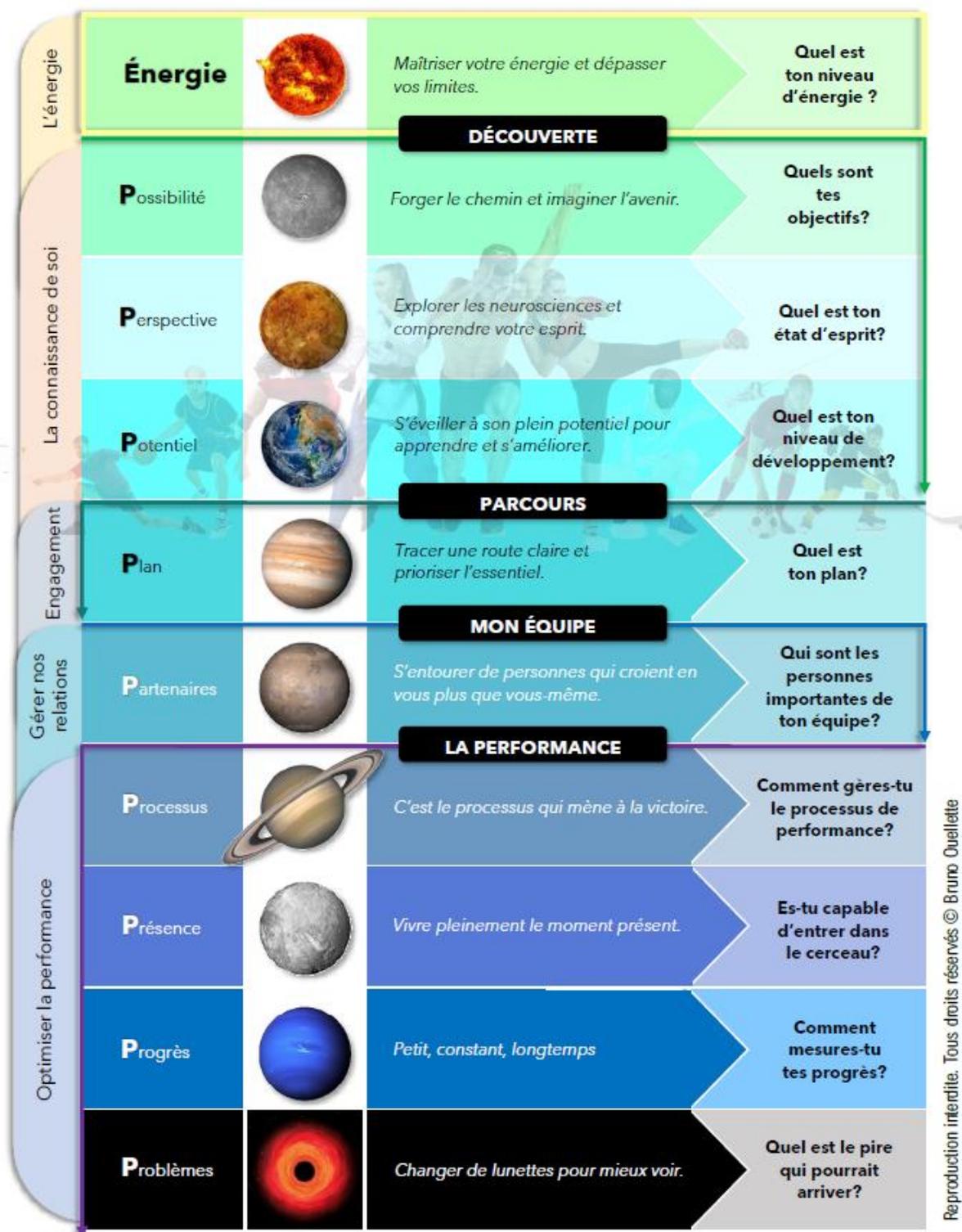
C'est un psychologue qui utilise le coaching de performance dans ses interventions. Il maîtrise les facteurs qui influencent la performance, l'apprentissage et le développement du potentiel. Bruno utilise plusieurs outils pour apprendre à ses clients à mieux gérer la pression et leurs émotions. Il enseigne des techniques concrètes d'entraînement mental et son modèle d'intervention C.R.O.I.R.E. Il est familier avec la méditation pleine conscience, l'hypnose, les techniques de gestion des émotions et de l'énergie et l'imagerie mentale multisensorielle. Il croit qu'un athlète qui rêve de poursuivre une carrière internationale ou professionnelle devrait considérer s'entraîner mentalement et émotionnellement entre 10-30 minutes quotidiennement ou 5 fois par semaine.

C'est un psychologue formé au travail en équipe et un optimiste qui aime innover, créer et sortir des sentiers battus. La science des équipes performantes est l'un des sujets qu'il a le plus étudiés. Ses clients mentionnent son dynamisme et son esprit créatif.

### **Conférencier inspirant et formateur engagé**

Bruno est un formateur et conférencier avec l'Institut de Leadership. Il génère l'enthousiasme, la réflexion et le changement. Ses présentations sont visuelles, inspirantes et percutantes. « *Sa grande force est son appétit féroce pour apprendre. Ses idées transforment les possibilités et suscitent l'excellence.* ».

## Le parcours de l'athlète : travailler avec un psychologue sportif



Reproduction interdite. Tous droits réservés © Bruno Ouellette