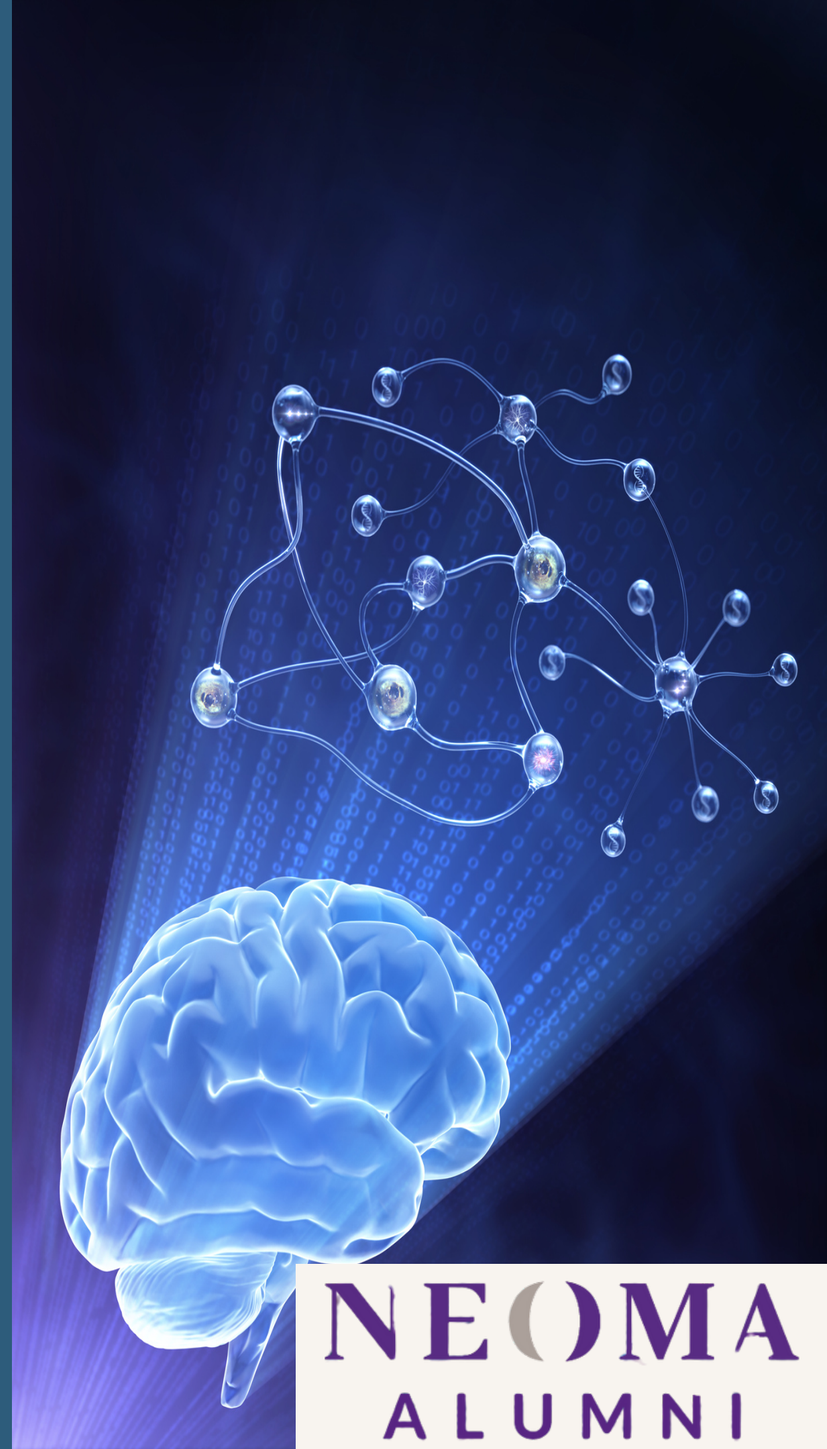
26/06/2025

Préparation mentale : les méthodes des sportifs de haut niveau pour performer dans son business



NEOMA ALUMNI

- 72 % des fondateurs jugent leur état physique ou mental “mauvais” (Willa / Harmonie Mutuelle, 2024)

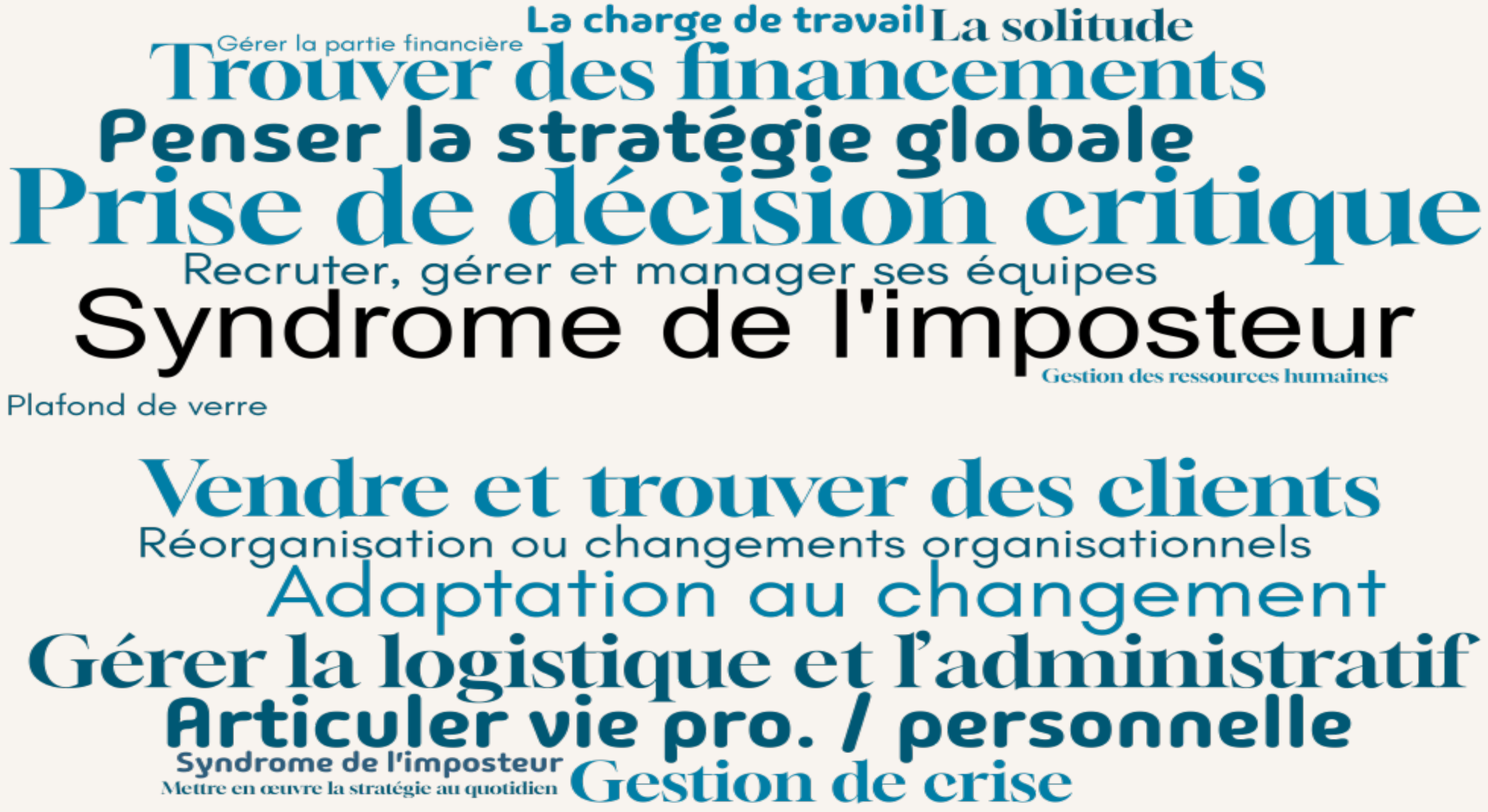
- 61 % des entrepreneurs jugent leur charge mentale élevée, et près des trois quarts (72 %) affirment que leur charge mentale s’est fortement amplifiée depuis la fondation de leur entreprise.

- 75% des femmes se disent physiquement et/ou mentalement fatiguées contre un peu moins de deux tiers des hommes (64%)

- 50,9 % des dirigeants sont à risque de burn-out, dont 9,7 % à un niveau très élevé (Moka.care / AIPALS)

CONFIANCE ET PERFORMANCE BY STÉPHANE CAVIN

NEOMA ALUMNI



CONFIANCE ET PERFORMANCE
BY STÉPHANE CAVIN

NEOMA
ALUMNI

C’est comme une balance : d’un côté, tu as ta vie personnelle, de l’autre ta vie professionnelle, et tu passes ton temps à ajuster les deux. Cela peut rapidement devenir épuisant et créer une fatigue décisionnelle. Pour moi, l'harmonie est une notion plus désirable et plus sereine.

“Si j'avais su dès le départ que la gestion du “mindset” était aussi importante dans le domaine de santé «lourd» que je traite avec Wounded Women, j' aurais emprunté plus pour me faire coacher ou mentorer dès le départ.”

“J'ai pris du recul et parlé de mes difficultés d’entrepreneuriat en santé à ma communauté. J’ai décidé de ne rien cacher, même si je pouvais paraître vulnérable.“

NEOMA
ALUMNI

Le coaching mental ou la préparation mentale désigne l'ensemble des techniques et stratégies utilisées pour optimiser les performances et le bien-être d'un individu ou d’un groupe face à des situations exigeantes. Elle vise à développer des ressources mentales permettant de mieux gérer le stress, l'anxiété, les émotions et les pensées afin d'atteindre un état optimal de concentration et de performance.

Identité ≠ personnalité

CONFIANCE ET PERFORMANCE BY STÉPHANE CAVIN

NEOMA ALUMNI

Assez parlé : place au concret!

Les ancrages

La neutralisation des pensées limitantes

Les ancrages

Ces mécanismes servent à associer un geste ou un mot à un état interne positif (calme, confiance, motivation…).

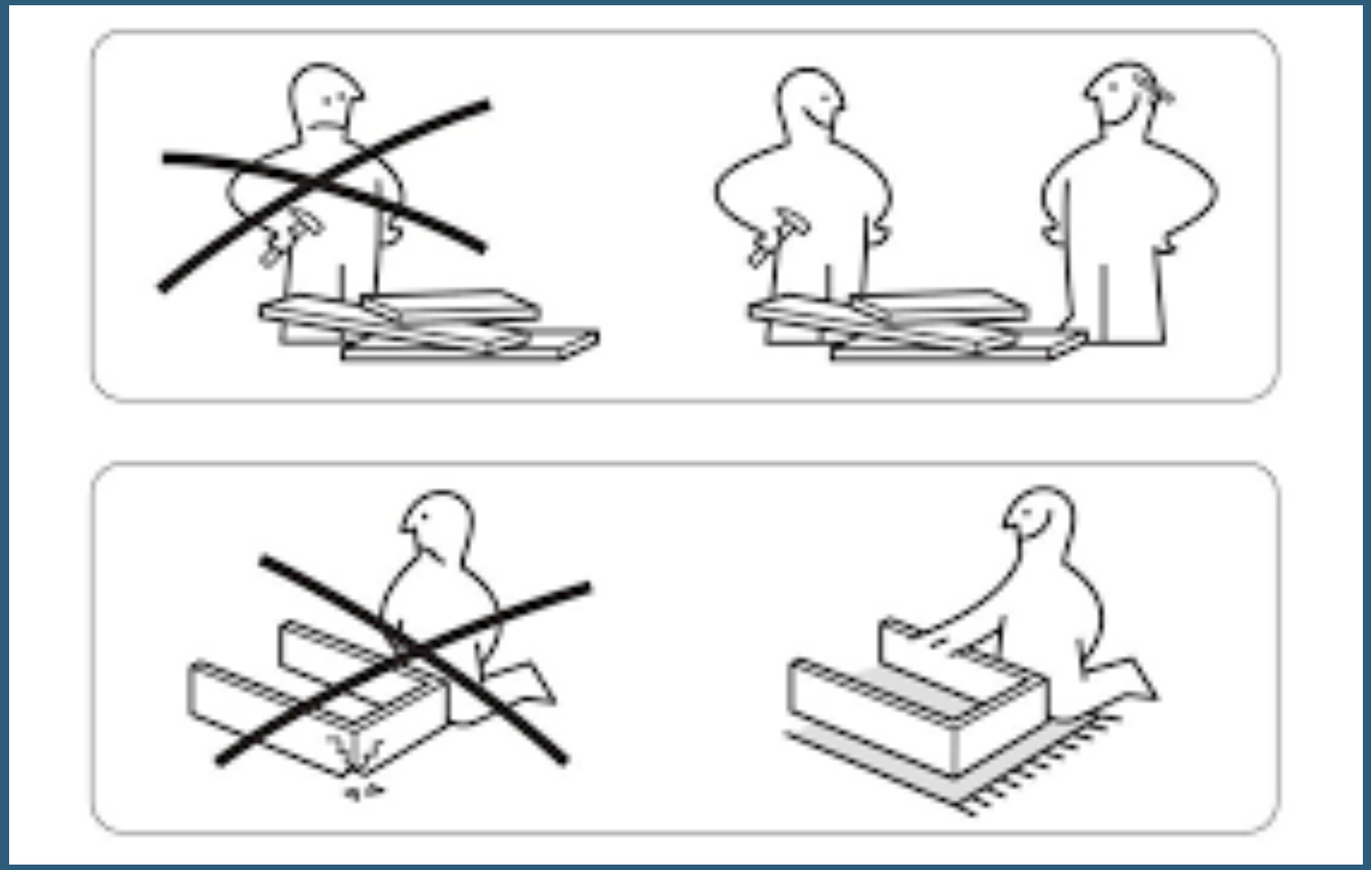
L'objectif étant de pouvoir retrouver rapidement cet état au moment où on en a besoin (compétition, examen, prise de parole, situation quotidienne, etc.).

Mise en place d'un ancrage de calme/confiance par geste.
Ce n'est pas de l'auto-hypnose mais juste une association geste/ émotion.

On décide ou non d'utiliser ce geste, il ne sera pas déclenché par une interaction extérieure.

CONFIANCE ET PERFORMANCE BY STÉPHANE CAVIN

NEOMA ALUMNI



Choisis un geste discret que tu pourras utiliser au quotidien

Choisis un moment où tu as ressenti un calme intérieur puissant

Revis ce moment te remémorant les sensations (vision, odeurs, bruits, toucher, goûts) liées à ce moment

Laisse l'émotion liée à ce moment monter en toi

Au moment où cette émotion est la plus forte, utilise le geste discret que tu as identifié

Réutilise ce geste discret pour rappeler cette émotion au moment où tu en auras besoin

CONFIANCE ET PERFORMANCE BY STÉPHANE CAVIN

NEOMA ALUMNI

La neutralisation des pensées limitantes

Pensées positives, négatives

Pensées limitantes, inutiles

Choisis un comportement que tu n’apprécies pas

Arrogant

Trouve une personne qui a ce comportement

Mon frère

Décris concrètement comment cette personne fait pour avoir ce comportement:

- Mettre en avant ses compétences pour attirer l'attention
- Dire ou faire qqch pour se sentir valoriser
- Agir sans prendre en compte les attentes des autres
- Faire qqch pour se mettre en avant
- Faire qqch pour montrer sa supériorité par rapport à l'autre
-Faire qqch pour renforcer son estime de soi
-Donner son avis pour montrer qu'il a raison
- Agir d'une certaine manière pour prendre sa place et se mettre en valeur
- Dire que c'est lui qui sait sans prendre en compte les avis des autres

= DÉCONCEPTUALISATION

NEOMA ALUMNI

Trouve 10 moments où toi tu as fait

« DÉCONCEPTUALISATION »

OÙ / QUAND / ENVERS QUI

Ça te fait quoi de voir ça? Note l'émotion que tu ressens.

NEOMA ALUMNI

Temps d’échange et de questions

https://confianceetperformance.eu

contact@confianceetperformance.eu