

## Préparation mentale individuelle et collective des sportifs

La préparation Mentale, le **facteur X** de la  
performance

- ✓ Appréhender ses forces et ses faiblesses
- ✓ Développer une stratégie efficace pour activer  
son **plein potentiel** le jour J
- ✓ Générer du **plaisir** dans sa pratique.
- ✓ Avancer pas à pas dans le processus  
d'autonomisation

*"On a tous un plan en tête,  
jusqu'à ce qu'on se prenne une  
droite dans la gueule."*

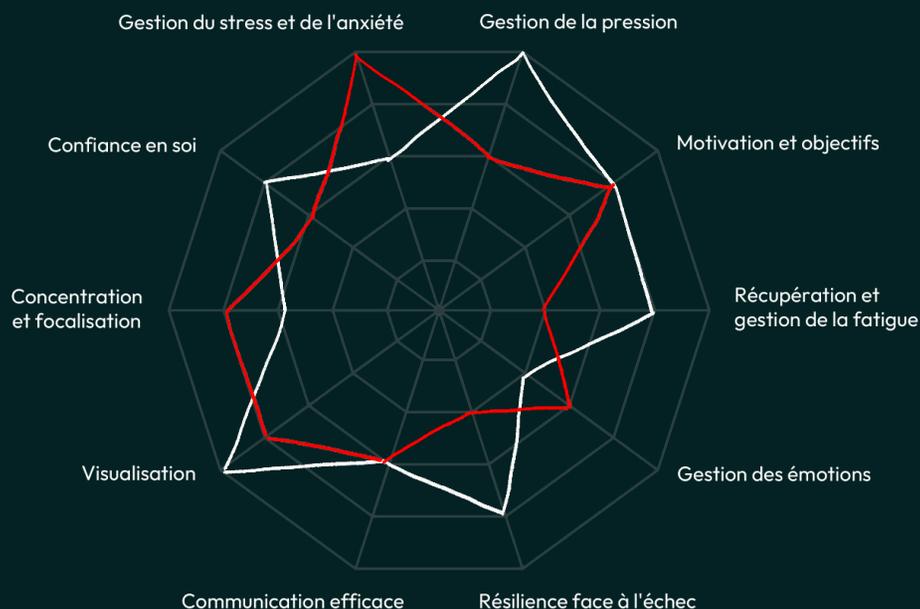
Mike Tyson



## Benoit Pineau

Préparateur mental certifié  
Hypnothérapeute  
Praticien PNL  
Facilitateur en intelligence collective

« Apprivoisez votre mental, domptez vos défis, vivez **votre flow** »



### Le processus de l'**accompagnement** en préparation mentale

- **Analyse individuelle**  
L'idiosyncrasie suggère que chaque personne a ses propres forces, faiblesses, préférences et styles de fonctionnement. Une analyse approfondie des caractéristiques individuelles est nécessaire pour élaborer un plan de préparation mentale efficace.
- **Adaptation des techniques**  
en fonction des préférences et des réponses individuelles. Par exemple, certaines personnes peuvent bénéficier davantage de la visualisation, tandis que d'autres préfèrent l'hypnose, la PNL, la méditation ou d'autres méthodes.

- **Flexibilité**  
Les plans de préparation mentale doivent être suffisamment flexibles pour s'adapter aux changements dans les réponses et les besoins individuels. L'ajustement continu est nécessaire pour refléter les évolutions dans la vie de l'individu.
- **Encouragement de la prise de conscience**  
Aider les individus à développer une plus grande conscience de leurs propres pensées, émotions et réactions contribue à personnaliser la préparation mentale. Cela peut inclure des exercices de mindfulness ou de réflexion.

18b chemin des landes - 85300 Soullans

 06.36.48.69.06

 benoit@flow-experience.fr