

Athlètes régionaux, nationaux et sportifs d'élites

Envie d'améliorer vos performances? Venez découvrir vos véritables limites, en utilisant le meilleur de vous-même.

MPSolutions est une entreprise ayant développé des techniques issues de la psychologie du sport que nous appliquons également à d'autres domaines compétitifs.

Vous voulez dépasser vos difficultés et libérer votre potentiel afin d'optimiser vos performances :

- apprendre à gérer votre stress et vos émotions afin d'en faire des alliés;
- découvrir la force de la relation entre votre corps et votre esprit, et développer la confiance en soi;
- surmonter la crainte de l'échec;
- apprendre à optimiser vos motivations tout comme vos efforts.

Ce service convient autant aux professionnels qu'aux amateurs motivés par leur envie de progression. Nul ne conteste, lors de son entraînement le rôle important de la préparation physique ou encore de la technique sans parler du caractère stratégique ou artistique le cas échéant. Mais ne devrait-on pas se concentrer d'avantage sur la dimension psychologique qui joue le rôle de relais entre ces différentes composantes de l'entraînement ? Ne voit-on pas trop souvent des personnes qui manifestement souffrent de « blocage » ou qui « craquent » ou encore qui ont de la peine à avoir des performances similaires à l'entraînement et en compétition ?

Dès qu'un individu ne progresse plus, une des réactions les plus fréquentes est d'augmenter les charges d'entraînement et/ou de travail physique, ce qui mène souvent à de graves conséquences : blessures, surmenage, abandon de l'activité voire dopage. Nous pensons qu'une préparation digne de ce nom doit intégrer les différents aspects de l'entraînement. Nous défendons la position qui voit l'entraînement technique, le travail physique, le développement stratégique et/ou artistique et la préparation mentale comme indissociables pour l'expression complète des talents d'un individu. L'ensemble de ces aspects doit être présent durant l'intégralité du développement de l'athlète ou de l'artiste sous peine de voir apparaître des difficultés pouvant avoir de sérieuses conséquences pour la personne et son épanouissement.

Nous voulons permettre à ces personnes de trouver les moyens d'utiliser toute la richesse de leurs ressources dans le respect de soi et des autres.

Fondé sur l'encadrement de sportifs de pointe, nous offrons également un service d'orientation et de réorientation vers des activités physiques et sportives pour les personnes désirant pratiquer une activité sportive a des fins de santé, loisir ou performance. Essayez le programme **Orphys**.

Bilan des ressources mentales

Cette intervention consiste à faire l'inventaire des ressources mentales que l'on appelle aussi *force mentale*. La force mentale est l'ensemble des paramètres psychologiques qu'un artiste ou un sportif doit pouvoir gérer afin d'obtenir les meilleures performances. Parmi les dimensions évaluées, on compte la motivation, le stress pour ne citer qu'elles. Nous proposons une évaluation complète et précise qui permet au client d'avoir une meilleure représentation de ses compétences. Ce travail incontournable dresse la base à toute intervention ciblée. Il se destine à toute personne désirent entreprendre un travail conduisant à l'amélioration de ses ressources mentale et, finalement, à l'amélioration de la performance.

Analyse motivationnelle

Cette intervention est un suivi spécifique. Il consiste à faire l'inventaire des motivations et à répondre aux problèmes de motivation. Nous travaillons sur le rapport entre les motivations dites *internes* et *externes*. Nous proposons un travail qui permet le développement d'outils de gestion des motivations en fonction d'objectifs que le sportif ou l'athlète cherche à atteindre. Nous proposons des solutions pour les cas de perte de motivation ou de démotivation.

Gestion du stress

Cette intervention est un suivi spécifique. Elle consiste à traiter les phénomènes de stress. Nous travaillons non seulement sur le stress éprouvé lors des compétitions (*stress compétitif*), mais aussi sur le stress d'avant les rendez-vous importants (*stress précompétitif*). Le suivi permet de mettre en relief le stress dit *positif* opposé aux stress *négatifs*. Le stress positif permet d'améliorer les performances tandis que le stress négatif laisse l'individu impuissant devant l'enjeu.

Gestion des émotions

La gestion des émotions est essentielle pour conserver une performance fiable et durable. Nous proposons une analyse des émotions centrée sur l'individu. Cette analyse permet de dégager des stratégies personnalisées pour répondre aux frustrations consécutives aux débordements émotionnels. Les cibles les plus courantes sont les fortes émotivités ainsi que les colères génératrices de traits d'humeur qui, toutes deux, mènent à de grandes baisse de rendement dans la performance.

Gestion de la contre-performance

Cette intervention consiste à la gestion des échecs et à la possibilité de relancer la performance après une série de contre-performances. L'art de la progression constante réside dans le fait de savoir rebondir en analysant les résultats médiocres en en tirant

des conclusions utiles à un développement qui aboutit à de nouveaux succès. Une fois « l'effet rebond » activé, des techniques sont mises en œuvre afin d'entretenir un état d'esprit qui favorise les résultats positifs et la poursuite de ses objectifs en confiance.

Réhabilitation et réathlétisation après une blessure

Chaque artiste ou sportif connaît tôt ou tard les désagréments de la blessure. Elle est inévitable et doit être gérée afin qu'elle ne laisse pas de traces psychologiques une fois le corps en bonne santé. Cette démarche s'effectue déjà lors de la convalescence afin de permettre une réhabilitation active, rapide et efficace.

Communication

Chaque athlète ou artiste est confronté à des équipiers, des entraîneurs, des clubs ou écoles, des fédérations, les médias ou simplement à leurs parents. Nous offrons une plateforme de médiation garantissant un dialogue constructif permettant de renouer avec une sérénité qui est la condition de base pour que s'épanouissent les relations interpersonnelles et se résolvent les conflits. Ce climat optimal constitue une des conditions du succès. Nous travaillons également sur le rapport de la communication verbale et non-verbale qui sont de précieux outils à maîtriser dans l'interaction langagière tout comme dans le contexte de la compétition. Il faut rappeler ici que dans le processus de communication, près de 70% de la communication est non-verbale et que l'interprétation de cette dernière permet de reconnaître les faiblesses des adversaires tout en sachant ne pas laisser transparaître les siennes.

Prévention

En tant que professionnels, il est indéniable que toutes les dérives directement ou indirectement consécutives à des activités compétitives nous concernent. Nous avons une position qui consiste à vouloir diffuser un esprit de prévention concernant les réalités de ces dérives. C'est notamment auprès des jeunes que l'effort doit être entrepris au moyen d'une information ciblée pour qu'ils soient prémunis contre certains dérapages connus et d'autres moins médiatisés. Au nombre de ceux-là, on citera, en aperçu, le dopage, les troubles alimentaires, les phénomènes de dépendance à l'activité sportive, mais aussi le surmenage connu sous le nom de *burnout*. Nous proposons donc des interventions ou des conseils pour des particuliers, des parents, des clubs, des écoles voire des fédérations.

(Ré) orientation de carrière

Depuis peu, il s'avère que l'opinion publique a pris conscience que les professionnels du sport et aussi parfois ceux du monde des arts ont quelques difficultés à effectuer leur reconversion ou simplement à retrouver une vie dite « normale ». Nous accompagnons la personne vers une reconversion professionnelle en analysant avec précaution ses intérêts et ses motivations dans le souci d'établir un horizon professionnel porteur d'un

nouveau projet. Pour de plus amples informations, visitez notre service [conseil en orientation scolaire et professionnelle](#).

Programme d'ORIENTATION vers des activités PHYsiques et Sportives "ORPHYS

Notre objectif réside dans le fait de répondre à l'interrogation du choix d'un sport en donnant une représentation claire de ce que la personne *aimerait faire* comme activité physique et sportive pour y trouver un espace de réalisation de soi.

Ce programme vise les personnes de tous les âges, sportifs ou non sportifs dans un esprit de promotion de l'activité physique en relation avec la problématique de la sédentarité et de ses conséquences. Il s'applique naturellement dans des domaines professionnels variés tels que la santé, l'éducation, les loisirs, le wellness ou la recherche.