



NOTES D'ATELIER

Préparation mentale de
l'entrepreneur

LE GUIDE ESSENTIEL

Les trois piliers de la préparation mentale

● Clarté + ● Régulation + ● Focus

La performance ne se joue pas qu'à l'entraînement ou dans l'action.

Elle se prépare à l'intérieur.

Trois piliers structurent cette préparation mentale :

savoir **où l'on va**, savoir **gérer ce qui monte**, et savoir **rester dans l'action utile**.

PILIER 1

Clarté

Intention · Objectif · Routines ·
Sens

PILIER 2

Régulation

Stress et émotion · Erreur ·
Dialogue interne

PILIER 3

Focus

Concentration · Confiance ·
Visualisation · Récupération

« Je veux rester engagé, stable, précis, présent. »

1

LE PREMIER PILIER

La clarté

Savoir ce que je veux faire, pourquoi je le fais et sur quoi je dois porter mon attention. Pas seulement « je veux gagner », mais : « *rester engagé, stable, précis, présent.* »

La clarté d'objectif

Savoir précisément ce qu'on vise : résultat, progression, attitude, geste technique, état intérieur.

Les routines

Avoir des rituels simples avant, pendant et après la performance.

Ex. respirer · regarder un point · dire une phrase-clé · sentir ses appuis · relâcher les épaules.

Le sens

Pourquoi je fais ce que je fais ? Qu'est-ce que je viens chercher ? Qu'est-ce qui me fait vibrer ?

2

LE DEUXIÈME PILIER

La régulation

Savoir reconnaître et gérer son état intérieur : stress, tension, peur, excitation, frustration. C'est la capacité à revenir dans son corps, sa respiration, ses appuis, son rythme.

Les émotions et le stress

Le stress et les émotions ne sont pas nos ennemis. Ce sont des indicateurs, des informateurs. Il convient d'apprendre à les réguler pour qu'ils deviennent de l'énergie disponible.

Outils respiration · ancrage corporel · relâchement · visualisation · dialogue interne.

La gestion de l'erreur

Une personne performante n'est pas celle qui ne fait jamais d'erreur, mais celle qui revient vite dans l'action.

Question clé « Après une erreur, qu'est-ce que je fais dans les 5 secondes ? »

Le dialogue interne

Repérer les pensées qui parasitent (« je vais rater »...) et les transformer en consignes utiles.

« Je vais rater » → « Je respire, je reste dans mon rythme »

3

LE TROISIÈME PILIER

Le focus

Savoir rester dans l'action utile, au bon moment.

AVANT

Je me prépare.

PENDANT

Je fais ce qui dépend de moi.

APRÈS L'ERREUR

Je reviens vite à ma meilleure performance.

La concentration

Apprendre à ramener son attention sur ce qui est utile maintenant : respiration, consigne simple, point de focus, routine avant l'action.

La confiance

Elle se construit par des preuves : entraînement, répétition, progrès, souvenirs de réussite, capacité à rebondir. On travaille moins le « je dois avoir confiance » que le « sur quoi je peux m'appuyer ».

La visualisation

Créer mentalement le geste, la situation, la posture, la récupération après l'erreur, la réaction au succès. Le cerveau s'entraîne aussi par l'imagerie mentale, surtout lorsqu'elle inclut les sensations du corps.

La récupération

Le mental dépend aussi du sommeil, du repos, de l'alimentation, de la charge émotionnelle et de la récupération nerveuse.

À RETENIR

La préparation mentale, c'est savoir **où je vais, gérer ce qui monte, et rester dans l'action utile** — avant, pendant, et juste après l'erreur.

FICHE PRATIQUE

Mon repère de préparation mentale

Une fiche puissante à compléter avant une rencontre importante, une présentation ou une conversation challengeante.

● Clarté	Mon objectif utile aujourd'hui :
● Régulation	Mon signal de stress ou de tension :
● Régulation	Mon outil pour revenir dans mon corps :
● Focus	Ma consigne simple pendant l'action :
● Erreur	Dans les 5 secondes après une erreur, je :
● Récupération	Ce que je fais pour récupérer ensuite :

À retenir

La performance se prépare dans les détails simples : une intention claire, un corps régulé, une attention disponible et la capacité à revenir vite dans l'action.