

# 5 PISTES INSPIRÉES DES ATHLÈTES

POUR PLUS  
DE PERFORMANCE  
ET DE SATISFACTION

PAR CAROLE DOUCET, MBA, PCC  
COACH EXÉCUTIF ET D'AFFAIRES  
COAUTEURE DU LIVRE LE 6<sup>E</sup> TALENT





# 5 PISTES INSPIRÉES DES ATHLÈTES

POUR PLUS  
DE PERFORMANCE  
ET DE SATISFACTION

PAR CAROLE DOUCET, MBA, PCC  
COACH EXÉCUTIF ET D'AFFAIRES  
COAUTEURE DU LIVRE LE 6<sup>E</sup> TALENT

Tout comme les athlètes, les leaders, les gestionnaires et les professionnels dans les organisations vivent des compétitions et des « jeux olympiques » au quotidien. Raison de plus pour s'inspirer des athlètes pour se propulser vers sa meilleure performance... et pour atteindre un plus haut niveau de satisfaction.

## « ACCÉDER À SA MEILLEURE PERFORMANCE. »

Pour quelle raison parler des athlètes ? Parce qu'ils incarnent vraiment des inspirations quand il est question de se dépasser, d'accéder à sa meilleure performance et de vivre des niveaux de satisfaction supérieurs !

Qu'ils soient olympiens ou professionnels, les athlètes bénéficient tous, sans exception, d'un entraîneur, d'un coach, d'un psychologue, d'un physiothérapeute et d'une équipe complète de professionnels en soins de santé et en affaires autour d'eux. Comment se fait-il qu'en affaires, dans nos organisations, on se questionne : ai-je vraiment besoin d'un coach ? Devrais-je voir un entraîneur ou un psychologue ou encore prendre un rendez-vous pour soigner ce mal de dos ? Et si on ne se pose pas ces questions, on se dit qu'on a très bien réussi sans cela jusqu'à maintenant et qu'on est capable tout seul, avec quelques conseillers proches, comptables et avocats.

Imaginons les athlètes sans leur équipe de professionnels. Comment pourraient-ils vraiment monter sur le podium ? Et même se qualifier pour ces compétitions de haut niveau.

### **ET SI ON S'INSPIRAIT DES ATHLÈTES ?**

Tout comme les athlètes, nous sommes des passionnés, des performants, en compétition avec nous-même et les autres. N'avons-nous pas, nous aussi, nos « jeux olympiques » et nos compétitions plusieurs fois par année ? En plus, comme gens d'affaires, leaders, gestionnaires et professionnels, nous générons de la richesse et contribuons au succès de nos entreprises, organisations, employés et leurs familles, communautés, sans oublier l'économie globalement !

À bien y penser... avons-nous les moyens de ne pas travailler avec un coach?

# CINQ PISTES POUR S'INSPIRER DES ATHLÈTES

Comment s'inspirer des athlètes ? Une image vaut mille mots. L'emblème olympique avec ses 5 anneaux est proposée ici comme évocation de 5 pistes pour atteindre notre meilleure performance et, très important, gagner en satisfaction. À travers ces cinq pistes, nous sommes appelés à réfléchir et planifier des actions concrètes pour s'inspirer les athlètes.

## TOUR DE PISTES EN BREF:

Cinq activités spécifiques amènent les athlètes à plus de performance et de satisfaction : ils focalisent, ils s'entourent, ils pratiquent, ils visualisent et ils célèbrent.



- **Focaliser** – focus sur quoi au juste ? Les athlètes focalisent notamment sur leurs talents, leurs forces et leurs valeurs, ce qui les amène à déployer leur meilleure performance.

- **S'entourer** – de quelle manière les athlètes s'entourent-ils ? Gravitent autour d'eux une quantité de professionnels qui jouent chacun leur rôle et qui accompagnent les athlètes sur leur parcours vers l'atteinte de leurs objectifs.

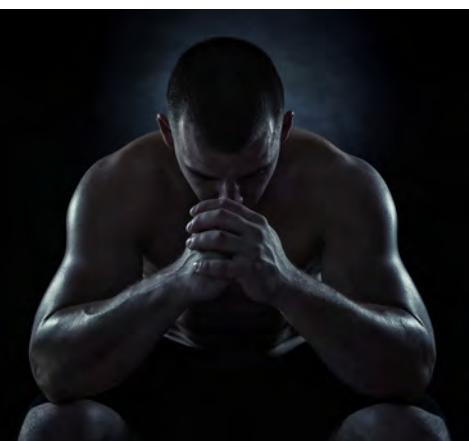
- **Pratiquer** – « cent fois sur le métier remettez votre ouvrage », disait Jean De La Fontaine. Ce que les athlètes connaissent bien, c'est de pratiquer, pratiquer, pratiquer... Et ils s'entraînent à ce qu'ils font de mieux, de quoi s'inspirer !

- **Visualiser** – ce que les neurosciences nous révèlent sur l'efficacité de la visualisation que les athlètes ont déjà bien compris... L'importance de faire de son cerveau un allié.

- **Célébrer** – Célébrer quoi au juste ? Entre autres les petites victoires et la satisfaction, sans oublier de prendre le temps de récupérer. Les athlètes ont bien compris son importance et en quoi ça fait vraiment une différence. En affaires, célébrons-nous suffisamment ?

Bien entendu, ces pistes nous amènent à parler du coaching. Pour quelle raison ? Le coaching figure parmi les outils puissants utilisés par les athlètes et aussi par les chanteurs, les musiciens, les « performers », les leaders et les gestionnaires dans les organisations pour développer leur potentiel !

Voyons ce que les athlètes nous inspirent.



## FOCALISER

Imaginons le champion de golf Dustin Johnson (conjoint de Paulina Gretsky) lire ses courriels sur un parcours de la PGA. Ou encore le skieur québécois Alex Harvey répondre à un texto en pleine compétition... Seraient-ils aussi performants ? Pourtant en affaires, les leaders et les gestionnaires performants sont continuellement interrompus et dorment littéralement avec leur portable ! Qu'est-ce qui explique cette différence ?

La focalisation, c'est la capacité de fournir de l'attention. C'est un état d'esprit, une attitude ou « mindset » que les athlètes connaissent bien. Comme une caméra : on fait le « focus », la mise au point avec l'objectif pour obtenir une image plus claire. Les recherches scientifiques ont démontré que l'attention est comme un muscle. Elle a besoin de deux ingrédients principaux pour bien fonctionner :

- de bons exercices
- une bonne respiration

Pour tonifier son « muscle » de l'attention, décidons consciemment de s'entraîner à garder le focus sur un objectif ou une activité, par exemple lire ce chapitre qu'on veut lire depuis trois mois, sans faire autre chose en même temps, et prendre le temps de respirer profondément pour oxygéner notre cerveau... ça marche !

D'ailleurs Daniel Goleman, célèbre pour ses ouvrages et recherches sur l'intelligence émotionnelle et le leadership, en parle largement dans son livre *FOCUS, Hidden Driver of Excellence* où il introduit trois types de focus : le focus interne (*Inner Focus*), le focus vers les autres (*Other Focus*) et le focus extérieur (*Outer Focus*).

Goleman nous rappelle dans *FOCUS*: « Pour que les leaders obtiennent des résultats, ils ont besoin de tous les trois types de focalisation. Le focus interne nous aligne à nos intuitions, nos valeurs et de meilleures décisions. Le focus vers les autres facilite nos connexions aux gens dans nos vies. Le focus extérieur nous permet de naviguer dans la globalité du monde. L'attention, du Latin *attendere*, (tendre vers), nous relie avec le monde, façonnant et définissant notre expérience. »

« TONIFIER SON  
MUSCLE DE  
L'ATTENTION. »

## MES 5 « TOP » TALENTS :

1

2

3

4

5

Lors d'une émission "Découverte" animée par Charles Tissère, on faisait l'éloge d'une nouvelle technologie utilisée par les athlètes: le Neurotracker. Cet appareil permet à l'utilisateur de faire des exercices d'attention guidés par ordinateur. Son efficacité a été démontrée pour améliorer la performance des athlètes qui l'utilisent. Conclusion pour les gens d'affaires ? On peut s'exercer à faire le « focus » !

### FOCALISER SUR QUOI ?

- sur ses talents – ses habiletés naturelles
- sur ses forces – la somme de ses talents, compétences et connaissances
- sur ses valeurs – ce qui est important

Ce n'est pas tout de focaliser sur la tâche, le projet ou la compétition. Les athlètes focalisent sur leurs talents et leurs forces, et non leurs faiblesses, ce qui augmente leurs chances de succès et d'avoir du plaisir. Par exemple, la jeune championne québécoise de tennis Eugénie Bouchard pourrait décider de développer ses aptitudes en nage synchronisée, étant moins performante dans ce sport. Ce serait dommage, car pendant ce dur labeur, elle mettrait de côté son talent pour le tennis, et le potentiel de le développer encore davantage.

Les athlètes focalisent aussi sur leurs valeurs, ce qui est important pour eux, comme la discipline, la rigueur, la fierté...

Prenons un temps de focus maintenant, question de se mettre dans la peau d'un athlète. Si on vous demande quels sont vos trois à cinq talents distinctifs, spontanément, que vous vient-il à l'esprit ? Il est parfois plus facile de parler de nos faiblesses que de nos points forts.

### Question de coach :

**À quand remonte la dernière fois où vous avez pensé ou parlé de vos talents ?**

Pour aller plus loin et identifier nos talents dominants, il existe de précieux outils très accessibles comme le *Clifton StrengthsFinder* et les forces de caractères du *VIA Institute*. Bien entendu, l'apport d'un coach professionnel peut s'avérer très utile pour prendre de la perspective et focaliser davantage sur ses talents ! Comme disait Félix Leclerc : « *Il y a plus de courage que de talents dans la plupart des réussites* ».



## S'ENTOURER

Avoir le courage de s'entourer, c'est un dénominateur commun des athlètes et des grands performants. Une de mes clientes, entrepreneure aguerrie qui a bâti et vendu deux entreprises technologiques en 12 ans, demeure une source d'inspiration en s'entourant de mentors, de coachs, de conseillers, de comités aviseurs, etc...

« LE COURAGE  
DE S'ENTOURER. »

### QUI ENTOURENT LES ATHLÈTES ?

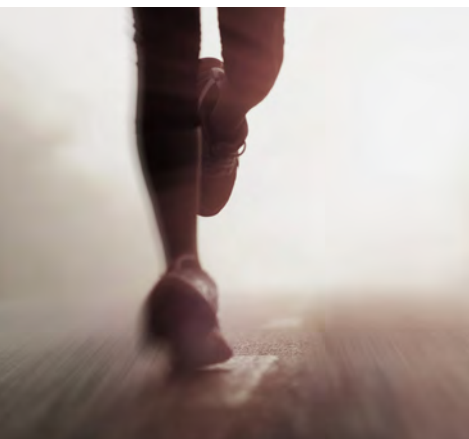
- des partenaires
- des professionnels
- des talents

Il suffit de visiter le site officiel de l'équipe olympique Canadienne, le site de « Team Canada », pour découvrir à quel point les athlètes sont entourés de professionnels et de ressources : entraîneurs, coachs, psychologues, médecins, physios, ostéos, massos, chiros, nutritionnistes et autres spécialistes de la santé, sans compter les conseillers légaux, financiers et marketing etc... qu'on retrouve aussi dans les affaires.

Imaginons comment ils pourraient gagner des médailles et même se qualifier pour les compétitions et les jeux olympiques, sans ces pros qui les accompagnent et les entourent ? Pour quelle raison les gestionnaires et leaders s'en priveraient-ils ?

### Question de coach :

**Et si vous faisiez l'inventaire de votre entourage, qui ferait partie de la liste des 10 premiers pros qui vous entourent ?**



## PRATIQUER

Malcolm Gladwell a fait connaître au monde entier la règle des 10 000 heures issue des études d'Éricsson sur les talents, principalement avec des musiciens. En bref, les meilleures performances étaient celles des musiciens qui pratiquaient leur instrument depuis leur tendre enfance, soit plus de 10 000 heures de pratique. Cette règle peut être transposée aux sports et aux affaires.

Par contre, avant de s'emballer, Daniel Goleman nous rappelle dans son livre *FOCUS* qu'il est important de pratiquer la bonne chose ! Visualisons Tiger Wood ou Dustin Johnson pratiquer le mauvais swing pendant 10 000 heures. C'est là que le feedback professionnel d'un coach, mentor ou entraîneur prend tout son sens.

### ET SI ÇA S'APPLIQUAIT EN AFFAIRES AUSSI ?

Quand on parle de pratiquer et de s'entraîner, une petite anecdote vient illustrer le propos. Il s'agit d'une histoire vraie... et aussi une histoire de coach.

Nous sommes en 1997, à trois semaines du championnat de F1 et Jacques Villeneuve, pilote et aspirant champion de F1 rate presque tous ses départs. L'écurie William-Renaud s'arrache les cheveux. Ils ont la brillante idée d'offrir un nouveau coach à Jacques, c'est un champion après tout ! Le coach arrive, rencontre les membres de l'équipe et leur demande de lui parler de Jacques... les commentaires sont unanimes, Jacques n'écoute pas les techniciens, a la « tête dure », ne connaît pas assez la mécanique, par contre il est vraiment exceptionnel quand il est temps de négocier les virages. Le coach rencontre Jacques et lui fait rapport de ses entretiens avec l'équipe. Il est d'accord, c'est vrai qu'il aime bien faire à sa tête (!) et qu'il est bon dans les virages. « Qu'est-ce qu'on fait coach ? » demande Villeneuve. Et le coach de répondre : « on va pratiquer !... on va pratiquer tes virages. » Et pendant trois semaines, il pratique ses virages. Ce qui est arrivé ? L'histoire le confirme, Villeneuve a gagné le championnat du monde en F1 en éliminant Schumacher dans un virage. Et comme par magie, ses départs se sont grandement améliorés.

« NOURRIR SES  
PASSIONS ! »



Morale de l'histoire ? Investissons l'énergie et le temps à déployer nos talents pour les développer en des forces encore plus grandes et par le fait même, augmentons notre confiance en soi et notre performance. Être encore meilleur, il n'y a rien de mieux pour l'estime de soi. En prime, le plaisir est au rendez-vous quand on est dans nos forces, et que le contexte est favorable, bien entendu !

### **PRATIQUER NOS « VIRAGES »**

L'homme d'affaires et ex-athlète olympique Louis Garneau révèle d'ailleurs dans une entrevue de la Revue Gestion à quel point la motivation et l'autodétermination sont des moteurs de succès. L'autodétermination est l'aptitude d'une personne à agir sur sa vie en effectuant librement des choix.

Quand nous sommes autonomes dans nos choix, comme par exemple le choix d'investir dans nos forces, cela procure une sensation de bien-être, en raison de l'intérêt pour l'activité ou du respect des valeurs auxquelles nous adhérons. Les athlètes sont ainsi passés maîtres à nourrir leurs passions !

Peter F. Drucker le disait si bien : « *Une personne peut performer seulement en s'appuyant sur ses forces* »

---

#### **Question de coach :**

**Et vous, quels sont vos « virages » ?**

---



« FAIRE DE SON  
CERVEAU  
UN ALLIÉ. »

## VISUALISER

Les athlètes disent visualiser leur course, leur marathon, leur chorégraphie... pour quelle raison est-ce si efficace ?

Les neurosciences nous le révèlent. Entre autres, le cerveau ne distingue aucunement la réalité et la fiction. Vous regardez un film d'action dans votre cinéma maison, bien confortable. Le personnage principal se fait poursuivre par un hélicoptère. Que se passe-t-il ? Vous sentez la tension monter. Votre cerveau perçoit un danger et envoie le message à vos glandes de sécréter de l'adrénaline et du cortisol dans votre système pour faire face au danger (foncer- fuir - figer).

Si le cerveau réagit à une image négative, il peut également réagir à une image ou une émotion positive qu'on lui envoie, comme par exemple se voir franchir la ligne d'arrivée ou atteindre un objectif dans deux mois. Dans le cas d'une image positive, le cerveau donnera le signal de sécréter des endorphines, créant un sentiment physique et psychologique de bien-être, de calme, d'ouverture, et même d'une vision plus large.


Pourquoi ne pas capitaliser sur la règle des 10 000 heures et faire de notre cerveau un allié ? Pour le cerveau, les heures de visualisation comptent comme la réalité !

Le Dr. Dan Siegel que j'ai eu le bonheur de voir à Boston en conférence avec Daniel Goleman à l'*Institute of Coaching du Harvard Medical School*, a d'ailleurs développé un outil très intéressant pour « bien nourrir » notre cerveau. Appelé le « *Healthy Mind Platter* » (Guide alimentaire du cerveau), cet outil permet de visualiser ce dont le cerveau a besoin pour être en santé. Le focus et la réflexion interne (visualisation) en font partie !

### QU'EST-CE QUE LES ATHLÈTES VISUALISENT ?

- les cibles
- le trajet
- les récompenses

## MES RÉALISATIONS CETTE ANNÉE :



Les athlètes s'exercent à visualiser la réalisation d'un objectif, par exemple courir le 100 mètres en 9 secondes et cinq dixièmes. Ils visualisent leur course, leur swing, leur service au tennis, l'environnement, la réussite... La visualisation facilite même la guérison d'une blessure. En affaires, que peut-on visualiser en s'inspirant des athlètes ? Par exemple, le processus qui mène à rencontrer de nouveaux clients (pas seulement le nombre de clients ciblés !), les étapes d'une rencontre fructueuse avec un partenaire, le travail d'équipe qui créera un nouveau processus efficace, les conditions gagnantes pour la signature de ce fameux contrat, et même les activités des prochaines vacances !

Plus la visualisation est détaillée plus elle sera efficace. Pensons à tous les détails du déroulement jusqu'à la cible, il ne suffit pas de s'imaginer avec un contrat à la main... ça c'est plutôt de la pensée magique.

La fondatrice du *Neuroscience School* de Montréal, Irena O'Brien, Ph.D., affirme avec assurance que visualiser le résultat sans visualiser les étapes qui nous y mèneront peut à la limite réduire notre performance. D'ailleurs, les athlètes visualisent leur parcours et leurs mouvements, pas uniquement la ligne d'arrivée !

### PRATIQUER LA VISUALISATION

Imaginez-vous au prochain party de Noël de votre association professionnelle ou de votre bureau. Vous échangez avec des collègues un canapé à la main (ou un bon verre de vin). De quelles réalisations êtes-vous le plus fier (fière) de parler à votre collègue ?

#### Question de coach :

**Quels liens faites-vous ici avec vos talents et vos « virages » ?**

Voilà, le cerveau est déjà au travail !



« PRENDRE  
LE TEMPS DE  
CÉLÉBRER  
ET DE SE  
RESSOURCER »

## CÉLÉBRER

Après avoir visualisé et performé, il est important de fêter !

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi que les gagnants s'arrosent avec du champagne après une course de F1 ? Si on se fie à Pavlov, c'est peut-être pour créer des habitudes et des réflexes. En fait, c'est essentiel pour la santé du cerveau. Eh oui, le plaisir associé à un but atteint permet d'intégrer l'expérience et de créer de nouvelles connexions nerveuses, de nouveaux circuits qui contribuent au développement du cerveau. Une façon simple d'expliquer la « neuroplasticité », la capacité du cerveau de se développer même après l'enfance, comme le confirment les recherches en neurosciences.

De plus, célébrer permet de récupérer ! Louis Garneau, notamment, en témoigne de façon éloquente : « ...relaxer est important, sinon tu deviens fou. » ! La récupération après un effort physique ou psychologique est indispensable pour prévenir la détérioration des émotions positives et de la performance à long terme... Pour s'adapter aux tensions engendrées par la quête des performances, il est essentiel de trouver certaines zones d'équilibre et de ressourcement afin de récupérer.

En affaires et dans nos vies privées, tout va de plus en plus vite. Nous sommes parfois trop occupés ou « préoccupés » par la prochaine activité pour penser à célébrer ou prendre le temps de savourer les petites et grandes réalisations. Nous sommes concentrés sur tout ce qu'il reste à faire. Pouvons-nous faire plus de place aux célébrations et à la récupération dans notre vie ? Célébrons-nous suffisamment ?

Comment les athlètes s'y prennent pour célébrer ? Par des médailles, des trophées, des photos, des articles de presse, des événements, et bien d'autres façons propices au monde du sport, dont certaines entreprises s'inspirent. D'autre part, les athlètes font quelque chose de particulier pour célébrer, dont on peut s'inspirer davantage : ils parlent de leurs réalisations et expriment leurs talents. Ils affirment sans être dans l'arrogance. L'affirmation permet entre autres de partager la fierté avec d'autres, de renforcer la confiance et de donner de la reconnaissance.

### CÉLÉBRER QUOI ?

- nos petites et grandes victoires
- nos performances et celles de nos partenaires et équipes
- notre sentiment de satisfaction

Célébrer tout au long du parcours, à chaque étape et non seulement au fil d'arrivée, c'est aussi une belle façon de nourrir notre cerveau !

### MES VICTOIRES À CÉLÉBRER :



### Question de coach :

Quelles victoires pouvez-vous célébrer cette semaine ?



## LES ATHLÈTES : DES INSPIRATIONS !

En résumé, nous avons illustré avec les cinq anneaux olympiques, cinq pistes inspirées des athlètes pour augmenter tant notre performance que notre niveau de satisfaction : focaliser sur ses talents, ses forces et ses valeurs, s'entourer d'une plus grande variété de pros, pratiquer ses « virages », visualiser pour faire de notre cerveau un allié et prendre le temps de récupérer et de célébrer les petites et grandes victoires du parcours.

**S'inspirer des athlètes... une décision à la portée de chacun de nous et qui aura de l'impact !**

Quelle est la prochaine étape ? Après les prises de conscience, on passe à l'action.

### **DE LA RÉFLEXION AUX DÉCISIONS, QUELQUES QUESTIONS DE COACH :**

1. Quelles médailles je veux me donner cette année ?
2. Comme un athlète, de quoi ai-je besoin ? De qui puis-je m'entourer ? Quels objectifs visualiser ? Qu'est-ce que je veux mettre en action ?
3. Qu'est-ce qui fera que je serai vraiment satisfait en fin d'année... et dès maintenant ?

Pour monter sur son podium et se propulser vers sa meilleure performance et une plus grande satisfaction... quoi de mieux que de s'inspirer des athlètes ? Athlètes d'affaires, à vos marques, prêts, partez... et brillez ! Et comme disait si bien Nelson Mandela : « En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »

### **Qu'est-ce que ça vous inspire ?**



## À PROPOS DE L'AUTEURE CAROLE DOUCET

Carole Doucet dirige une pratique privée en coaching exécutif et d'affaires. Passionnée par les talents, elle accompagne des dirigeants, des gestionnaires et des professionnels performants pour les amener à progresser plus rapidement, avec plus d'influence, d'assurance et de satisfaction. Comment ? En déployant leurs forces et leur leadership.

Carole est coauteure du livre *Le 6<sup>e</sup> talent – Rayonnez grâce au meilleur de vous-même*, publié en 2017 et écrit à quatre mains avec Martin Ducharme, expert en branding.

Forte d'un MBA exécutif de l'UQAM, d'un baccalauréat en finance et commerce international de l'Université McGill et d'une certification en coaching de l'International Coach Federation (PCC - Professional Certified Coach) et de l'Institut de Coaching IDC de Genève, elle est membre de l'Institute of Coaching Professional Association (ICPA) affilié à l'Université Harvard.

Femme d'affaires, elle pilote également une carrière d'artiste peintre, dont les tableaux se sont mérités plusieurs reconnaissances et prix prestigieux au Québec et à l'international.

**Pour rejoindre l'auteure : [www.voirplusclair.com](http://www.voirplusclair.com)**



Auteurs : Carole Doucet  
et Martin Ducharme  
Préface de Louis Garneau

Isabelle Quentin éditeur -  
Collection Les communicateurs

Sources :

Daniel Goleman, FOCUS - Hidden Driver of Excellence, HarperCollins Publishers  
*"For leaders to get results they need all three kinds of focus. Inner focus attunes us to our intuitions, guiding values and better decisions. Other focus smooths our connections to the people in our lives. And outer focus lets us navigate in the larger world. Attention, from the Latin "attendere", to reach toward, connects us with the world, shaping and defining our experience."* Daniel Goleman

Tom Rath, Strengths Finder 2.0, Clifton StrengthsFinder, Gallup Press

VIA Institute sur <http://www.Viame.org>

Malcolm Gladwell, Outliers – The Story of Success, Penguin Books

Revue Gestion Printemps 2013 – Sportif et entrepreneur : le cas de Louis Garneau, Éric Brunelle

Peter F. Drucker, Managing Oneself, Harvard Business Review

Barbara Fredrickson, Ph.D., Positivity, Three Rivers Press

Dr. Dan Siegel Web Site : <http://www.drdansiegel.com/>

Irena O'Brien, Ph.D. Web Site : <http://neuroscienceschool.com/>

**Couverture et design : NYÉVO création et valorisation de marques [www.nyevo.ca](http://www.nyevo.ca)**