

A swimmer is captured in motion within a swimming pool, splashing water. The swimmer is wearing a dark cap and is positioned in the center-left of the frame. The pool's lane lines are visible, extending from the foreground into the background. The water is a deep blue, and the overall scene is dynamic and energetic.

# TECHNIQUE DE RÉVÉLATION DES FORCES CACHÉES

Explorez Vos Capacités Insoupçonnées

# L'OBJECTIF

---

Permettre aux athlètes de découvrir, valoriser et utiliser leurs forces cachées pour se sentir plus confiants et performants.

## DÉFINITION

La technique de révélation des forces cachées aide les athlètes à identifier des compétences ou talents qu'ils ignorent ou minimisent. En les rendant conscients de leurs capacités, ils peuvent les exploiter pleinement en compétition et dans leur progression.



# POURQUOI LES FORCES CACHÉES SONT CRUCIALES

Vos Ressources Inexploitées Attendent d'être Déployées



**Conscience de Soi:** Identifier ses forces aide à mieux comprendre ses capacités et ses limites.



**Diversification des Stratégies:** En utilisant des compétences variées, les athlètes peuvent s'adapter à des situations imprévues.



**Renforcement de la Confiance:** Reconnaître des qualités méconnues booste l'estime de soi.



**Création de Nouveaux Objectifs:** En découvrant leurs forces, les athlètes peuvent se fixer de nouveaux défis ambitieux.

# LE CHEMIN DE LA DÉCOUVERTE

Un Voyage Intérieur vers Vos Capacités Inexplorées

1.



## Auto-Évaluation Structurée

Analysez méthodiquement vos propres succès pour en extraire les compétences clés.

2.



## Analyse des Points de Résilience

Identifiez les forces qui vous ont permis de surmonter les défis les plus difficiles.

3.



## Rétroaction Constructive

Sollicitez des perspectives extérieures pour révéler les talents que vous ne percevez pas.



# MÉTHODE 1: L'AUTO-ÉVALUATION STRUCTURÉE

- 1. Listez vos Réussites:** Notez vos 10 dernières réussites, petites ou grandes.
- 2. Analysez les Forces:** Pour chaque réussite, identifiez 2 ou 3 compétences fondamentales que vous avez utilisées (ex: persévérance, rapidité de décision).
- 3. Hiérarchisez:** Classez ces compétences en fonction de leur fréquence ou de leur impact sur vos performances.

## MÉTHODE 2 : L'ANALYSE DES POINTS DE RÉSILIENCE

1. **\*\*Situation Difficulté → Réussite\*\***: Identifiez un moment précis où vous avez surmonté un défi majeur ou un obstacle important.
2. **\*\*Identifiez les Forces Déployées\*\***: Décrivez en détail les qualités, les comportements ou les stratégies qui vous ont aidé à réussir face à cette adversité.
3. **\*\*Tirez une Conclusion\*\***: Notez comment ces forces spécifiques peuvent être consciemment réutilisées dans d'autres contextes sportifs.



# MÉTHODE 3 : LA RÉTROACTION CONSTRUCTIVE

- 1. Choisissez vos Interlocuteurs:** Demandez à trois personnes de confiance (entraîneur, coéquipier, ami proche) d'évaluer vos forces principales.
- 2. Posez les Questions Clés:**
  - "Quelles sont, selon vous, mes plus grandes qualités ?"
  - "À quel moment m'avez-vous vu particulièrement bien utiliser ces qualités ?"
- 3. Faites la Synthèse:** Comparez ces retours extérieurs avec vos propres perceptions pour identifier les forces que vous sous-estimez.

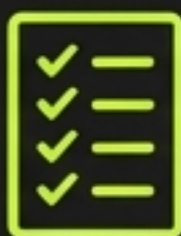


# METTEZ EN PRATIQUE : LES EXERCICES

## Mettez en Lumière Votre Potentiel

Les méthodologies vous ont donné un cadre. Ces exercices concrets vous aideront à transformer la théorie en une connaissance de soi profonde et utilisable.

---



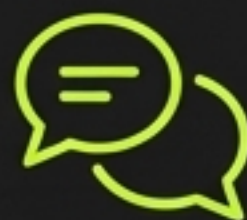
## EXERCICE 1 : LA LISTE DES ACCOMPLISSEMENTS

### Objectif

Identifier et valoriser vos succès passés.

### Instructions

- Listez 5 moments où vous vous êtes senti(e) accompli(e).
- Décrivez brièvement les circonstances de chaque moment.
- Notez les compétences spécifiques utilisées (ex. : concentration, détermination).



## EXERCICE 2 : L'ENTRETIEN DE VALORISATION

### Objectif

Bénéficier d'un retour positif extérieur.

### Instructions

- Choisissez un interlocuteur (entraîneur ou mentor).
- Posez des questions ciblées : 'Quelle est ma plus grande force selon vous ?', 'Quel moment vous a particulièrement marqué dans mes performances ?'.
- Notez précisément leurs réponses.



# EXERCICE 3 : LA VISUALISATION DES FORCES

## Objectif

Activer vos forces lors des moments de doute et les ancrer mentalement.

## Instructions

1. **\*\*Imprégnez-vous du Succès\*\***: Imaginez-vous en détail dans une situation où vous avez brillamment réussi. Revivez la scène avec tous vos sens.
2. **\*\*Identifiez les Forces Actives\*\***: Dans cette visualisation, identifiez précisément les forces que vous utilisez (ex: calme sous pression, créativité tactique).
3. **\*\*Créez une Ancre Mentale\*\***: Associez chaque force à une image, un mot ou une sensation physique forte.

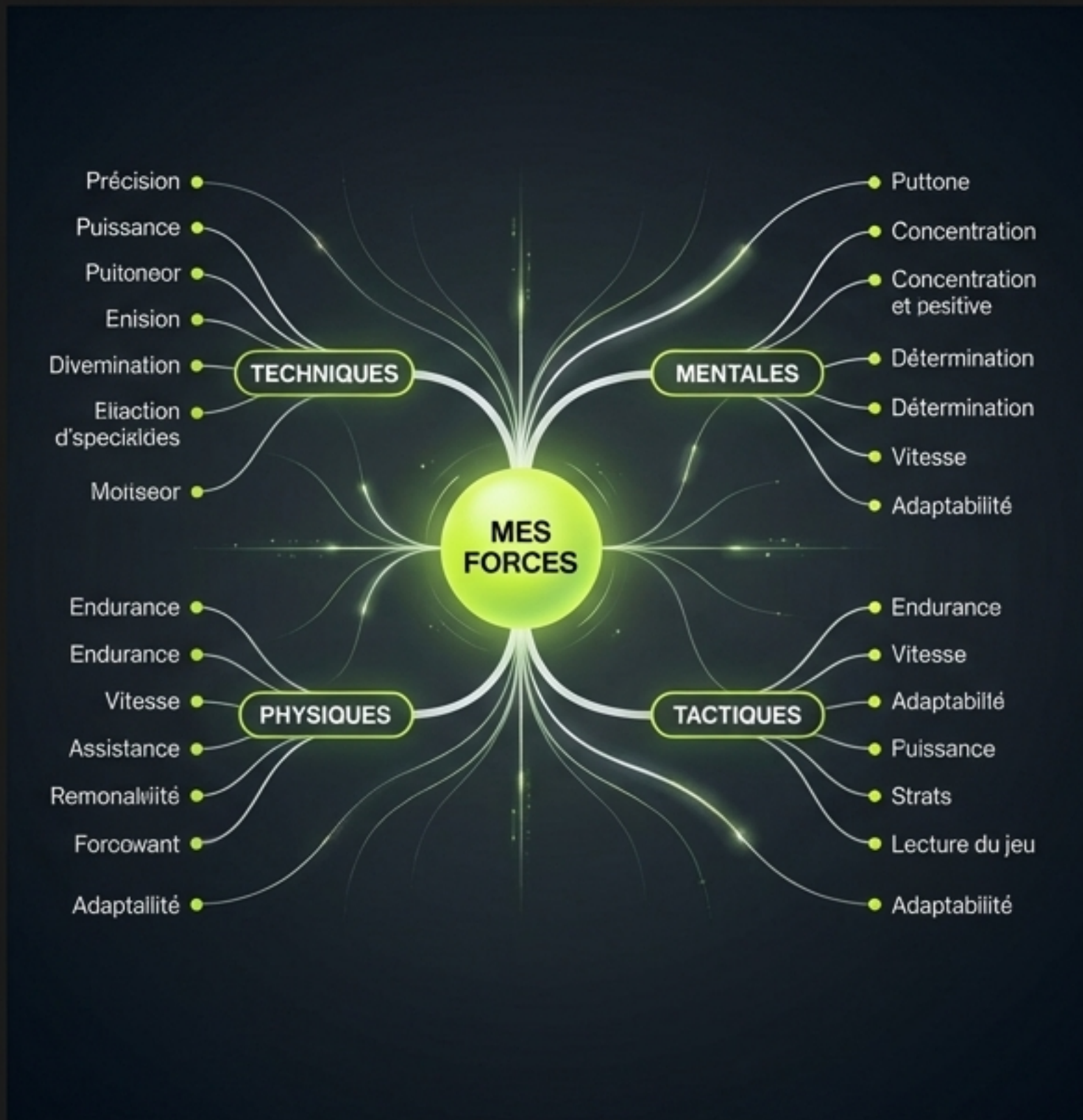
# LA SYNTHÈSE : VOTRE CARTE MENTALE DES FORCES

L'Outil Visuel de Votre Potentiel

Pourquoi une Carte Mentale ?

Elle permet d'organiser vos forces sous une forme visuelle et intuitive.

- Identifier rapidement vos atouts avant une compétition.
- Relier vos forces à des situations concrètes.
- Planifier leur utilisation dans des contextes futurs.





# INTÉGREZ VOS FORCES AU QUOTIDIEN

Exploitez Votre Carte Mentale

**Avant**



**Avant la Compétition/L'Entraînement:**

Relisez votre carte pour ancrer vos forces dans votre esprit et renforcer votre confiance.

**Pendant**



**Pendant l'Entraînement:**

Soyez à l'affût de nouvelles forces révélées par des feedbacks ou des auto-évaluations, et notez-les pour les ajouter plus tard.






**Après**



**Après une Performance:**

Révissez votre carte. Intégrez les forces que vous avez utilisées avec succès et analysez comment elles ont contribué au résultat.

# CONSEILS POUR MAXIMISER LES RÉSULTATS

-  **Soyez Curieux(se):** Explorez régulièrement vos comportements et vos réussites pour identifier des compétences que vous n'aviez pas remarquées.
-  **Utilisez le Feedback:** Valorisez les retours positifs des autres. Ils peuvent révéler des talents que vous ne percevez pas encore.
-  **Ancrez Vos Forces:** Associez chaque force découverte à une affirmation ou un geste pour pouvoir les mobiliser instantanément.
-  **Pratiquez la Reconnaissance:** Prenez le temps de célébrer vos forces et vos réussites, même les plus petites.
-  **Répétez les Exercices:** Intégrez ces exercices dans votre routine pour consolider votre confiance en profondeur.

A person is seen from behind, standing on a rocky mountain peak. They are looking out over a vast landscape of mountains and valleys, with a sea of clouds below. The sun is rising in the distance, creating a bright glow and long shadows across the scene. The sky is a mix of orange, yellow, and blue.

**“CHAQUE FORCE QUE VOUS DÉCOUVREZ  
EST UNE PIÈCE SUPPLÉMENTAIRE POUR  
CONSTRUIRE VOTRE SUCCÈS.”**

Chaque athlète possède des ressources insoupçonnées. En les identifiant, vous élargissez votre potentiel et transformez votre manière de performer.

**“VOS FORCES CACHÉES SONT LA CLÉ DE VOS RÉUSSITES VISIBLES.”**