

Tableau categorie écosystème

Pack d'accueil : Droit à l'image, Chartes d'éthique et déontologique, RIB, Questionnaire de l'écosystème (avec rappel du cadre, intérêt, droit de non-réponse), Différences entre psychologue et PM

- **Intention** : Établir une relation d'alliance et un rapport collaboratif et instaurer un climat de confiance des S1 → Confiance, Authentique, Professionnel, Empathique.
- **Rappel Cadre** : Confidentialité, Bienveillance, Non-jugement, Respect, Plaisir, Consentement, Droit de dire "non", etc

Mention : *“Ce questionnaire est conçu pour initier le processus d'accompagnement en préparation mentale. Son usage sera strictement limité à des fins professionnelles tout au long de notre collaboration.”*

0. Comprendre la demande .

- **En S1: Formulation d'une demande explicite par le demandeur**
 - *“Qu'est ce qui fait que vous êtes (re) venu vers moi ? ”*
- **Clarification de la demande implicite en co-construction**
 - *par l'écoute active, le questionnement*

Voici une catégorisation des questions et thèmes basés sur les trois dimensions de l'écosystème.

1. Dimension Sportive (Performance & Équilibre) 🏆

Cette dimension couvre la situation, la pratique, la performance, l'équilibre et les relations spécifiques au domaine sportif.

Thème	Questions / Points Clés
Situation Sportive & Pratique	Quelle est ta situation sportive? Quelle discipline pratiques-tu? Depuis combien de temps? À quel niveau évolues-tu? Comment est-ce que ça se passe pour toi
Sens & Place de la Pratique	Quel sens donnes-tu à ta pratique? Quelle place a ta pratique dans ton quotidien ? <i>(identité)</i>

Motivations & Objectifs	<p>Quelles sont tes motivations profondes? (Besoins)</p> <p>Quels sont tes objectifs sportifs en cours/à venir (physiques, techniques, tactiques, mentales)?</p>
Engagement & Besoins	<p>Que fais-tu actuellement pour avancer vers tes objectifs?</p> <p>De quoi aurais-tu besoin pour atteindre tes objectifs?</p> <p>En quoi un accompagnement en préparation mentale (PM) peut-il t'aider vers tes objectifs?</p>
Rythme d'Entraînement	<p>Comment s'organise ton emploi du temps sportif (fréquence et nombre d'heures d'entraînement, fréquence des compétitions)?</p>
Stress & Pression en compétition	<p>Quand est-ce que la pression est la plus forte (compétition, entraînement, attentes extérieures)? Comment la gères / réagis-tu habituellement?</p>
Confiance et Doute	<p>Dans quelle mesure te sens-tu confiant(e) dans tes capacités? Y a-t-il des situations où le doute prend le dessus?</p>
Relations (Entraîneur, Équipe, Staff)	<p>Comment décrirais-tu la relation avec ton entraîneur, équipes, partenaires? Te sens-tu soutenu(e) dans tes décisions et besoins personnels? Y a-t-il des tensions ou des malentendus récurrents? Quelles relations entretiens-tu avec ton entraîneurs, partenaires, club?</p>
Post-Performance	<p>Comment vis-tu l'échec ou la contre-performance? Comment célèbres-tu les victoires?</p>

Addictions Sportives	Y a-t-il des comportements ou substances que tu utilises pour gérer le plaisir, le stress, la fatigue ou tes performances liés au sport?
-----------------------------	--

2. Dimension Professionnelle (Scolaire / Professionnelle - Impact sur le Sport)



Cette dimension explore comment la sphère professionnelle ou scolaire impacte le bien-être et la performance liées au sport.

Thème	Questions / Points Clés
Situation Professionnelle	Quelle est ta situation professionnelle? (Profession et type de contrat).
Équilibre/Conflit	Comment concilies-tu les exigences de ta pratique sportive et celles de ton travail/études? Y a-t-il des moments où l'un prend le pas sur l'autre ? (exemple) Qu'est que cela crée chez toi ?
Soutien de l'Environnement Pro	Est-ce que tes collègues/professeurs/employeur sont au courant de ta pratique sportive? Te soutiennent-ils (flexibilité d'horaire, reconnaissance, ajustement)?
Motivations & Valeurs	Quelles sont tes motivations professionnelles? Y a-t-il un lien ou une cohérence / incohérence entre les valeurs que tu poursuis dans ton travail et celles de ton sport ou ta vie?
Rapport au Travail & Place	Quelles relations entretiens-tu avec ton travail / employeur / collègues? Quelle place du travail dans son quotidien?
Emploi du Temps Pro	Comment est organisé ton temps de travail (nombre d'heures par semaine)?

Finance	Tes revenus offrent-ils un confort sécurisant / satisfaisant?
----------------	---

3. Dimension Personnelle (L'Humain - La Base du Bien-être)

Cette dimension explore la direction personnelle, essentielle à l'équilibre de l'athlète.

Thème	Questions / Points Clés
Hygiène de Vie & Bien-être	Hygiène de vie , Bien-être, Sommeil, Hydratation, Alimentation, Récupération
Soutien Social	En dehors du sport, qui sont les personnes sur lesquelles tu peux vraiment compter (famille, amis, couple)? Sont-elles sources d'énergie ou de préoccupation (Couples, Famille, Social, Personnel, fratrie)
Temps pour Soi & Loisirs	En dehors de tes activités sportives et professionnelles, qu'est-ce que qui te plaît vraiment (loisirs, passions, temps d'arrêt)? Quelle place cela prend-il dans ta semaine? (Mode de vie)
Sommeil & Récupération	Quelle est la qualité de ton sommeil (endormissement, réveil)? Utilises-tu des outils (siestes, routines) pour optimiser ta récupération? (Rythme de vie) .
Ressources Mentales	Comment décrirais-tu ta capacité à réguler le stress au quotidien ? (activation/ relaxation)
Projets & Objectifs Personnels	Quels sont tes projets personnels, tes objectifs ? (Buts/Mission de vie)
Intime & Addictions	Intime (relation, conception), Contraception, Addictions.

Construction Identitaire	Questionner la Construction identitaire en respectant les champs de la PM (Croyances Valeurs Besoins Limites Parasites Émotions).
Bien-être	Physique, Mentale, Émotionnelle, Existentielle, Sociale, Environnement (cf. Modèle Deep Heath ou PERMA)

Questions de Synthèse pour la Préparation Mentale (Clôture) 🧠

Ces questions sont des réflexions finales pour connecter la cartographie à l'intervention en Préparation Mentale (PM).

Thème	Questions Clés
Source d'Énergie	<p>Si tu devais nommer la principale source d'énergie dans ta vie aujourd'hui, quelle serait-elle? (personnelle, professionnelle, sportive)</p> <p>Qu'est-ce qui m'en coûte ?</p> <p>Qu'est ce qui me régénère ?</p>
Points forts / Obstacles Facteurs limitants	<p>Si tu devais nommer les principaux points forts auxquels tu attribues tes réussites, quels seraient-ils ?</p> <p>Si tu devais nommer les principaux facteurs limitants qui t'empêchent d'exprimer ton plein potentiel, quels seraient-ils ?</p>
Domaines de Progression PM	Si l'on met de côté les aspects physiques, tactiques et techniques, quels sont les domaines mentaux sur lesquels tu sens que tu as : le plus de compétences, le plus de marge de progression?

Autres	Un dernier mot ? Autres choses à ajouter?
---------------	---