FICHE PROGRAMME

La boîte à outils de la confiance

Module adaptatif | ~20 min

Devant un comité, un client ou une décision qui engage, la compétence ne suffit pas : c'est l'état intérieur qui décide de la voix, du regard et de la clarté du propos. Trois techniques éprouvées — visualisation, ancrage, posture — forment le cœur du module, avec la condition qui les rend efficaces, le ressenti physique, et un geste de trente secondes qu'on peut répéter dans un ascenseur.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Visualiser une situation à venir en mobilisant les cinq sens et le ressenti, condition sans laquelle la technique reste sans effet.

02 Ancrer un souvenir de confiance dans un geste déclencheur, réactivable juste avant un moment qui compte.

03 Renforcer cet ancrage par l'inspiration d'un modèle et par le carnet de victoires noté chaque soir.

04 Retrouver sa posture d'excellence en trente secondes : épaules relâchées, respiration ample, le corps qui se redresse.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne qui prend la parole, négocie ou décide dans des moments à enjeu, et veut s'y sentir solide.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Moment ressource et ancrage — technique de programmation neurolinguistique (PNL), Bandler & Grinder
- Faire comme si / neurones miroirs — inspiré des travaux de Giacomo Rizzolatti (années 1990)
- Boîte à outils de la confiance (visualisation, ancrage, posture) — issu de la pratique coaching Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Driskell, Copper & Moran — méta-analyse de référence sur la visualisation mentale et la performance (Journal of Applied Psychology, 1994, 62 tests)
- Neurones miroirs — découverts par l'équipe de Giacomo Rizzolatti à l'université de Parme dans les années 1990
- Toth et al., Psychology of Sport and Exercise (2020) — répétition mentale et préparation à la performance
- Hardwick, Caspers, Eickhoff & Swinnen, « Neural Correlates of Action: Comparing Meta-Analyses of Imagery, Observation, and Execution », Neuroscience & Biobehavioral Reviews (2018) : l'imagerie motrice mobilise un réseau prémoteur-pariétal commun avec l'exécution réelle du mouvement

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026