

---

# Etude de cas

---

*Robin*



**Arnaud PONS**

**solide performance**

# Présentation

Robin a 14 ans et pratique le basket, Il souhaite pouvoir être constant dans ses performances et gagner en confiance afin d'aller dans un autre club qui joue à un meilleur niveau (pour la saison prochaine).

Les résultats scolaires sont très bons et souhaite à l'avenir joué au plus haut niveau.

Il a commencé le basket il y a peu, semble doué mais il n'arrive pas à être régulier.

Il est très bons aux entraînements mais pas à la hauteur de l'enjeu lorsqu'il se retrouve en match. Il aime se rendre utile pour l'équipe et s'inspire de ceux qui réussissent.

Cependant, il ne comprends pas toujours pourquoi des joueurs moins bons que lui arrivent à mieux jouer en match.

Cela engendre pour lui de la frustration et parfois un peu de jalousie. Après les matchs, il est sans cesse en boucle sur ce qu'il a mal fait.

Je propose donc à Robin un accompagnement en utilisant la **méthode ROC** qui lui permettra de se recentrer afin de mieux se connaître et ainsi être plus confiant pour la suite. Ce programme comporte 3 phases.

# Phase 1 : *Découverte de Soi*

Mon Don ultime

Qui suis-je ?



je me connais mieux

# Phase 2 : *Dans ma Bulle*

Comment switcher ?

Mon bouclier



Maintenant, je suis équipé

# Phase 3 : *Derniers réglages*

Zen

C'est maintenant



j'avance avec confiance

# Explications

Dans un premier temps nous avons travaillé sur son schéma du succès afin de comprendre quels sont les éléments qui le mènent à sa réussite.

Ensuite nous avons travaillé sur ses qualités afin de les ancrer en lui.

Lors de la deuxième phase Robin a appris comment inverser son système de pensée.

Pour cela, il a fallu étudier des faits bien précis en incluant pensées, actes, émotions et souhaits.

Dès lors, nous avons pu fixer des objectifs plus concret.

Nous avons continuer d'avancer en mettant en place une façon de se protéger contre les pensées parasites qui empêchent sa réussite.

Pour terminer Robin a appris à se détendre et à lâcher prise, ce qui lui a permis d'avoir plus confiance en lui et d'être prêt à agir quand il le faut.

# Résultats

Les résultats ne se sont pas fait attendre. Robin a pu repartir, après chaque séance, avec des outils pour favoriser son autonomie et avec une meilleure compréhension de lui même.

Il a pu observer des résultats concrets assez rapidement ainsi qu'une confiance en lui qui n'a cessée de grandir.

Il a finalement pu être constant dans ses performances.

En fin de saison, il a réussi les détections dans un autre club pour jouer à un meilleur niveau (plusieurs division au-dessus).

