



## Mon objectif

Accompagner les sportifs de haut niveau vers une expérience optimale pour aller ensemble au bout de la réussite.

### Ma devise

*Penser comme un champion*

Tel : 06 24 60 90 12

[Christian.gauthier@me.com](mailto:Christian.gauthier@me.com)

<https://www.conseilcoachinghypnose.com/preparation-mentale>

*Engagé  
Mobilisateur  
Organisé*

240, Av Fernand Gassion  
13600 La Ciotat

### DIPLOMES ET FORMATIONS

2022 Coach mental (David Vigneron).

2021 Préparateur Mental (Olivier Malderieux).

2020 Préparateur mental (Raphael Homat).

2020 Praticien en hypnose régressive et spirituelle.

2019 Quantum physiology Université Européenne LLP (Dr Paret).

2019 Magnetista Emeritus Université Européenne LLP (Dr Paret).

2019 Hypnose Non Verbale Université Européenne LLP (Dr Paret).

2015 Praticien en anneau gastrique virtuel (Psynapse).

2015 Certified Hypnotherapist, National Guild of Hypnotists (Dr Dwight).

P2014 Praticien en hypnose Intégrative/ flash  
Institut Européen d'hypnose Intégrative (Jérôme Ettzevoglov).

2013 Maître praticien en hypnose Directive et Ericksonienne,  
(Isabelle Devisme).

2012 Praticien en hypnose Ericksonienne classique  
IFHE (Olivier Lockert).

2011 Université Aix Marseille DESU  
Études Supérieures de Coaching et des Métiers du changement,  
(troisième cycle).

1992 Grenoble École Management  
École supérieure de Commerce de Grenoble, option marketing,  
(troisième cycle).

### DIVERS

69 ans

Loisirs : littérature, cinéma, voyages

Sports : Jogging niveau semi-marathon, trails...

VTT, ancien épéiste

### REPERES SYNTHETIQUES

#### Préparateur mental de sportifs compétiteurs

Définition des objectifs et des plans d'actions. Mise en œuvre des séances à l'entraînement et en compétitions. Préparer les matches. Évaluer et corriger de chaque post compétition.

#### - Les volets de la préparation mentale

- Réguler le stress, la peur, les charges émotionnelles.
- Booster l'implication et la performance.
- Simuler la motivation et la créativité.
- Accroître la satisfaction, l'énergie et le bien-être.
- Maximiser les opportunités et les résultats rapides.
- Obtenir un calme à tout épreuve.
- Être dans l'instant présent ici et maintenant.
- Développer un mental de sportif de haut niveau sans faille.
- Améliorer la concentration et l'attention.
- Développer la persévérance et la confiance en soi.
- Accroître La motivation et la créativité.
- Activer une émotion sur commande ou la désactiver.
- ...

#### - Les volets du coaching

- Optimiser le potentiel du sportif.
- Comprendre et gérer la gestion des émotions.
- Travailler pour apaiser le stress.
- Comprendre et diminuer les tensions physiques, Ou psychiques occasionnés par les peurs les anxiétés.
- Interroger les croyances limitantes.
- Intégrer la cohérence cardiaque au quotidien.
- ...

#### - Les volets de l'hypnose

- Comprendre l'hypnose et l'autohypnose.
- Former le sportif à l'autohypnose.
- Développer la visualisation hypnotique.
- Travailler, le flow, la quête, les routines, les ancrages.
- Pratiquer l'autohypnose pour agir sur les pensées
- Gérer son énergie avec l'hypnose.
- Récupérer après un effort physique.
- Comprendre et travailler sur la souffrance, les défaites.
- Gérer la douleur, les blessures.
- Développer une gestuelle pour l'action.
- Appliquer la méthode de modélisation du sportif.
- ...

Chaque séance fait intervenir les trois volets avec parfois des audios.