

LE MÉTHODE VIA DEL SOGNO

Un chemin vers la présence

La voie du rêve devient la voix du présent.

PERFORMANCE
Back to the Present



VIA DEL SOGNO

Une méthode pour réinventer la performance humaine

**Observer – Identifier – Prendre conscience –
Adapter – Réguler – Aligner**

Une approche intégrant le Process Communication Model®, la préparation mentale et la présence au présent.

PRÉFACE

Retrouver la présence pour libérer la performance.

Depuis quelques années, j'accompagne des athlètes, des équipes, des coachs, des managers et des organisations. J'y ai vu la puissance du talent, l'importance du travail, la technicité, l'exigence. J'y ai également vu ce qui, trop souvent, demeure invisible : la manière dont les pensées, les émotions, les relations, les comportements, viennent façonner – ou fragiliser – la performance.

La performance ne repose pas seulement sur ce que nous faisons, mais sur **la manière dont nous existons dans ce que nous faisons**.

C'est de cette conviction qu'est née **Via del Sogno** : une méthode pour remettre l'humain au cœur de l'action, réconcilier rêve et présent, unifier l'intérieur et l'extérieur, et rendre la performance plus consciente, plus stable, plus vivante.

J'ai conçu cette méthode comme un chemin (*via*), un mouvement vers le rêve qui nous anime. Un mouvement qui, lorsqu'il est aligné, fait du rêve non pas un horizon lointain, mais une présence intérieure : **la voie du rêve devient la voix du présent**.

Via del Sogno n'est pas seulement un ensemble d'outils. C'est une philosophie de l'accompagnement. Une manière d'être avec soi, avec les autres, et avec le monde. Une manière d'accompagner le sport, le management et la performance humaine vers plus de conscience, plus de maîtrise, plus de sens.

Bienvenue dans ce livre blanc. Il a été pensé pour vous : coach, athlète, manager, dirigeant, préparateur, éducateur... Toute personne qui souhaite comprendre, transformer et incarner **la performance humaine**.

CHAPITRE 1 – Via del Sogno : La voie du rêve, la voix du présent.



Le rêve est souvent perçu comme un ailleurs : quelque chose que l'on projette, que l'on espère, et qui échappe encore à notre réalité.

Pourtant, le rêve n'est pas là pour rester un fantôme du futur. Il est une direction. Une boussole. Un mouvement intérieur.

Via del Sogno - la voie du rêve - s'intéresse à ce chemin. Le rêve n'est pas un objectif achevé, il est un moteur. Ce qui nous met en mouvement, nous éveille, nous aligne.

Et lorsqu'on avance, lorsqu'on se connecte réellement à soi, quelque chose de singulier se produit : le rêve cesse d'être une fiction. Il devient une présence. Une façon d'exister. Une intention qui traverse nos gestes, nos décisions, nos paroles.

C'est cela, la voix du présent : la capacité à laisser le rêve s'exprimer ici, maintenant, à travers notre manière d'être.

1.1. La métaphore fondatrice : marcher dans le brouillard

La méthode Via del Sogno s'est façonnée à travers une image simple, vécue : une marche solitaire en pleine nature, plongée dans le brouillard. Ni passé, ni futur visible. Juste un espace de dix mètres. Et pourtant : avancer.

Ce brouillard est devenu une métaphore puissante : **la présence, la clarté intérieure, la capacité à avancer sans voir la totalité du chemin.**

Dans le sport, dans le management, dans le collectif, nous sommes souvent pris dans la projection : peur du futur, pression du résultat, charge mentale, attentes extérieures. Mais c'est dans le présent - toujours - que la performance se joue.

Le brouillard n'est pas un obstacle. Il est un rappel : *la seule distance à franchir est celle que l'on a devant soi.*



1.2. Le rêve comme force organisatrice

Un athlète sans rêve devient un exécutant. Un coach sans rêve devient un technicien. Un manager sans rêve devient un gestionnaire.

Le rêve donne direction, énergie, cohérence. Il relie les actions quotidiennes à quelque chose de plus grand. Il crée de l'engagement. Il nourrit la créativité. Il structure la motivation dans le temps.

Via del Sogno accompagne chacun à redonner une voix à ce rêve :

- ▶ le nommer,
- ▶ le comprendre,
- ▶ le ressentir,
- ▶ l'incarner dans le présent.

Parce qu'un rêve mis en mouvement devient une force réelle, une force d'alignement, une force de performance.

1.3. Le rêve dans la performance sportive et managériale

Dans les clubs professionnels, dans les organisations, la pression peut étouffer le rêve. On se concentre sur le résultat, sur l'enjeu, sur l'urgence. Pourtant, les équipes les plus performantes sont celles :

- ▶ qui savent pourquoi elles avancent,
- ▶ qui s'appuient sur un imaginaire commun,
- ▶ qui donnent du sens à chaque action,
- ▶ qui cultivent la présence dans le quotidien.

Le rêve devient alors collectif. Il organise la culture. Il donne une identité, une direction, une cohérence.

1.4. Via del Sogno : une méthode et une posture

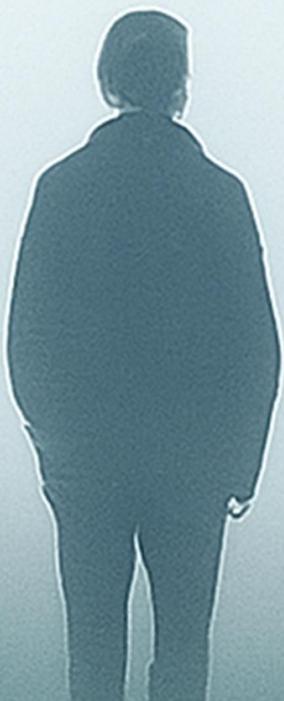
Plus qu'un processus, Via del Sogno est une manière d'accompagner. Une façon de voir l'humain. Une manière d'écouter. Une exigence de bienveillance et de lucidité.

Elle repose sur 6 étapes simples et puissantes : **Observer - Identifier - Prendre conscience - Adapter - Réguler - Aligner**.

Ces étapes créent un mouvement : du flou vers la clarté, de l'automatisme vers la conscience, de la réaction vers l'action juste, du rêve vers le présent.

OBSERVER

Regarder, écouter sans juger



Observer avant de modéliser, c'est regarder
l'humain avant le modèle.

CLARTÉ
Back to the Present

CHAPITRE 2 — Observer : Regarder sans juger



Observer est la première étape de la méthode Via del Sogno.

C'est aussi, paradoxalement, la plus difficile. Non pas parce qu'elle demande un effort technique, mais parce qu'elle exige quelque chose de rare dans le monde moderne et dans le milieu de la performance : **un regard non filtré, non précipité, non chargé d'interprétation.**

Observer, c'est suspendre le jugement. Suspendre ce que l'on croit savoir. Suspendre nos projections, nos certitudes, nos peurs, nos habitudes mentales.

Observer véritablement, c'est **être présent**.

Dans les environnements sportifs ou managériaux, nous confondons souvent observation et évaluation. Nous observons un geste, un comportement, une réaction, mais très vite, une pensée s'intercale : « Il est comme ça. », « Elle manque d'intensité. », « Ils ne sont pas investis. »

Or, l'observation n'est pas l'analyse. L'observation précède l'analyse. Elle en est la condition.

2.1. Observer commence par soi

Avant d'observer l'autre, il est indispensable d'apprendre à observer ce qui se passe en soi.

Les émotions du moment. Les pensées automatiques qui surgissent. Les croyances qui colorent notre perception. Notre niveau de stress ou d'activation. La posture de notre corps.

Nous ne regardons jamais une situation avec un regard neutre. Nous la regardons **à travers nous**.

Un coach stressé n'observe pas comme un coach en maîtrise. Un manager sous pression n'écoute pas comme un manager présent. Un athlète inquiet n'interprète pas comme un athlète confiant.

Observer commence donc par une honnêteté radicale : *Quel est mon état intérieur à cet instant précis ?*

Il n'existe pas d'observation juste sans **conscience de soi**. Cela rejoint le premier niveau de l'intelligence émotionnelle selon Daniel Goleman : **la conscience de soi est le socle de toute compétence relationnelle ou décisionnelle.**



2.2. Observer l'autre : les 5 piliers Via del Sogno

Dans la méthode Via del Sogno, l'observation s'appuie sur cinq composantes fondamentales, inspirées du Process Communication Model mais élargies à une vision globale de l'être humain :

1. Les mots

Chaque mot révèle une perception. Chaque perception révèle un étage PCM. Les mots sont des indices précieux sur ce qui mobilise intérieurement une personne.

2. Le ton

Le ton donne la profondeur émotionnelle. Il révèle l'énergie, la tension, la fatigue, l'authenticité ou la retenue.

3. Les expressions du visage

Les micro-expressions sont souvent plus fiables que les mots. Elles montrent ce que l'être humain ne maîtrise pas totalement.

4. Les gestes

Les gestes disent ce que l'esprit ne formule pas. Ils peuvent témoigner d'un besoin, d'une fuite, d'un stress, d'une authenticité, d'un enthousiasme.

5. Les attitudes corporelles

La posture exprime l'état intérieur avant même la parole. Elle informe sur l'ouverture, la fermeture, l'énergie, la fatigue, la confiance ou le doute.

2.3. Le Process Communication Model comme outil d'observation

PCM donne un langage commun. Observer avec PCM ne veut jamais dire « étiqueter » : c'est formuler une hypothèse, toujours révisable.

L'observateur PCM reste humble. Il ne cherche pas à prédire, il cherche à comprendre.

Grâce à PCM, l'observation devient une lecture structurée :

- ▶ les perceptions (faits, opinions, émotions, etc.)
- ▶ les besoins psychologiques dominants
- ▶ les drivers
- ▶ les mécanismes d'échec
- ▶ les comportements sous stress
- ▶ les environnements préférés
- ▶ les canaux de communication

Observer, c'est collecter ces informations **sans les juger**, pour éclairer la relation, guider la communication et affiner l'accompagnement.

2.4. L'observation comme acte de présence

Observer, ce n'est pas simplement "voir". C'est se rendre disponible à l'instant.

La présence crée la précision. La présence crée la finesse.

La présence crée la confiance.

Dans le sport, un coach présent perçoit ce qu'un coach absent ne peut pas voir : le léger repli d'un athlète, la baisse d'énergie d'un collectif, l'insatisfaction non verbalisée, la fatigue mentale qui précède l'erreur technique.

Dans l'entreprise, un manager présent perçoit : le non-dit, le signal faible, la tension latente, l'opportunité relationnelle.

Observer, c'est écouter l'invisible.

2.5. Le brouillard comme métaphore de l'observation

Le brouillard vécu en randonnée est une métaphore puissante pour comprendre l'observation.

Dans le brouillard :

- ▶ on ne voit pas loin,
- ▶ on ralentit,
- ▶ on devient attentif à ce qui est proche,
- ▶ chaque pas compte,
- ▶ la présence se renforce.

C'est exactement ce que propose l'observation consciente :

- ▶ réduire la distance entre ce qui se passe et ce que nous percevons.
- ▶ ne pas anticiper ce que nous ne voyons pas encore.
- ▶ être lucide sur ce qui est là.

Le brouillard ne limite pas. Il recentre.



2.6. Ce que l'observation change dans la relation

Lorsque l'on observe vraiment :

- ▶ on juge moins
- ▶ on comprend plus
- ▶ on communique mieux
- ▶ on s'adapte plus vite
- ▶ on nourrit la relation
- ▶ on réduit les tensions
- ▶ on augmente l'efficacité collective

L'observation est le premier acte de performance. Elle prépare la conscience. Elle prépare la compréhension. Elle prépare l'alignement.

Observer n'est pas une étape que l'on fait une fois. C'est une compétence vivante, quotidienne, fondamentale.

C'est l'art de revenir à la présence. C'est l'art de rencontrer l'autre.

Observer ouvre la porte de l'étape suivante : ▶ **Identifier**

IDENTIFIER

Mettre des mots sur ce que l'on observe



Identifier, c'est apprendre à peindre le langage humain.

LANGUAGE
Back to the Present

CHAPITRE 3 — Identifier : Mettre des mots pour comprendre

Identifier est la seconde étape de la méthode Via del Sogno. Après avoir observé avec précision, présence et humilité, vient le moment **d'organiser ce que l'on voit**, de **donner du sens**, de **mettre des mots** sur ce qui, jusque-là, n'était qu'un ensemble de signaux.

Identifier, ce n'est pas enfermer. Ce n'est pas réduire l'autre. Ce n'est jamais coller une étiquette.

Identifier, dans Via del Sogno, signifie :

- ▶ nommer ce qui se passe, sans trahir ce qui est.
- ▶ donner un langage commun.
- ▶ passer du flou au clair, du ressenti à la compréhension.

Mettre des mots, c'est ouvrir la porte à la transformation.

3.1. Identifier : transformer l'observation en compréhension

Observer permet de recueillir des informations. Identifier permet de les organiser.

Sans identification claire, l'observation reste un inventaire. Avec l'identification, elle devient **lecture, analyse, dialogue, intelligence relationnelle**.

Identifier, c'est répondre à des questions simples :

- ▶ Qu'est-ce que je remarque ?
- ▶ Qu'est-ce que cela signifie ?
- ▶ Comment cela éclaire-t-il le comportement de l'autre ?
- ▶ Comment cela influence-t-il la relation ?
- ▶ Comment cela peut-il guider mon action ?

Mettre un mot, c'est mettre de la lumière. C'est créer des repères partagés. C'est permettre à chacun d'avoir **la même compréhension d'une même situation**, et donc d'agir ensemble.

3.2. Le Process Communication Model : un dictionnaire du comportement humain

Le PCM offre une puissance unique dans la phase d'identification : il fournit **un langage structuré, fiable, précis, non jugeant**, pour comprendre la dynamique humaine.

Il permet d'identifier :

1. Les perceptions dominantes

- ▶ Faits
- ▶ Opinions
- ▶ Emotions
- ▶ Réactions
- ▶ Actions
- ▶ Imaginations

Chaque perception est une porte d'entrée sur la personnalité.

2. Les besoins psychologiques

Chaque étage de la personnalité a des besoins spécifiques, vitaux pour la motivation, l'énergie, la stabilité. Identifier ces besoins offre un levier puissant pour comprendre :

- ▶ ce qui nourrit une personne,
- ▶ ce qui la fatigue,
- ▶ ce qui la met en réussite,
- ▶ ce qui la met en difficulté.

3. Les drivers

Ces injonctions inconscientes – « Sois parfait », « Sois fort », « Fais plaisir », « Dépêche-toi », « Fais un effort » - influencent profondément les comportements. Les identifier précocement permet d'éviter l'escalade vers les mécanismes d'échec.

4. Les comportements sous stress

Lorsqu'un besoin n'est pas nourri, ou lorsqu'une situation devient trop exigeante, des comportements stéréotypés apparaissent. Les identifier n'est pas juger : c'est **comprendre ce que la personne essaie de préserver**.

5. Les canaux de communication

Chaque type de personnalité possède un canal privilégié : directif, interrogatif, nourricier, émotif... Identifier le bon canal permet de réduire instantanément les tensions et d'améliorer la coopération.

Identifier avec PCM, c'est comme passer d'une vision en noir et blanc à une vision en couleur. Le comportement devient lisible, compréhensible, explicable.

3.3. Le danger des étiquettes : pourquoi Via del Sogno choisit l'hypothèse plutôt que la certitude

L'identification peut être piégeuse si elle devient absolue. On croit comprendre, on croit connaître, on croit saisir l'autre, alors qu'on ne voit qu'un fragment.

C'est pourquoi la méthode Via del Sogno s'appuie sur un principe fondamental :

Toute identification est une hypothèse, jamais une affirmation.

Pourquoi ? Parce que l'humain est en mouvement. Parce qu'une situation ne représente pas une identité. Parce qu'un comportement n'est pas une vérité. Parce qu'un étage n'est pas une personne.

Identifier correctement, c'est rester humble. C'est rester ouvert à ce que l'autre confirmera, infirmera, complètera. C'est reconnaître que nous ne voyons qu'une partie du puzzle.

3.4. Identifier pour servir la relation, non pour expliquer l'autre

Dans Via del Sogno, l'identification n'a qu'un seul but :

- ▶ améliorer la relation
- ▶ fluidifier la communication
- ▶ favoriser la coopération
- ▶ renforcer la compréhension mutuelle

Identifier n'est jamais un pouvoir sur l'autre. C'est un moyen de mieux le rencontrer.

Lorsque l'identification est juste, elle permet :

- ▶ de comprendre ce qui motive naturellement la personne,
- ▶ de repérer ce qui l'use,
- ▶ d'anticiper ce qui peut créer du stress,
- ▶ d'adapter son style relationnel,
- ▶ de nourrir ses besoins psychologiques,
- ▶ de créer les conditions de la performance.

L'identification permet d'agir avec précision, délicatesse, efficacité.

3.5. Les mots : un miroir puissant pour identifier

Dans la méthode Via del Sogno, les mots occupent une place centrale. Les mots disent ce que la personne perçoit. Les mots révèlent l'étage activé. Les mots permettent de comprendre ce qui est important pour la personne.



Certaines personnes parlent en faits. D'autres en opinions. D'autres en émotions. D'autres encore en ressentis corporels ou en images mentales. Identifier les mots, c'est identifier **le monde intérieur** de l'autre. De plus, certains mots récurrents, quand ils sont prononcés avec intensité, deviennent des **mots-sources** : des mots qui révèlent une valeur profonde, un besoin essentiel, un enjeu identitaire. Mettre de la couleur sur les mots — l'une des images fortes de ta méthode — est un acte d'identification subtil et puissant.

3.6. Identifier pour créer un langage commun dans un collectif

Dans un collectif sportif ou organisationnel, chacun parle une langue différente : certains parlent performance, d'autres émotions, d'autres valeurs, d'autres stratégies.

Lorsque l'on n'identifie pas ces langues, la communication devient bruyante, inefficace, parfois toxique.

Identifier permet de créer :

- ▶ un vocabulaire commun,
- ▶ une grille de lecture partagée,
- ▶ un cadre de compréhension uniifié,
- ▶ une base solide pour la coopération.

Les collectifs qui fonctionnent sont ceux qui **comPRENNENT LEURS DIFFÉRENCES**, non ceux qui essaient de les gommer.

Identifier transforme un groupe en équipe.

3.7. Ce que l'identification change dans la performance

Identifier permet de :

- ▶ réduire le stress
- ▶ anticiper les tensions
- ▶ adapter la communication
- ▶ renforcer la confiance
- ▶ nourrir la motivation
- ▶ créer de la clarté
- ▶ orienter les décisions
- ▶ fluidifier les relations
- ▶ optimiser la dynamique collective

Identifier, c'est passer du flou à la précision. Du jugement à la compréhension.

De la réaction à l'action juste.

Identifier ouvre la porte à l'étape suivante : ▶ **Prendre conscience**.

PRENDRE CONSCIENCE

Voir à l'intérieur pour changer à l'extérieur



Le rêve n'est pas à atteindre,
il est à habiter.

PRÉSENCE
Back to the Present

CHAPITRE 4 — Prendre conscience : L'étincelle du changement



Prendre conscience est une étape charnière dans la méthode Via del Sogno. Observer et identifier donnent de la matière. Mais **c'est la prise de conscience qui transforme la matière en mouvement.**

Sans prise de conscience, même la meilleure analyse reste théorique. On voit, on nomme, mais rien ne change. La prise de conscience est le moment où la personne réalise :

- ▶ « *Ce que je fais.* »
- ▶ « *Ce que je ressens.* »
- ▶ « *Ce que je crois.* »
- ▶ « *Ce que cela produit.* »
- ▶ « *Ce que je peux choisir maintenant.* »

Tout accompagnement humain - sportif, managérial, personnel - repose sur cette bascule.

4.1. La conscience : premier levier du changement

Einstein disait : « **La folie, c'est de faire toujours la même chose en espérant un résultat différent.** »

Prendre conscience, c'est voir clairement ce que nous faisons “toujours pareil” :

- ▶ nos automatismes,
- ▶ nos pensées récurrentes,
- ▶ nos réactions réflexes,
- ▶ nos mécanismes d'échec,
- ▶ nos stratégies de protection,
- ▶ nos croyances limitantes.

Sans conscience, nous répétons. Avec la conscience, nous choisissons.

La prise de conscience est ce moment où l'on cesse d'être piloté par l'inconscient et où l'on reprend le volant.

4.2. La prise de conscience comme rencontre avec soi

Prendre conscience, c'est se rencontrer soi-même.

Et cette rencontre demande du courage.

Beaucoup d'athlètes, de coachs, de managers vivent la performance comme une fuite en avant : on avance, on enchaîne, on produit, on agit... mais on ne s'arrête jamais pour regarder ce qui se passe à l'intérieur.

La prise de conscience oblige à se poser des questions essentielles :

- Qu'est-ce que je vis réellement ?
- Qu'est-ce que j'essaie d'éviter ?
- Qu'est-ce que j'ai besoin d'entendre ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas regarder ?
- Qu'est-ce que je cherche profondément ?

C'est l'un des moments les plus puissants d'un accompagnement.
On passe de : l'automatisme à la lucidité.

4.3. L'apport spécifique du PCM dans la prise de conscience

PCM ne sert pas seulement à identifier : il éclaire les prises de conscience, parfois avec une force remarquable.

Grâce au modèle, la personne comprend :

- comment fonctionne son étage de Base,
- comment se déclenche le stress,
- ce que ses drivers lui font faire,
- quels besoins psychologiques elle néglige,
- pourquoi un comportement revient toujours dans les mêmes situations.

Cela crée une **lecture interne d'une précision rare**.

Exemples de prises de conscience classiques :

- « Je me mets en surcharge parce que je veux toujours être parfait. »
- « Je me déconnecte des autres quand j'ai besoin de calme. »
- « Je m'agite parce que j'ai besoin de contact. »
- « Je me braque dès que je perçois une critique. »
- « Je cherche à faire plaisir même quand je ne suis pas d'accord. »

Ces phrases changent un parcours. Elles transforment la relation. Elles libèrent la performance.



4.4. La prise de conscience émotionnelle : la clé de voûte de la préparation mentale

Dans Via del Sogno, la prise de conscience n'est pas uniquement cognitive. Elle est **émotionnelle, corporelle, identitaire**.

La préparation mentale permet à la personne de comprendre :

- où naissent ses émotions,
- comment elles se manifestent,
- comment les pensées amplifient ou atténuent ces émotions,
- comment l'état interne influence les comportements visibles (ceux que le PCM capte),
- comment revenir à la stabilité.

Sans cette prise de conscience des émotions et des pensées, la personne risque de confondre :

- ce qu'elle pense
- avec
- ce qui existe réellement.

Reconnecter les sensations, comprendre les émotions, identifier les pensées automatiques, est un passage obligé vers l'action juste.

4.5. L'équicoaching : un miroir sans filtre pour la conscience

L'un des outils les plus puissants pour favoriser une prise de conscience est **l'équicoaching**.

Le cheval ne ment pas. Le cheval ne juge pas. Le cheval ne joue pas un rôle.

Il réagit uniquement à l'état intérieur de la personne :

- cohérence ou incohérence,
- stabilité ou tension,
- intention claire ou brouillée,
- présence ou absence.

En ce sens, le cheval devient un **miroir brut**, un amplificateur de la posture interne. Il révèle ce que la personne ne voit plus : ses hésitations, sa rigidité, son manque de congruence, ou au contraire, sa puissance tranquille.

Une séance d'équicoaching marque souvent un tournant. Elle rend visible ce qui était invisible.



4.6. La machine à voyager dans le présent : un outil de conscience immédiate

La prise de conscience passe par une capacité centrale :
► revenir au présent.

La « machine à voyager dans le présent », signature de Via del Sogno, est une métaphore et un outil concret. Pour moi, elle est née du brouillard. Pour quelqu'un d'autre, elle peut être :

- un souvenir positif,
- une image ressource,
- un son,
- une respiration,
- une sensation d'ancrage,
- un rituel personnel.

L'idée n'est pas d'interdire les pensées ou émotions. C'est impossible.
L'idée est de **prendre conscience** que la pensée est là, que l'émotion est là, puis de revenir au présent pour retrouver la clarté.
C'est la bascule entre : subir et redevenir acteur.

4.7. La prise de conscience comme fondation de l'estime de soi

Prendre conscience de soi, ce n'est pas seulement prendre conscience des dysfonctionnements. C'est aussi (et surtout) prendre conscience :

- de ses forces,
- de ses talents,
- de ses qualités,
- de ses ressources,
- de ce qui fonctionne déjà.

L'estime de soi n'est pas un concept abstrait. Elle se construit par :

- la connaissance de soi,
- la reconnaissance de ses compétences,
- la mise en lumière de ses réussites,
- un discours interne positif,
- la transformation des croyances limitantes.



Le monde qui nous entoure est le reflet de notre monde intérieur :

« Le cerveau voit ce qu'il croit. »

La prise de conscience permet justement de choisir ce que l'on décide de croire.

4.8. Prendre conscience pour agir différemment

La prise de conscience est le point de bascule entre :

- ce que l'on a toujours fait,
- et ce que l'on décide de faire maintenant.

Elle prépare l'étape suivante : ► **Adapter**.

Dans Via del Sogno, prendre conscience n'est pas un acte passif. C'est un acte engagé, un acte puissant, un acte fondateur. C'est l'étincelle du changement.

ADAPTER

Transformer la conscience en action juste

Adapter, c'est danser avec le réel plutôt que de lutter contre lui.

AGILITÉ
Back to the Present

CHAPITRE 5 — Adapter : Mettre la conscience en mouvement

Après avoir observé avec lucidité, identifié avec précision et pris conscience de ce qui se joue, la question suivante se pose naturellement : **Que vais-je en faire ?**

La conscience permet de voir.

Mais **adapter**, c'est transformer ce que l'on voit en action. Adapter, c'est le passage du théorique au concret. Du comprendre au vivre. De l'intention à l'incarnation.

Dans la méthode Via del Sogno, l'adaptation est centrale : elle est **la compétence du haut niveau**, que ce soit dans le sport, le management ou la vie collective.

5.1. L'adaptation : signe d'intelligence humaine et sportive

Dans les environnements performants, les personnes ne réussissent pas parce qu'elles ne rencontrent pas d'obstacles. Elles réussissent parce qu'elles savent **s'ajuster**, se repositionner, se réorganiser mentalement, émotionnellement, relationnellement.

L'adaptation est la capacité à passer de :

- ▶ la rigidité à la souplesse,
- ▶ l'automatisme à la conscience,
- ▶ la réaction à l'action juste,
- ▶ la peur au discernement,
- ▶ la crispation à la fluidité.

C'est ce qui distingue l'athlète qui progresse de celui qui se fige. Le coach qui inspire de celui qui impose. Le manager qui mobilise de celui qui contrôle.

L'adaptation n'est pas une faiblesse. C'est une force sensible, vivante, intelligente.

5.2. Adapter = naviguer entre ses six étages PCM

Chaque être humain possède les six étages PCM. L'adaptation, c'est la capacité à utiliser une palette plus large que son automatisme.

L'athlète, le coach ou le manager qui sait s'adapter :

- ▶ analyse quand nécessaire,
- ▶ se connecte à ses valeurs quand il le juge important,
- ▶ retrouve le calme de l'imaginaire lorsqu'il faut du recul,
- ▶ exprime ses émotions quand la relation l'exige,
- ▶ crée de la complicité quand le collectif en a besoin,
- ▶ s'engage dans l'action quand la situation le demande.

L'adaptation, c'est **l'ascenseur relationnel** : la capacité à monter, descendre, circuler entre ses étages selon les besoins du moment.

Un étage ne suffit pas pour performer. La solution est **à tous les étages**.

5.3. Adapter, c'est répondre aux besoins psychologiques

Chaque personnalité a des besoins nourriciers essentiels.

Quand ces besoins sont comblés :

- ▶ la personne est stable,
- ▶ elle retrouve son énergie,
- ▶ elle communique avec fluidité,
- ▶ elle exprime le meilleur d'elle-même.

Quand ces besoins ne le sont pas :

- ▶ le stress augmente,
- ▶ les drivers s'activent,
- ▶ les mécanismes d'échec apparaissent,
- ▶ la relation se rigidifie,
- ▶ la performance s'effondre.

Adapter, c'est donc reconnaître :

- ▶ *De quoi ai-je besoin maintenant ?*
- ▶ *De quoi l'autre a-t-il besoin maintenant ?*
- ▶ *Comment ajuster ma communication pour répondre à ces besoins ?*

La performance repose bien plus sur la compréhension des besoins que sur la contrainte comportementale.

5.4. Adapter sa communication : un acte de précision

L'adaptation relationnelle ne signifie pas « se renier » ni « jouer un rôle ». C'est choisir **le canal de communication** qui permet à l'autre de comprendre, d'entendre, de recevoir.

Chaque type de personnalité possède un canal privilégié :

- ▶ certains entendent mieux les faits,
- ▶ d'autres les émotions,
- ▶ d'autres les ressentis corporels,
- ▶ d'autres les images mentales,
- ▶ d'autres les opinions,
- ▶ d'autres les actions directes.

Adapter sa communication, c'est parler la langue de l'autre.

C'est comme passer de communiquer en français à communiquer dans la langue natale de son interlocuteur : la compréhension devient immédiate.

5.5. Adapter pour le collectif : l'équipe comme organisme vivant

Dans une équipe, rien n'est figé. Le collectif est un organisme qui respire, évolue, s'ajuste, se déséquilibre et se rééquilibre.

Adapter, c'est lire ces dynamiques :

- ▶ Qui a besoin de solitude ?
- ▶ Qui a besoin de contact ?
- ▶ Qui a besoin de reconnaissance ?
- ▶ Qui a besoin de structure ?
- ▶ Qui a besoin de complicité ?
- ▶ Qui a besoin de calme ?

Un coach qui observe et comprend cela peut :

- ▶ réorganiser un temps de repos,
- ▶ ajuster un feedback,
- ▶ redistribuer une responsabilité,
- ▶ modifier un discours,
- ▶ désamorcer une tension,
- ▶ amplifier une dynamique positive.

Adapter, c'est créer les bonnes conditions pour que la performance émerge.

5.6. Le rôle clé du coach ou manager dans l'adaptation

Le coach ou manager est un régulateur de dynamique. Sa manière de s'adapter influence tout le collectif. Quand il s'adapte :

- ▶ il inspire,
- ▶ il stabilise,
- ▶ il crédibilise sa posture,
- ▶ il renforce la confiance.

Quand il ne s'adapte pas :

- ▶ il rigidifie,
- ▶ il aggrave le stress,
- ▶ il crée des ruptures relationnelles,
- ▶ il génère du bruit plutôt que du sens.

La posture du leader est toujours contagieuse.

Un coach aligné crée un collectif aligné. Un coach crispé crée un collectif crispé. L'adaptation n'est pas un confort personnel. C'est une responsabilité relationnelle.

5.7. Adapter pour la performance : le lien avec le haut niveau

La performance n'est jamais un état stable. C'est un ajustement permanent.

Dans le haut niveau :

- ▶ la situation change,
- ▶ les émotions évoluent,
- ▶ le contexte se transforme,
- ▶ l'adversaire surprend,
- ▶ l'enjeu fluctue.

La capacité d'adaptation fait la différence entre :

- ▶ l'athlète qui subit,
- ▶ l'athlète qui crée.

L'Olympisme le rappelle : « **Plus vite, plus haut, plus fort - ensemble.** »

L'adaptation est précisément ce qui permet le « ensemble ».

Elle donne la vitesse (fluidité), elle donne la hauteur (prise de perspective), elle donne la force (stabilité intérieure).

5.8. Adapter : une compétence à entraîner

L'adaptation n'est pas un talent.
C'est une compétence que l'on développe.
Dans Via del Sogno, elle s'entraîne à travers :

- ▶ l'auto-observation,
- ▶ la conscience des étages PCM,
- ▶ la reconnaissance des besoins,
- ▶ l'ajustement du canal de communication,
- ▶ les feedbacks constructifs,
- ▶ la mise en situation,
- ▶ les exercices de préparation mentale,
- ▶ la cohérence entre intention et action.

Avec la pratique, l'adaptation devient naturelle. Elle devient un réflexe conscient.

5.9. L'adaptation ouvre la voie à la régulation

Après l'adaptation vient l'étape qui détermine la stabilité dans la durée :

▶ Réguler.

Adapter, c'est entrer dans l'action juste. Réguler, c'est maintenir la lucidité malgré les émotions, le stress et les fluctuations du réel.

RÉGULER

Revenir au présent



Dans le brouillard, il suffit d'avance dix mètres à la fois.

ANCORAGE
Back to the Present

CHAPITRE 6 — Réguler : La clé de voute de la performance



Réguler est l'une des étapes les plus essentielles de la méthode Via del Sogno. Sans régulation, l'observation se brouille. L'identification se distord. La prise de conscience ne sert plus. L'adaptation devient chaotique.

Réguler, c'est garantir la stabilité intérieure nécessaire pour que tout ce qui précède puisse fonctionner. C'est l'étape qui transforme la conscience en maîtrise, et la maîtrise en performance.

La régulation n'a pas pour objectif d'empêcher les émotions ou les pensées. Ce serait impossible - et inhumain.

Son objectif est de **rester en capacité d'agir**, même quand l'émotion, le stress ou le doute se présentent.

Réguler, c'est revenir au présent.

6.1. Les émotions ne sont pas un problème - l'absence de régulation l'est

Dans nos environnements de performance, les émotions ont mauvaise réputation. On les juge « envahissantes », « dangereuses », « inefficaces ». On les redoute. On cherche à les masquer, à les ignorer, à les repousser.

Mais une émotion n'est jamais un ennemi. Une émotion est une information. Elle dit quelque chose de vrai sur l'instant.

Ce qui crée la difficulté n'est pas l'émotion elle-même, mais :

- ▶ la lutte contre elle,
- ▶ l'identification à elle,
- ▶ l'absence de régulation,
- ▶ l'absence de recul.

Réguler, c'est accueillir l'émotion sans la laisser piloter. C'est reconnaître la pensée sans la laisser envahir.

C'est un acte de lucidité.

6.2. Le processus de régulation : un enchaînement simple et efficace

Dans Via del Sogno, la régulation suit une séquence en quatre temps :

1. Émotion + pensée

On identifie ce qui se présente : peur, colère, stress, agitation, doute, fatigue mentale... Et les pensées automatiques associées.



2. Acceptation

On accueille ce qui est là, sans jugement, sans lutte. C'est paradoxalement ce qui réduit le plus vite l'intensité émotionnelle.

3. Mise de côté

On choisit de ne pas inviter l'émotion à la table des décisions. L'émotion existe, mais elle ne commande plus.

4. Action juste

On revient à ce qui doit être fait maintenant. L'action devient une sortie du piège émotionnel. Ce cycle permet de reprendre la main sur ce qui paraissait incontrôlable.

6.3. Le rôle du coach ou manager dans la régulation collective

Dans un collectif, la régulation ne concerne pas seulement l'individu. Elle concerne aussi **les personnes qui influencent les autres**.

Un coach qui perd sa régulation :

- ▶ augmente le stress du collectif,
- ▶ crée de la tension,
- ▶ amplifie les comportements sous stress des joueurs,
- ▶ perd sa crédibilité,
- ▶ réduit l'efficacité relationnelle.

À l'inverse, un coach régulé :

- ▶ inspire la stabilité,
- ▶ clarifie l'action,
- ▶ apaise les tensions,
- ▶ maintient la cohésion,
- ▶ renforce la confiance mutuelle.

La régulation du leader est un acte de responsabilité. C'est un pilier de la performance collective.

6.4. Le domino : une métaphore pour comprendre la régulation

Dans la méthode Via del Sogno, la régulation est illustrée par le domino. Chaque individu est un domino. Et dans une équipe, ils sont tous alignés.



Quand une personne ne régule plus :

- ▶ son domino tombe.
- ▶ il entraîne les autres.
- ▶ la dynamique collective se dérègle.
- ▶ la performance s'effondre.

Réguler, c'est maintenir son propre domino vertical.

C'est un acte individuel qui protège le collectif.

6.5. L'importance de la présence : revenir dans sa « machine à voyager dans le présent »

Revenir au présent est la clé de toute régulation. Les pensées nous emmènent dans le futur :

- ▶ peur du résultat,
- ▶ anticipation de l'échec,
- ▶ inquiétude sur l'image.

Ou dans le passé :

- ▶ frustration,
- ▶ rancœur,
- ▶ comparaison,
- ▶ souvenirs négatifs,
- ▶ euphorie.

La régulation est un retour volontaire à l'instant.

La « Machine à voyager dans le présent » est l'outil signature de Via del Sogno. Chacun peut la construire, selon sa sensibilité :

- ▶ une image intérieure
- ▶ un souvenir positif
- ▶ une respiration
- ▶ un bruit
- ▶ une posture
- ▶ une métaphore personnelle
- ▶ un rituel mental ou physique

Pour moi, le brouillard dans les Cévennes est devenu une ancre. Pour d'autres, ce sera le silence de la mer, ou un son, ou un paysage.

L'essentiel : avoir un chemin interne pour revenir dans l'ici et maintenant.



6.6. Les outils de régulation : du souffle à la pleine conscience

De nombreux outils peuvent être mobilisés selon les besoins individuels :

1. La respiration de pleine conscience

Pour revenir au corps et calmer le mental.

2. La cohérence cardiaque

Pour stabiliser le système nerveux autonome.

3. La méditation

Pour entraîner la capacité à observer sans s'attacher.

4. Le yoga

Pour reconnecter souffle, corps et présence.

5. La marche consciente

Pour réactiver le mouvement quand l'esprit se ferme.

6. La sophrologie

Pour harmoniser perception, respiration et visualisation.

7. Les ancrages sensoriels

Pour revenir instantanément à une sensation sécurisante.

Chaque personne peut créer sa propre régulation, à condition qu'elle soit **simple, accessible et immédiatement applicable en situation**.

6.7. Réguler dans l'action : le cas particulier du coaching et de la compétition

Dans la compétition ou dans les moments de pression professionnelle :

- ▶ on n'a pas le temps de faire dix minutes de respiration.
- ▶ on n'a pas la disponibilité de méditer longuement.
- ▶ l'intensité peut être maximale.

C'est pourquoi la régulation doit être entraînée jusqu'à devenir :

- ▶ rapide,
- ▶ fluide,
- ▶ automatique,
- ▶ efficace en quelques secondes.



Dans ces moments, la régulation se résume à une question essentielle :
« Qu'est-ce qui est vraiment important maintenant ? »

Cette question ramène immédiatement au présent.
Elle coupe les scénarios mentaux inutiles.
Elle permet de décider.

6.8. Réguler, ce n'est pas supprimer l'émotion : c'est retrouver la lucidité

La régulation est souvent confondue avec le contrôle émotionnel.
Pourtant, ce sont deux logiques opposées :

- ▶ le contrôle cherche à bloquer.
- ▶ la régulation cherche à laisser passer.
- ▶ le contrôle étouffe.
- ▶ la régulation apaise.
- ▶ le contrôle crée de la tension.
- ▶ la régulation crée de l'espace.

L'objectif n'est jamais d'être « sans émotion ». L'objectif est de rester capable de discernement.

Réguler permet de répondre plutôt que réagir. Et la performance naît toujours de la réponse, jamais de la réaction.

6.9. Réguler pour préparer l'alignement

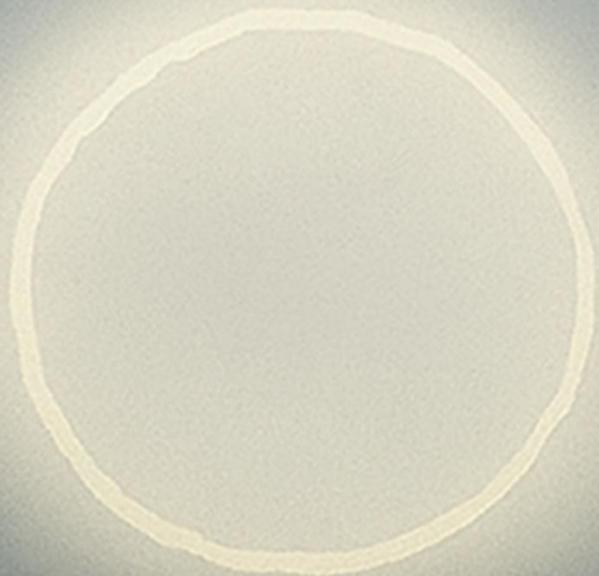
Réguler crée les conditions de l'étape suivante : ▶ Aligner.

Sans régulation, pas de stabilité. Sans stabilité, pas d'alignement.

Réguler, c'est retrouver le centre. Aligner, c'est faire rayonner ce centre dans l'action.

ALIGNER

S'équilibrer de l'intérieur



Le rêve s'aligne au présent,
le présent s'aligne au rêve.

COHÉRENCE
Back to the Present

CHAPITRE 7 — Aligner : La stabilité intérieure qui fait performer

Aligner est l'aboutissement des cinq étapes précédentes. C'est le moment où l'être humain, le coach, l'athlète, le manager, le collectif, cesse d'être fragmenté. Où toutes les parties - pensées, émotions, valeurs, comportements, intentions - se mettent à travailler ensemble.

L'alignement n'est pas un état figé. C'est un état **cohérent, stable et vivant**. Un état où l'on ne lutte plus contre soi-même. Un état où l'on arrête de compenser. Un état où l'énergie circule librement.

Aligner, c'est devenir entier.

7.1. L'alignement : lorsque l'intérieur et l'extérieur disent la même chose

L'être humain vit souvent avec des contradictions internes :

- ▶ ce qu'il veut faire et ce qu'il fait,
- ▶ ce qu'il ressent et ce qu'il montre,
- ▶ ce qu'il pense et ce qu'il dit,
- ▶ ce qu'il croit et ce qu'il décide.

Ces écarts créent de la fatigue, du stress, du bruit mental, de la confusion. Ils diminuent la performance. Ils perturbent la relation. Ils réduisent la confiance (en soi et des autres).

L'alignement, c'est lorsque :

- ▶ je ressens ce que j'exprime,
- ▶ j'exprime ce que je pense,
- ▶ je pense ce en quoi je crois,
- ▶ mes actions respectent mes intentions.

Cette cohérence crée une puissance tranquille.

7.2. Le rôle de PCM dans l'alignement : la solution à tous les étages

L'un des apports majeurs du Process Communication Model est de montrer que nous avons **six étages**, et que chacun a une importance dans notre équilibre.

L'alignement se produit lorsque :

- ▶ notre étage **Analyseur** pense avec clarté,
- ▶ notre étage **Persévérand** se connecte à nos valeurs,
- ▶ notre étage **Imagineur** retrouve son calme intérieur,
- ▶ notre étage **Empathique** se relie à nos émotions,
- ▶ notre étage **Énergiseur** partage de la complicité,
- ▶ notre étage **Promoteur** incarne l'action.

Ce n'est pas un étage contre un autre. C'est un ensemble et la circulation entre les étages.

La solution n'est jamais dans un étage unique. Elle est **à tous les étages**.

L'alignement, dans Via del Sogno, c'est cela :

- ▶ la libre circulation de l'ascenseur intérieur.

7.3. Créer l'alignement par l'état des lieux des besoins psychologiques

Nous ne sommes pas alignés quand nos besoins psychologiques sont négligés.

L'athlète, le coach ou le manager désaligné :

- ▶ se fatigue,
- ▶ perd son acuité,
- ▶ devient réactif,
- ▶ communique mal,
- ▶ se déconnecte de lui-même et des autres.

L'un des premiers outils d'alignement est donc :

- ▶ un état des lieux des besoins psychologiques.

Questions clés :

- ▶ Quels besoins sont nourris ?
- ▶ Quels besoins sont manquants ?
- ▶ Quelles activités me ressourcent vraiment ?
- ▶ Quels comportements sous stress apparaissent ?
- ▶ Qu'est-ce qui me revient toujours en boucle ?

L'alignement commence lorsque la personne assume ses besoins sans culpabilité.

7.4. L'aménagement des étages : un exercice fondamental

Dans Via del Sogno, un exercice particulièrement puissant consiste à faire « aménager » ses six étages PCM.

Chaque personne inscrit dans son immeuble imaginaire :

- ▶ ce qui l'apaise,
- ▶ ce qui la motive,
- ▶ ce qui l'inspire,
- ▶ ce qui la nourrit,
- ▶ ce qui la fait vibrer.

Chaque étage devient un espace positif. Un lieu interne où l'on peut se ressourcer.

Cet exercice n'est pas symbolique. Il crée un **ancrage mental clair**. Il permet à l'accompagné de sentir physiquement son alignement : où sont ses ressources, où sont ses faiblesses, où est son équilibre intérieur.

7.5. L'alignement relationnel : comprendre et partager son immeuble

L'alignement n'est pas uniquement individuel. Il est aussi relationnel.

Quand une personne partage :

- ▶ ses valeurs,
- ▶ ses besoins,
- ▶ ses sensibilités,
- ▶ ses modes de communication,
- ▶ ses comportements sous stress,

elle facilite la compréhension mutuelle.

Le collectif gagne en fluidité. Les interactions deviennent plus lisibles. Les tensions diminuent. La confiance augmente.

Un collectif aligné n'est pas un collectif homogène. C'est un collectif qui sait **comment chaque personne fonctionne**.

7.6. L'alignement et l'estime de soi : un lien indissociable

L'alignement est impossible sans estime de soi. Et l'estime de soi ne peut grandir sans alignement.

L'estime de soi naît :

- ▶ de la conscience de ses forces,
- ▶ de la reconnaissance de ses réussites,
- ▶ de la transformation des croyances limitantes,
- ▶ d'un discours interne positif,
- ▶ de la capacité à honorer ses besoins.

La phrase-clé de Via del Sogno s'applique ici pleinement : **Le cerveau voit ce qu'il croit.**

Aligner, c'est choisir ce que l'on veut croire de soi. C'est redonner une voix à ce qui est vivant et profond.

7.7. L'alignement comme source de stabilité collective

L'alignement individuel crée la stabilité relationnelle. Et la stabilité relationnelle crée la performance collective.

Un collectif est stable lorsque :

- ▶ chacun sait comment il fonctionne,
- ▶ chacun connaît ses besoins et ses fragilités,
- ▶ chacun comprend les autres,
- ▶ les interactions sont fluides,
- ▶ les tensions sont régulées rapidement,
- ▶ la communication est claire et adaptée.

L'alignement devient une culture. Une manière d'être ensemble.

7.8. Alignement et performance : l'un alimente l'autre

Un athlète aligné :

- ▶ prend de meilleures décisions,
- ▶ gère mieux ses émotions,
- ▶ récupère plus vite,
- ▶ se concentre plus longtemps,
- ▶ s'adapte plus facilement.

Un coach aligné :

- ▶ renforce la confiance,
- ▶ inspire le calme,
- ▶ donne des consignes claires,
- ▶ maintient le cap dans la tempête.

Un manager aligné :

- ▶ clarifie les priorités,
- ▶ fédère plus efficacement,
- ▶ communique avec cohérence,
- ▶ développe ses équipes.

Alignement = stabilité + adaptabilité + clarté. C'est l'équation de la performance durable.

7.9. L'alignement ouvre la voie à la transformation collective

Quand les individus s'alignent, quelque chose s'ouvre dans le collectif :

- ▶ un langage commun apparaît,
- ▶ la cohérence se renforce,
- ▶ les objectifs se clarifient,
- ▶ la coopération devient naturelle,
- ▶ la culture s'élève.

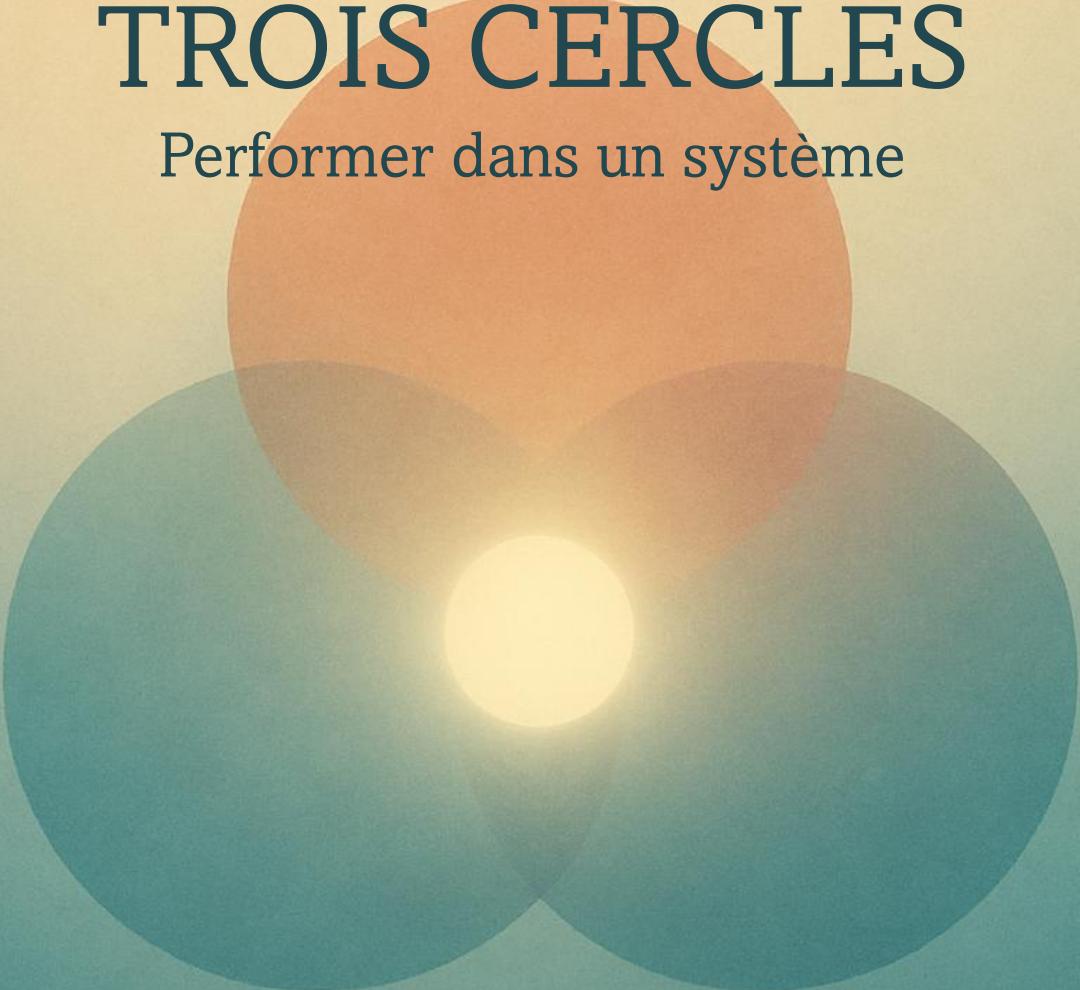
L'alignement prépare le terrain pour la suite :

- ▶ la construction du système de performance globale.

Il ouvre la porte au chapitre suivant : ▶ **Les trois cercles de la performance.**

TROIS CERCLES

Performeur dans un système



La performance est un ensemble de dimensions interconnectées.

ÉQUILIBRE
Back to the Present

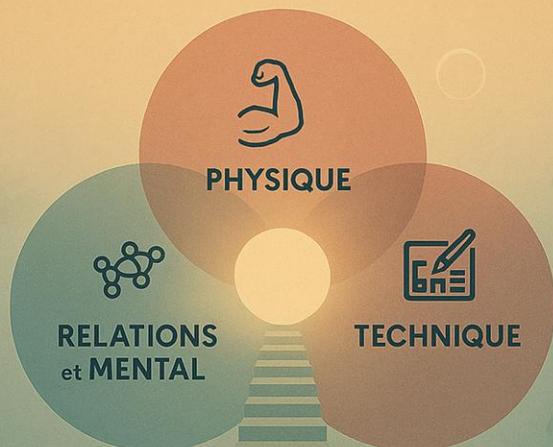
CHAPITRE 8 — La performance comme un système : les trois cercles

Dans la méthode Via del Sogno, la performance n'est jamais réduite à une statistique, un résultat ou une victoire. La performance est un **système vivant**, un ensemble de dimensions interconnectées qui s'influencent mutuellement, et qui nécessitent chacune un investissement intentionnel.

Pour représenter ce système, trois cercles sont utilisés : **le cercle physique, le cercle technico-tactique, le cercle mental & relationnel**.

Ces trois cercles doivent être nourris simultanément. Lorsqu'un seul est négligé, la performance globale se dérègle. Lorsqu'ils sont harmonisés, le potentiel se déploie.

LES CERCLES DE LA PERFORMANCE



8.1. Le cercle PHYSIQUE : la base corporelle de la performance

Le corps est l'instrument premier de toute action.

Il porte l'effort, l'endurance, la force, la vitesse, la récupération. Sans un corps préparé, aucune compétence technique, tactique ou mentale ne peut s'exprimer pleinement.

Un manque d'investissement dans ce cercle conduit presque toujours à :

- ▶ une fatigue excessive,
- ▶ une baisse de disponibilité,
- ▶ une diminution de la puissance,
- ▶ une augmentation du risque de blessure,
- ▶ une perte de confiance corporelle.

Le cercle physique n'est pas seulement musculaire ou énergétique. Il est aussi :

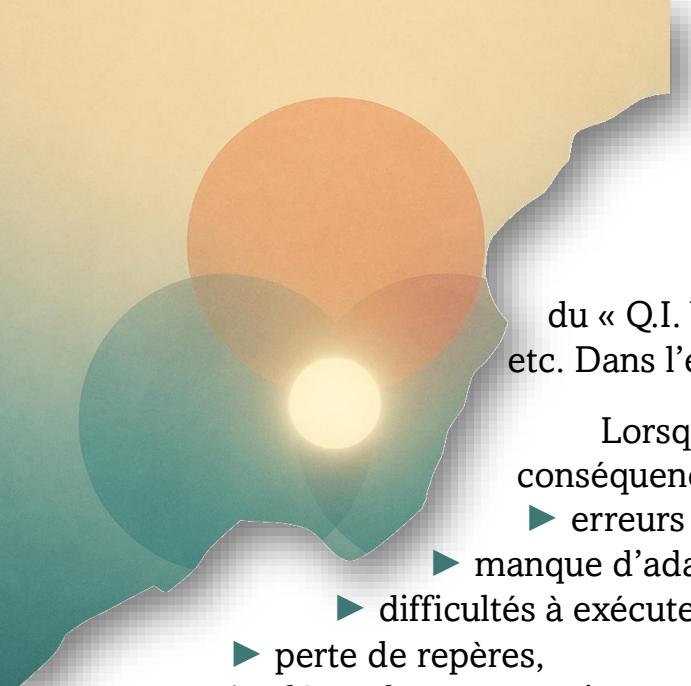
- ▶ nutritionnel,
- ▶ postural,
- ▶ respiratoire,
- ▶ endocrinologique,
- ▶ neurologique.

Il est le cercle le plus visible, mais paradoxalement, il n'est pas celui qui détermine le plus la performance globale lorsque les niveaux sont rapprochés, comme dans le sport professionnel ou le management de haut niveau.

8.2. Le cercle TECHNICO-TACTIQUE : l'expertise de l'activité

C'est le cercle de la compétence pure :

- ▶ maîtriser les gestes,
- ▶ comprendre le jeu,
- ▶ anticiper les situations,
- ▶ analyser les schémas,
- ▶ optimiser les stratégies,
- ▶ décider plus vite.



Dans les sports collectifs, c'est la zone du « Q.I. basket », du « Q.I. rugby », du « Q.I. foot », etc. Dans l'entreprise, c'est la zone d'expertise métier.

Lorsque ce cercle est insuffisamment nourri, les conséquences sont immédiates :

- ▶ erreurs répétées,
- ▶ manque d'adaptation au contexte,
- ▶ difficultés à exécuter sous pression,
- ▶ perte de repères,
- ▶ dépendance excessive au coach ou au manager.

Mais - et c'est essentiel - un joueur peut être très compétent techniquement et s'effondrer mentalement. Un manager peut être expert et perdre ses équipes. Le technico-tactique n'a de valeur que s'il repose sur une base physique solide et une présence mentale stable.

8.3. Le cercle MENTAL & RELATIONNEL : le cœur invisible de la performance

C'est le cercle qui influence le plus la performance mais qui est le moins investi dans les structures sportives et professionnelles.

Il englobe :

- ▶ la conscience de soi,
- ▶ la gestion du stress,
- ▶ la régulation émotionnelle,
- ▶ la confiance,
- ▶ l'estime de soi,
- ▶ le discours interne,
- ▶ la motivation,
- ▶ la communication,
- ▶ la qualité de la relation,
- ▶ la cohésion du groupe,
- ▶ la compréhension des personnalités (PCM),
- ▶ la stabilité du coach ou du manager,
- ▶ la culture collective.

Lorsque ce cercle n'est pas nourri, les risques sont massifs :

- ▶ comportements déviants,
- ▶ tensions interpersonnelles,
- ▶ perte de leadership,
- ▶ perte de cohésion,
- ▶ difficultés à s'adapter,
- ▶ effondrement sous pression,
- ▶ instabilité émotionnelle,
- ▶ atmosphère toxique.

Un collectif peut être physiquement prêt, techniquement fort... et échouer à cause d'un manque d'investissement mental & relationnel.

Ce troisième cercle est le **levier différenciant** du haut niveau moderne.

8.4. Les trois cercles comme système : l'interdépendance totale

La performance est optimale lorsque les trois cercles se renforcent mutuellement.

Voici ce qui se produit lorsqu'un cercle manque :

! Si le cercle PHYSIQUE est négligé :

- ▶ risque élevé de blessure
- ▶ fatigue non régulée
- ▶ baisse d'énergie et de disponibilité

! Si le cercle TECHNICO-TACTIQUE est négligé :

- ▶ manque de compétence
- ▶ erreurs récurrentes
- ▶ incapacité à répondre aux exigences du contexte

! Si le cercle MENTAL & RELATIONNEL est négligé :

- ▶ comportements sous stress
- ▶ conflits
- ▶ perte de confiance
- ▶ performances irrégulières

Beaucoup de structures sportives investissent lourdement dans les deux premiers cercles... tout en sous-estimant dramatiquement le troisième.

Or, c'est précisément le cercle **MENTAL & RELATIONNEL** qui détermine :

- ▶ la résilience,
- ▶ la cohésion,
- ▶ la stabilité,
- ▶ la régulation,
- ▶ la communication,
- ▶ l'adaptation,
- ▶ le leadership,
- ▶ la capacité à performer sous pression.

C'est celui que Via del Sogno choisit d'investir pleinement.

8.5. Pourquoi Via del Sogno place le mental & relationnel au centre de l'accompagnement ?

Parce que : **un corps fort sans maîtrise mentale est instable. Une technique parfaite sans cohésion est inefficace. Une stratégie brillante sans relation est fragile.**

Le troisième cercle est la colonne vertébrale des deux autres.

Comme nous aimons le dire : ▶ ***la santé mentale est la santé de la performance.***

Le mental & relationnel a une particularité : il agit silencieusement. Il influence tout. Il modifie tout. Il transforme tout.

C'est le cercle qui rend durable ce que les deux autres rendent possible.

8.6. Le coach comme chef d'orchestre des trois cercles

Le coach ne contrôle pas tout, mais il influence tout.

Son alignement personnel détermine :

- ▶ la qualité du mental individuel,
- ▶ la dynamique relationnelle,
- ▶ la stabilité du groupe,
- ▶ la clarté de la stratégie,
- ▶ l'engagement physique des athlètes.

Le coach est un multiplicateur :

- ▶ s'il est stable, le collectif se stabilise.
- ▶ s'il régule, le collectif régule.
- ▶ s'il communique clairement, le collectif s'aligne.
- ▶ s'il s'adapte, le collectif s'adapte.

Un coach qui maîtrise les trois cercles devient un leader complet.

8.7. Via del Sogno : investir dans ce qui est le moins visible mais le plus déterminant

Le cercle mental & relationnel est souvent négligé pour trois raisons :

- ▶ il ne se voit pas immédiatement,
- ▶ il demande du temps,
- ▶ il demande une transformation de posture.

Et pourtant, c'est celui qui :

- ▶ réduit les conflits,
- ▶ augmente la confiance,
- ▶ accélère l'apprentissage,
- ▶ stabilise la performance,
- ▶ renforce l'identité collective,
- ▶ décuple le plaisir de jouer ou de travailler.

Via del Sogno est précisément conçu pour occuper cet espace. C'est la zone la plus stratégique et la moins adressée dans le sport professionnel.

8.8. Ce chapitre prépare le suivant : revenir au présent

Les trois cercles ouvrent la voie à une question centrale :

- ▶ Comment agir sur le mental & relationnel de manière structurée ?

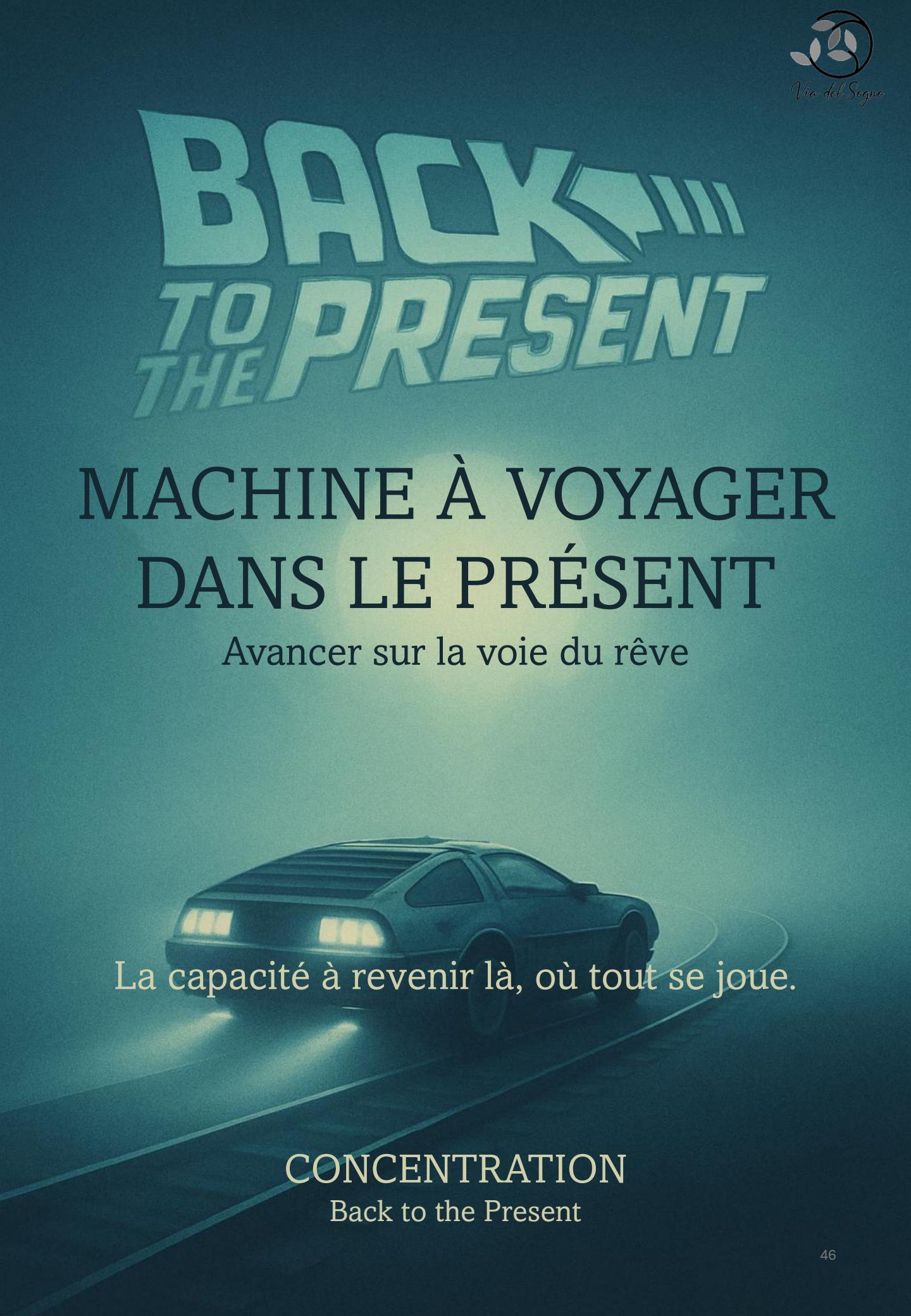
C'est tout l'objectif de la méthode Via del Sogno, construite sur six étapes : **Observer – Identifier – Prendre conscience – Adapter – Réguler – Aligner**

Le chapitre suivant est une transition naturelle vers : **La voie du rêve devient la voix du présent : l'expression de Via del Sogno.**

BACK TO THE PRESENT

MACHINE À VOYAGER DANS LE PRÉSENT

Avancer sur la voie du rêve



La capacité à revenir là, où tout se joue.

CONCENTRATION
Back to the Present

CHAPITRE 9 — Via del Sogno : La voie du rêve, la voix du présent

Via del Sogno signifie littéralement « *La voie du rêve* » en italien. Mais dans la méthode, la voie du rêve devient aussi **la voix du présent**. Une phrase, un symbole, une orientation intérieure.

Ce chapitre est la colonne vertébrale identitaire de l'approche. C'est ici que se révèle la philosophie profonde de la méthode :

- ▶ un accompagnement centré sur l'être,
- ▶ un cheminement guidé par la présence,
- ▶ une performance éclairée par le sens.

Via del Sogno n'est pas qu'un concept. C'est un mouvement intérieur, une manière d'habiter le monde, une façon de se relier à soi, aux autres, à son rêve, à son action.

9.1. Le rêve comme moteur : un mouvement plutôt qu'un objectif

Le **rêve n'a pas besoin d'être réalisé pour être précieux**. Ce qui importe, c'est le mouvement qu'il génère.

Le rêve :

- ▶ inspire,
- ▶ oriente,
- ▶ mobilise,
- ▶ élève,
- ▶ donne envie,
- ▶ met en route.

Un rêve n'est pas une obligation de réussite : c'est une **direction intérieure**.

Dans Via del Sogno, on ne demande pas aux personnes d'atteindre leurs rêves. On leur propose d'**entrer en relation** avec leurs rêves.

C'est le chemin qui transforme. C'est le chemin qui fait grandir. C'est le chemin qui crée la performance.

La voie du rêve est le premier souffle de la transformation.

BACK TO THE PRESENT



La **voix du présent**, c'est cette petite voix intérieure qui nous rappelle :

- ▶ qui nous voulons être,
- ▶ pourquoi nous faisons ce que nous faisons,
- ▶ ce qui compte réellement,
- ▶ où placer notre attention.

La voix du présent est sobre, calme, claire. Elle n'est jamais dans la peur ou la précipitation. Elle ne projette pas, elle ne rumine pas. Elle dit : « *Reviens ici. Reviens maintenant.* »

C'est elle qui permet la régulation. C'est elle qui redonne le contrôle lorsqu'on le perd. C'est elle qui ramène dans l'action juste.

9.3. La machine à voyager dans le présent : un outil signature

La machine à voyager dans le présent est l'un des éléments les plus puissants et uniques de ta méthode.

Elle est née :

- ▶ d'une lecture d'Eckhart Tolle,
- ▶ d'une scène du film *Un monde parfait*,
- ▶ d'une randonnée solitaire dans les Cévennes,
- ▶ d'un moment de brouillard dense où le futur et le passé disparaissaient.

Cette métaphore est devenue une pratique :

- ▶ trouver *sa propre machine* pour revenir dans le présent.

Pour moi : le brouillard. Pour d'autres :

- ▶ la mer,
- ▶ une respiration,
- ▶ un paysage,
- ▶ un souvenir,
- ▶ un son,
- ▶ un geste,
- ▶ un animal,
- ▶ une image intérieure,
- ▶ un mantra personnel.

BACK TO THE PRESENT



La machine à voyager dans le présent est un refuge. Un outil de régulation. Un retour rapide à soi. C'est l'art de revenir à la clarté lorsque tout se brouille.

9.4. Pourquoi le présent est la seule voie de la performance

Le passé nourrit. Le futur inspire. Mais seule l'action présente transforme.

Quand un athlète rumine le passé : il se fige. Quand un coach s'inquiète du futur : il perd sa lucidité. Quand un manager anticipe trop : il déconnecte de ses équipes.

Le présent est le seul espace où :

- ▶ les décisions existent,
- ▶ les gestes se construisent,
- ▶ la relation se tisse,
- ▶ la régulation est possible,
- ▶ la performance se joue.
- ▶ le présent est l'arène où tout prend forme.

« *Rien ne s'est jamais produit dans le passé : cela s'est produit dans le présent. Rien ne se produira jamais dans le futur, cela se produira dans le présent. (...) En étant dans le présent, nous transcendons notre égo et accédons à un état de grâce, de légèreté et de bien-être.* » - Eckhart TOLLE.

C'est pour cela que Via del Sogno propose :

- ▶ d'utiliser le rêve comme orientation,
- ▶ d'utiliser le présent comme action.

La voie (rêve) devient alors la voix (présent).

9.5. Le lien avec PCM : écouter la voix de chaque étage

Les six étages PCM sont comme six voix intérieures.

Chacune a un message, une valeur, une utilité.

La voix de l'étage **Imagineur** : calme, introspective, lente.

La voix de l'étage **Analyseur** : claire, logique, construite.

La voix de l'étage **Persévérand** : engagée, alignée, déterminée.

La voix de l'étage **Empathique** : sensible, chaleureuse, humaine.

La voix de l'étage **Énergiseur** : complice, spontanée, vivante.

La voix de l'étage **Promoteur** : directe, dans l'action, efficace.

Via del Sogno propose :

- ▶ de réhabiliter toutes ces voix,
- ▶ de les écouter,
- ▶ de les comprendre,
- ▶ de les équilibrer.

Ainsi, la voix du présent n'est pas une voix unique. C'est **un chœur intérieur** pleinement mobilisé.

9.6. Une méthode fondée sur l'expérience humaine

Via del Sogno est unique car :

- ▶ elle ne force rien,
- ▶ elle n'impose rien,
- ▶ elle part de l'humain,
- ▶ elle se nourrit du vécu,
- ▶ elle se construit en mouvement,
- ▶ elle s'adapte aux individus et aux collectifs.

Elle ne crée pas une nouvelle contrainte. Elle libère des possibilités.

Elle ne cherche pas à produire des comportements artificiels. Elle aide chacun à se reconnecter à ses ressources essentielles.

C'est une méthode **humaniste, sensorielle, relationnelle, présente**.

BACK TO THE PRESENT



9.7. Via del Sogno appliquée aux collectifs : un langage commun

Quand une équipe adopte Via del Sogno, elle adopte :

- ▶ un vocabulaire partagé,
- ▶ une grille de lecture commune,
- ▶ des outils de régulation,
- ▶ un système de compréhension mutuelle,
- ▶ un cadre émotionnel stable,
- ▶ un socle de confiance,
- ▶ un sens collectif.

Le rêve devient une direction commune. Le présent devient une compétence collective. La cohésion devient naturelle.

Via del Sogno n'est pas un module ajouté à l'extérieur. C'est une manière d'être ensemble.

9.8. Le rêve, le présent... et la performance

Lorsque ces trois dimensions s'alignent :

- ▶ un rêve qui inspire,
- ▶ un présent maîtrisé,

une méthode stable en six étapes, la performance devient :

- ▶ plus fluide,
- ▶ plus durable,
- ▶ plus humaine,
- ▶ plus cohérente,
- ▶ plus puissante.

Via del Sogno n'oppose jamais performance et bien-être. Elle propose une alliance :

- ▶ la performance vient du bien-être,
- ▶ le bien-être nourrit la performance.

C'est une philosophie moderne, en phase avec les besoins psychologiques, émotionnels et relationnels du sport de haut niveau et des environnements professionnels exigeants.

9.9. Ce chapitre ouvre la voie au dernier : la synthèse

Après avoir exploré :

- ▶ les fondations (observation, identification),
- ▶ les dynamiques internes (prise de conscience, adaptation, régulation, alignement),
- ▶ la structure externe (les trois cercles),
- ▶ la philosophie (Via del Sogno), il reste à relier l'ensemble.

Ce sera l'objectif du Chapitre 10 :

- ▶ **La méthode Via del Sogno — Synthèse et mise en action.**

SYNTHÈSE

Mettre en action la méthode
Via del Sogno

L'exploration pour se découvrir, arpenter son chemin dans l'apaisement et le bien-être.

AUTONOMIE
Back to the Present



CHAPITRE 10 — Synthèse et mise en action de la méthode Via del Sogno

Ce chapitre final réunit tous les éléments explorés jusqu'ici et leur donne une forme opérationnelle.

La méthode Via del Sogno n'est pas une théorie : c'est un **système d'action**, un chemin d'accompagnement, une structure vivante qui permet à la fois la transformation individuelle, la performance collective et l'autonomie des personnes accompagnées.

Cette synthèse redonne le sens général, clarifie les usages concrets et prépare l'intégration durable de la méthode dans le sport, l'entreprise ou le développement personnel.

10.1. La méthode en 6 étapes : l'architecture complète

La méthode Via del Sogno s'appuie sur six étapes successives qui forment une progression naturelle :

Observer
Identifier
Prendre conscience
Adapter
Réguler
Aligner

Ces étapes ne sont pas linéaires :

- elles forment un cycle, un mouvement, un apprentissage permanent.
- elles se nourrissent les unes des autres.
- elles créent une dynamique d'évolution continue.

Elles peuvent être vécues individuellement ou collectivement, en séance ou en autonomie, dans le sport ou en entreprise.

Ce système constitue un langage de performance universel.

10.2. Le lien entre les 6 étapes et la philosophie Via del Sogno

Le cœur de la méthode repose sur une idée simple et profonde : **Le rêve donne la direction. Le présent donne l'action.**



Les six étapes sont les moyens d’habiter pleinement cette philosophie.

Observer : pour voir clairement ce qui est là, sans déformation.

Identifier : pour comprendre ce qui se joue en soi et chez l’autre.

Prendre conscience : pour éclairer ce qui était automatique ou inconscient.

Adapter : pour mettre la compréhension en mouvement.

Réguler : pour revenir au présent quand l’émotion déborde.

Aligner : pour unifier l’être, la relation et la performance.

La **machine à voyager dans le présent** est le fil rouge de régulation et de présence. Elle accompagne chaque étape et permet une stabilité durable.

Dans Via del Sogno, chaque personne apprend à construire la sienne.

10.3. Mise en action dans l’accompagnement individuel

Un accompagnement individuel Via del Sogno suit généralement la structure suivante :

1. Préparation & Profil PCM

Observation mutuelle, cadre sécurisant, clarification des objectifs, construction du profil PCM comme support.

2. Développement personnel guidé

Exercices sur :

- ▶ la conscience de soi,
- ▶ les besoins psychologiques,
- ▶ l’état des lieux des comportements,
- ▶ l’aménagement des six étages,
- ▶ le repérage des drivers et du stress,
- ▶ le discours interne.

3. Construction de la Voie du Rêve

Travail narratif, symbolique et prospectif. Identification du rêve profond, des aspirations, des valeurs, des motivations.



4. Création de la Machine à Voyager dans le Présent

Ancrage sensoriel ou symbolique. Outil personnel de régulation émotionnelle. Technique utilisable en action (compétition, pression, prise de décision).

5. Pratique régulière entre les séances

Exercices autonomes, journaling, respirations, mises en situation, travaux sur les perceptions PCM.

6. Stabilisation & Alignement

Unification des ressources :

- ▶ émotionnelles,
- ▶ cognitives,
- ▶ corporelles,
- ▶ relationnelles. Mise en cohérence entre valeurs, comportements et décisions.

L'objectif final : ▶ rendre la personne autonome dans sa propre méthode.

10.4. Mise en action dans l'accompagnement collectif

Lorsqu'un collectif est accompagné, la méthode se transforme en un parcours pédagogique qui crée :

- ▶ un **langage commun**,
- ▶ une **cohésion profonde**,
- ▶ une **intelligence relationnelle**,
- ▶ une **culture de performance durable**.

Un programme collectif suit généralement quatre axes :

1. Le socle : les fondamentaux PCM

Comprendre les types de personnalité, les besoins, les perceptions, les canaux. Apprendre à identifier le stress, les drivers, les environnements préférés. Construire un vocabulaire partagé.

2. La communication adaptative

Développer une communication qui respecte la singularité de chacun. Créer des conditions de coopération fluides. Prévenir les tensions par une meilleure compréhension mutuelle.



3. Le mental individuel au service du collectif

Régulation, concentration, estime de soi, présence.
Construction des machines à voyager dans le présent.
Création d'îlots de stabilité mentale dans le groupe.

4. La cohésion comme levier de performance

Travail sur la confiance, le non-jugement, la reconnaissance mutuelle. Partage des immeubles PCM. Création d'accords relationnels. Définition d'une culture commune.

Dans un staff ou une équipe, cette démarche transforme réellement la dynamique interne.

10.5. Intégration avec les Trois Cercles de la Performance

La méthode Via del Sogno vient nourrir principalement le **troisième cercle** (mental & relationnel), mais elle influence également les deux autres. Elle améliore **le physique** en permettant une meilleure récupération mentale, une réduction du stress, une prévention des blessures liées au surinvestissement émotionnel.

Elle améliore **la technique et la tactique** grâce à une meilleure stabilité cognitive, une attention accrue, une régulation en temps réel.

Elle améliore **le mental & relationnel** en profondeur par la cohérence, la communication et la présence.

Les trois cercles deviennent alors un système complet et fonctionnel.

10.6. Un modèle reproductible : pour transmettre, certifier et former

Un objectif majeur de Via del Sogno est de devenir une **méthode transmissible**, structurée et certifiante.



Les six étapes permettent :

- ▶ d'enseigner,
- ▶ de former,
- ▶ de transmettre,
- ▶ d'accompagner,
- ▶ de créer une communauté de praticiens,
- ▶ d'assurer une cohérence méthodologique,
- ▶ d'éviter l'interprétation libre non maîtrisée.

Ainsi, Via del Sogno peut devenir :

- ▶ une formation pour coachs sportifs,
- ▶ une formation pour managers,
- ▶ une formation éligible CPF,
- ▶ un référentiel d'accompagnement professionnel,
- ▶ une méthode pédagogique complète.

10.7. La singularité de Via del Sogno : un humanisme orienté performance

Via del Sogno n'oppose pas performance et bien-être. Elle les relie. Elle repose sur quatre principes fondamentaux :

1. Le respect de la singularité

Chaque personne a un système interne unique, lisible grâce à PCM.

2. La présence comme compétence

La régulation et la performance naissent dans l'instant présent.

3. Le rêve comme moteur

Il donne du sens, de la direction et de la motivation profonde.

4. Le collectif comme force

La relation, la communication et l'équilibre émotionnel sont des leviers déterminants.

Cette méthode est profondément humaine, parce qu'elle est conçue pour l'humain dans toute sa complexité.



10.8. Synthèse visuelle et narrative

La méthode Via del Sogno est un voyage qui suit cette trajectoire :

- Observer** → Voir clairement
- Identifier** → Nommer ce qui se joue
- Prendre conscience** → Comprendre intérieurement
- Adapter** → Mettre en mouvement
- Réguler** → Trouver le présent
- Aligner** → Unifier et stabiliser

Puis :

- ▶ **S'engager dans la voie du rêve**
- ▶ **Exprimer la voix du présent**
- ▶ **Déployer la performance dans les trois cercles**

Le résultat final : **une personne plus stable, un collectif plus cohérent, une performance plus durable.**

10.9. Conclusion : Via del Sogno comme art de vivre la performance

Via del Sogno est une méthode, une philosophie, un outil professionnel... mais c'est surtout un **art**. Un art de :

- ▶ comprendre,
- ▶ ressentir,
- ▶ accueillir,
- ▶ transformer,
- ▶ accompagner,
- ▶ performer,
- ▶ vivre.

Un art de ramener l'humain au cœur de la performance. Un art de donner aux équipes un langage commun. Un art de créer un mouvement vers le rêve, tout en habitant pleinement le présent.

Via del Sogno ne promet pas de changer les personnes. Elle leur permet de **devenir elles-mêmes pleinement**.

VIA DEL SOGNO

David FERNANDE-ORTEGA
viadelsogno.pcm@gmail.com

06 60 92 83 65

viadelsogno.com