

# École de la Tactique Samourai



**Guylaine Girard**

Préparateur mental pour athlètes et entraîneurs  
*Mentor certifiée HeartMath® et Coach ayurvédique niveau 1*



Comprendre d'où proviennent le modèle 3EES et les trois profils.

Reconnaître ton état d'esprit spontané et celui des gens qui t'entourent.

Identifier les principaux enjeux associés à chacun des profils.

## LES OBJECTIFS DE LA SÉANCE D'AUJOURD'HUI



## Révision : le modèle des trois états d'esprit spontanés

L'être humain possède trois centres d'intelligence :

- 1) Le centre instinctif (action)
- 2) Le centre émotionnel (relation)
- 3) Le centre rationnel (réflexion)

Chaque personne utilise ses trois centres. Toutefois, dans notre enfance on aurait développé une préférence.

RATIONNEL

ÉMOTION

INSTINCT



***Avec le temps, le centre d'intelligence préféré se transforme en un état d'esprit spontané...***

... qu'on va adopter systématiquement...

... même si, à certains moments, on aurait avantage à utiliser un autre centre d'intelligence pour répondre à la situation.

**RATIONNEL**

**ÉMOTION**

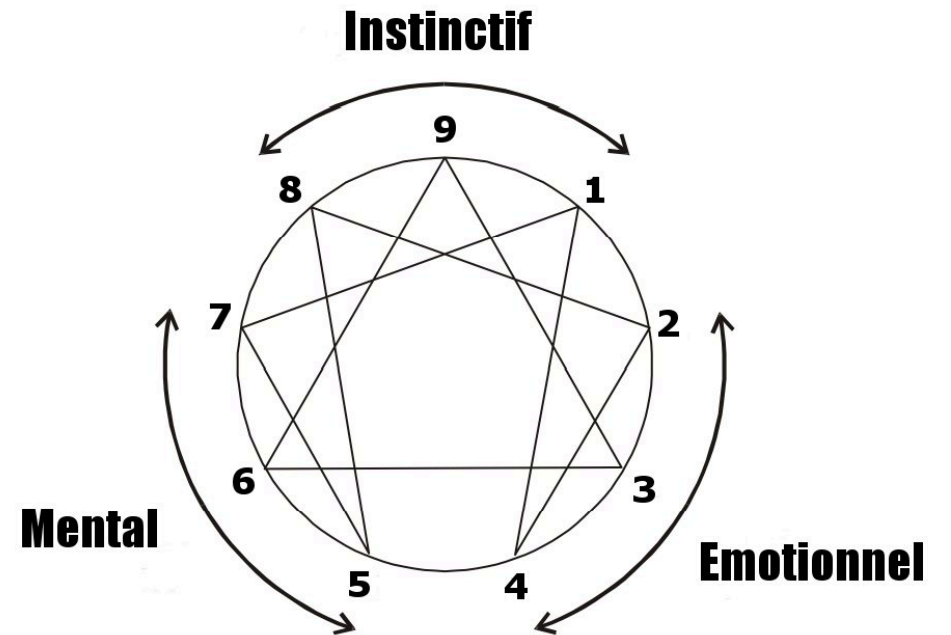
**INSTINCT**

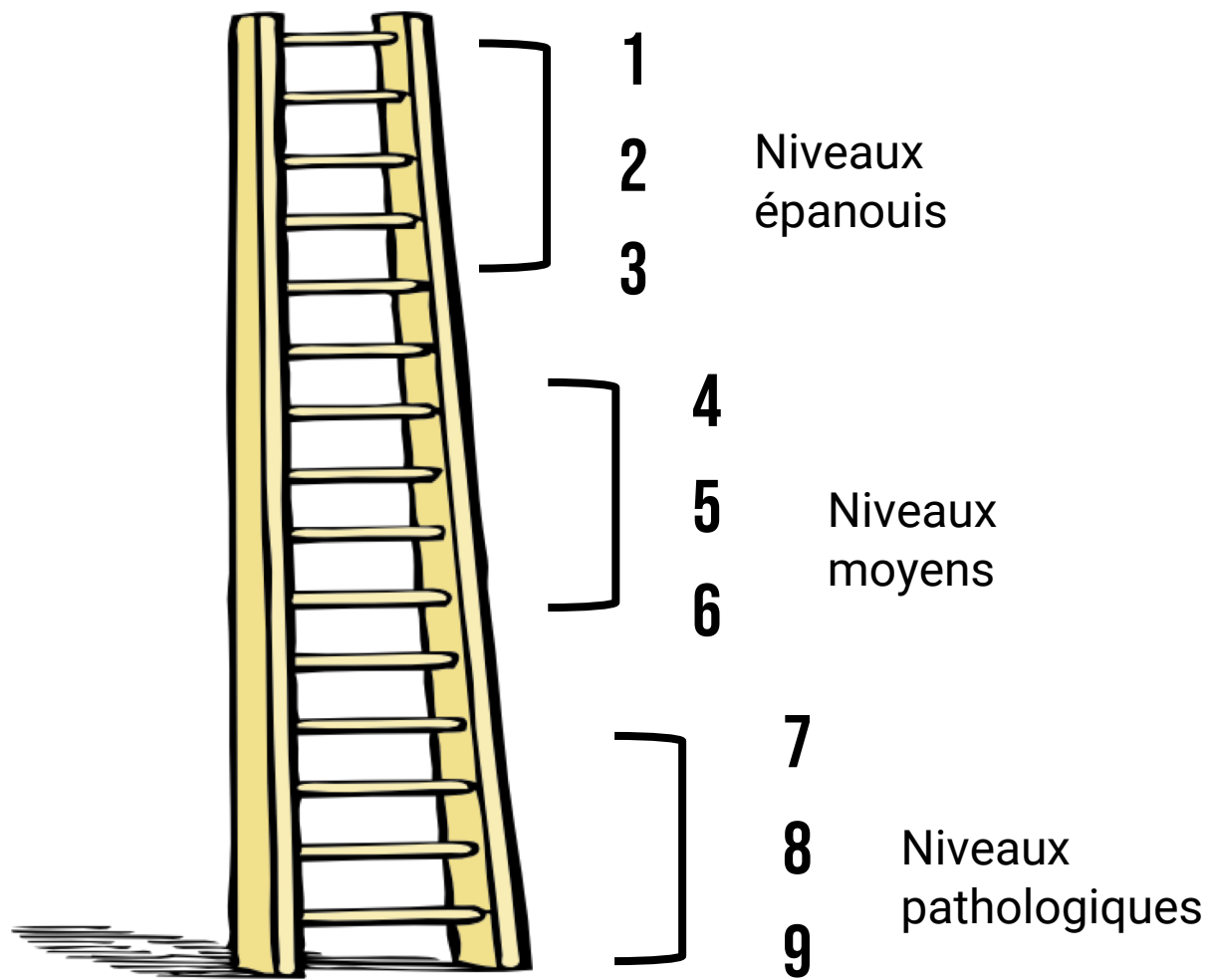




## Introduction à l'Ennéagramme

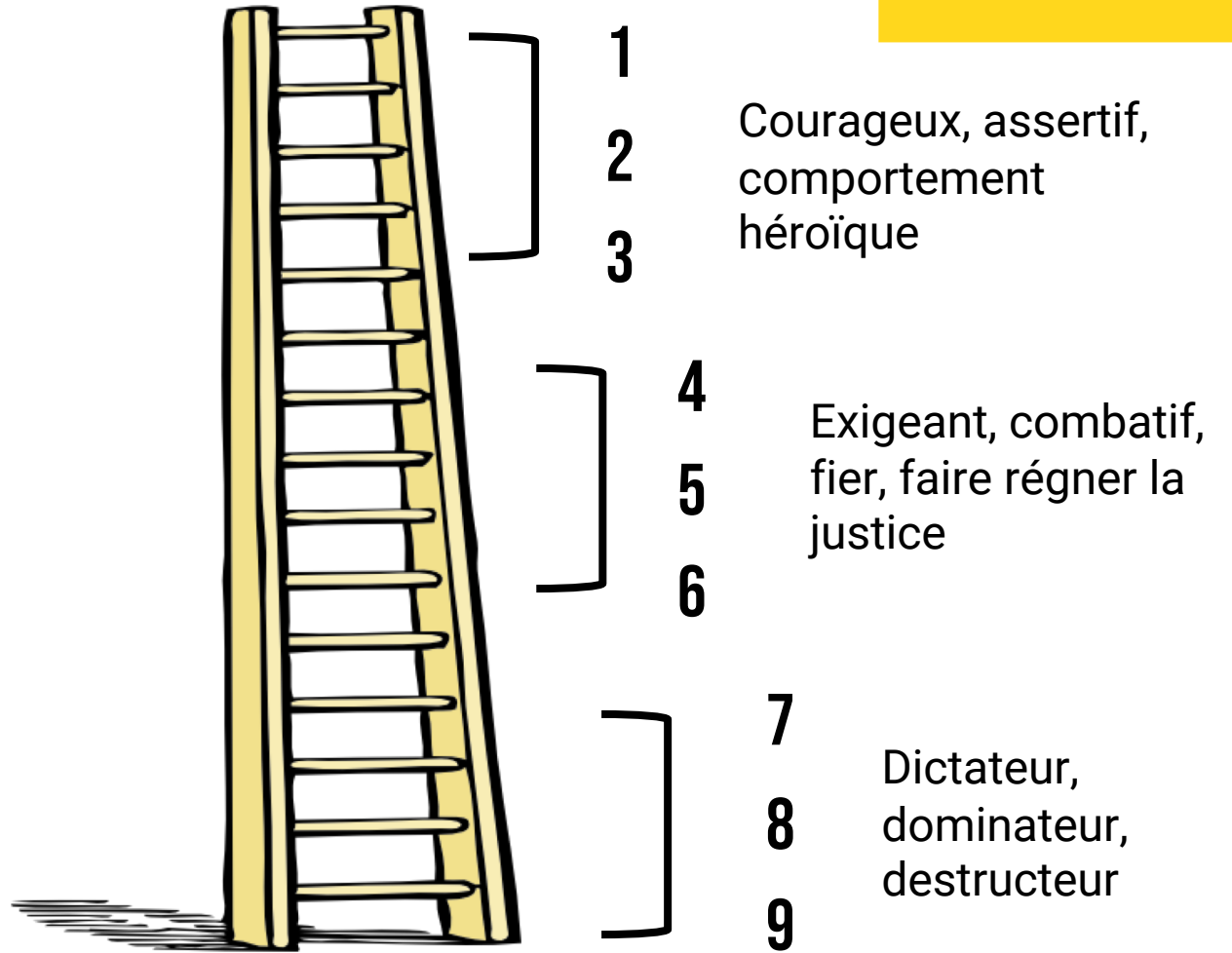
Un modèle composé de 9 types de personnalité.





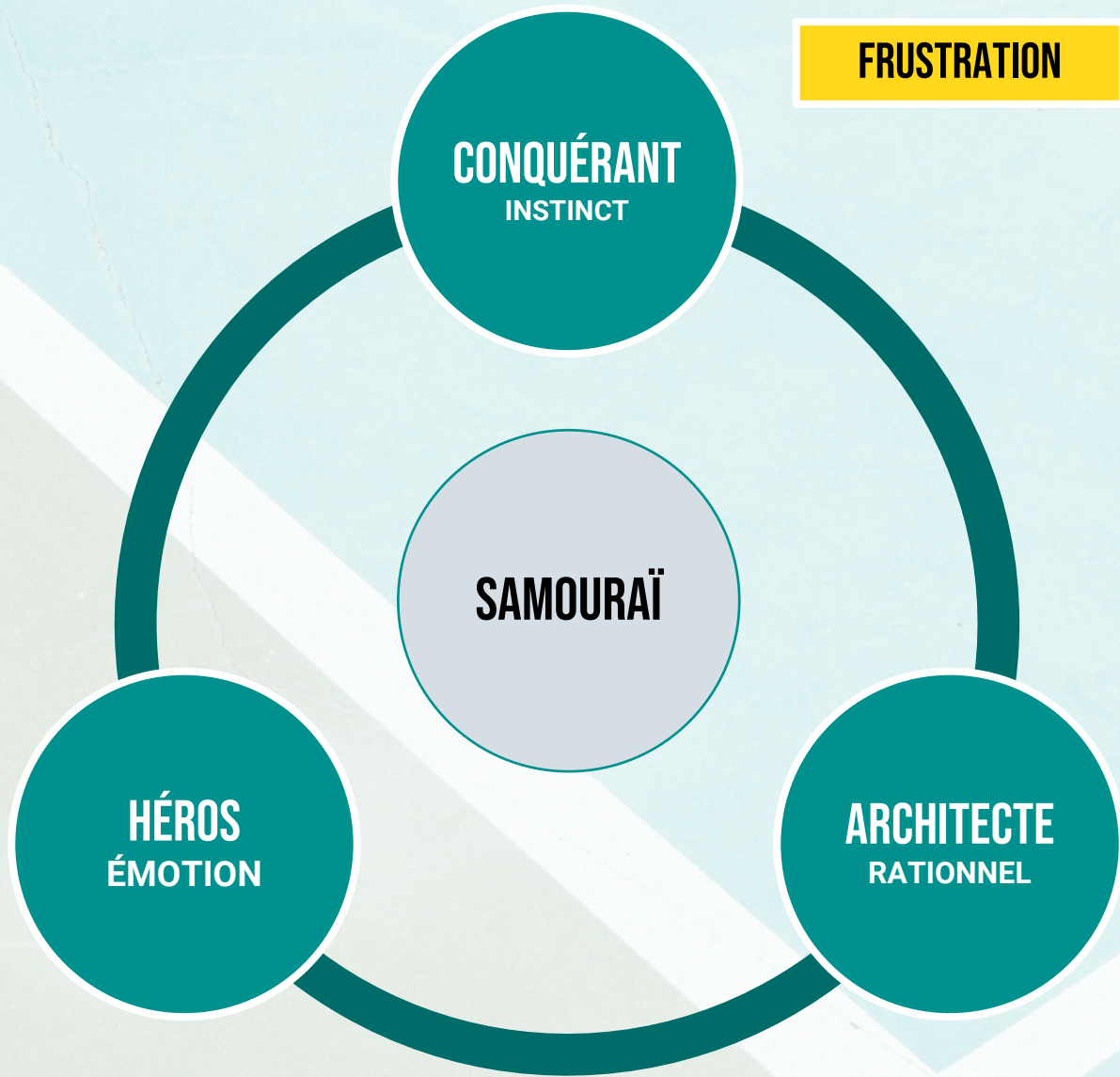


## TYPE 8

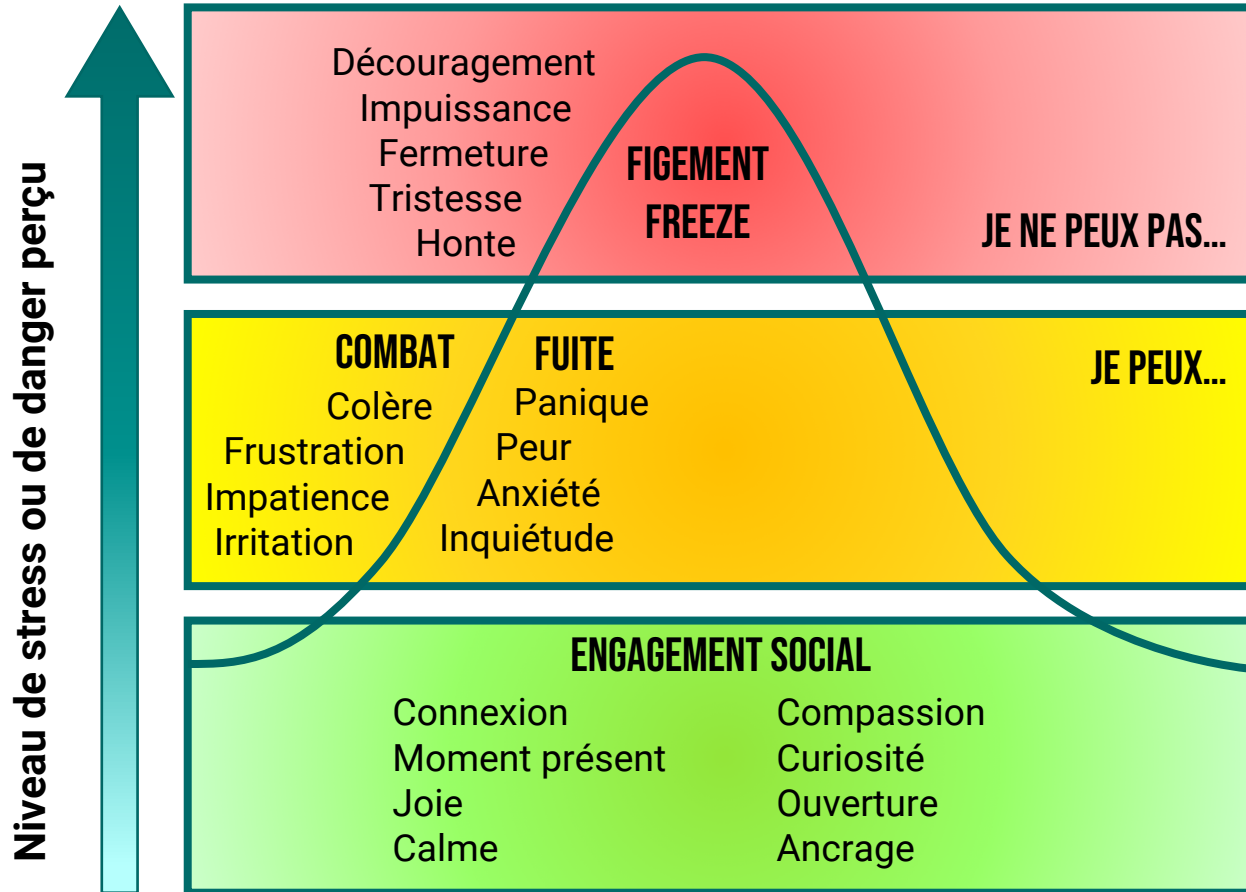


# LE MODÈLE 3EES

DÉCEPTION



# THÉORIE POLYVAGALE DE STEPHEN PORGES



## SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

1

### SN PARASYMPATHIQUE

nerf vague dorsal

2

### SN SYMPATHIQUE

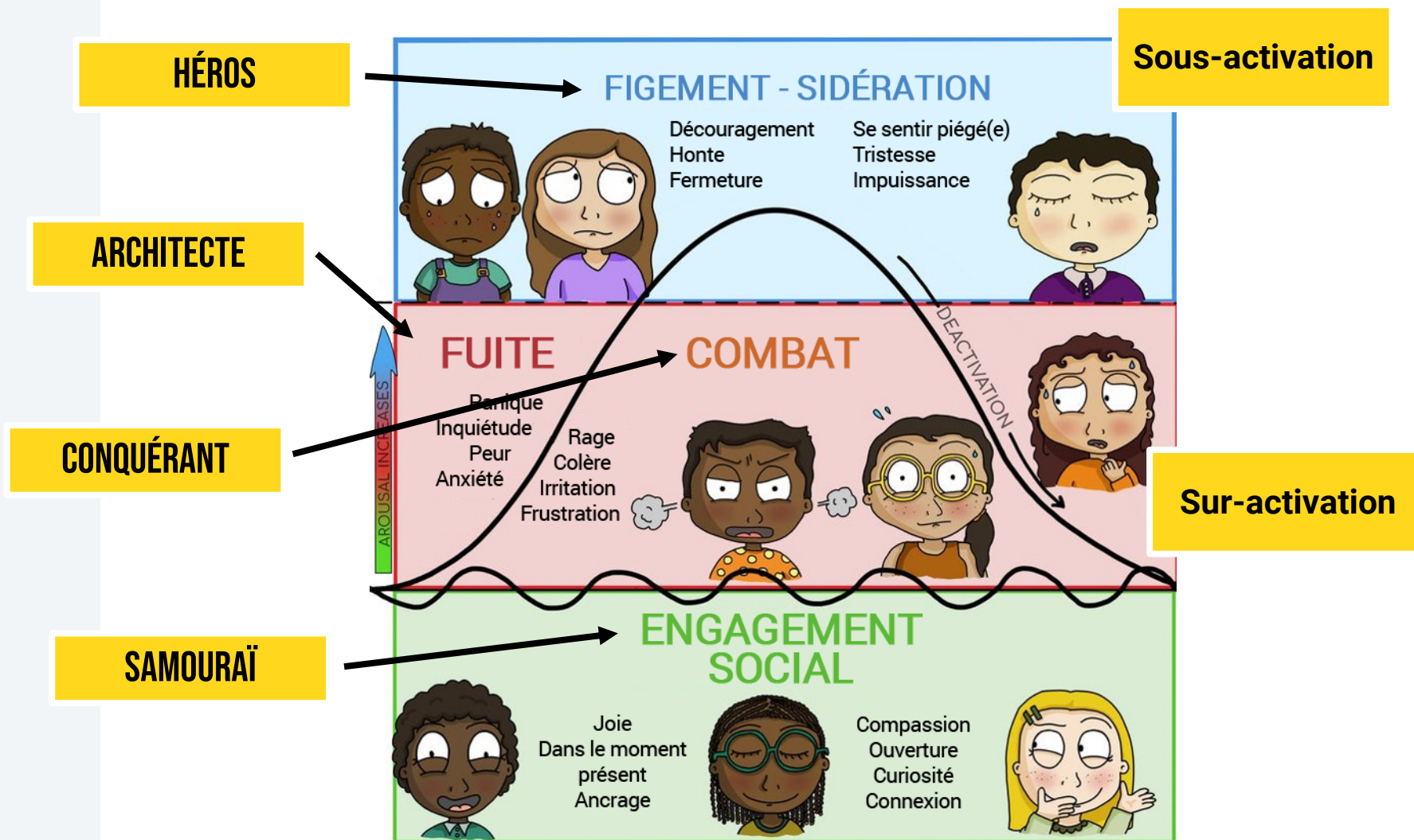
3

### SN SOCIAL

parasympathique  
nerf vague ventral

# La théorie polyvagale, les états d'esprit spontanés et l'état d'esprit Samouraï

Source de l'image : [Etsy.com](https://www.etsy.com)





## **L'état d'esprit n'est pas notre identité**

Il est important de prendre conscience que notre état d'esprit n'est pas nous.

Si j'ai un état d'esprit Conquérant, cela ne doit pas devenir une étiquette qui me définit, ou une petite boîte dont je ne peux sortir.

Il est possible de modifier mon état d'esprit.

# L'ÉTAT D'ESPRIT CONQUÉRANT

**COMBAT  
COMPÉTITION  
COMPARAISON**

**FOCUS**

**RÉSULTAT  
EFFICACITÉ**

**BESOIN**

**FORCE  
AUTONOMIE**

**ÉMOTIONS**

**COLÈRE  
FRUSTRATION**

**ATTITUDE**

**LEADERSHIP  
AMBITION**





**PRÉCISION  
PROGRESSION  
PERFECTION**

## L'ÉTAT D'ESPRIT ARCHITECTE

**FOCUS**

**DÉTAILS  
PROCESSUS**

**BESOIN**

**SÉCURITÉ  
COMPÉTENCE**

**ÉMOTIONS**

**STRESS  
PEUR  
ANXIÉTÉ**

**ATTITUDE**

**ANALYSER  
PERFECTIONNER  
COMPRENDRE**



Photo de Jeffrey F Lin sur Unsplash

**SERVICE  
CONNEXION  
RELATION**

# L'ÉTAT D'ESPRIT HÉROS

**FOCUS**

**HARMONIE**

**BESOIN**

**ÊTRE  
AIMÉ(E)**

**ÉMOTIONS**

**TRISTESSE  
DÉCEPTION  
EMBARRAS**

**ATTITUDE**

**AIDER  
CONNECTER  
PLAIRE**



Quel est ton état d'esprit spontané?



Note 5 caractéristiques de ta personnalité et un défi, selon le modèle 3EES.

