

TECHNIQUE DE REFONTE COGNITIVE

**TRANSFORMEZ VOS PENSÉES POUR
BOOSTER VOTRE PERFORMANCE.**

Une méthode pour identifier les blocages,
reformuler le dialogue interne et changer
d'état mental.





L'ENNEMI INVISIBLE : LES PENSÉES NÉGATIVES

Les pensées négatives sont souvent automatiques et répétitives. Elles surviennent après une erreur, un échec ou lors de moments de doute. Si elles ne sont pas gérées, elles créent une spirale descendante.

- ❌ Perte de confiance : Doutes sur ses propres capacités.
- ❌ Perte de concentration : Focalisation sur l'erreur plutôt que sur l'action.
- ❌ Stress et anxiété : Tensions physiques et mentales en compétition.
- ❌ Baisse de motivation : Tendance à l'abandon face aux difficultés.

QU'EST-CE QUE LA REFONTE COGNITIVE ?

Une méthode d'autoréflexion mentale qui permet d'identifier les pensées limitantes et de les remplacer par des affirmations constructives.

Inspirée de la thérapie cognitive comportementale (TCC) et des sciences cognitives.



PENSÉES

(influencent)

ÉMOTIONS

(dictent)

COMPORTEMENTS

En changeant la pensée, vous changez le résultat.

POURQUOI INTÉGRER CETTE TECHNIQUE ?



Réduction des pensées parasites

Éliminer ce qui perturbe l'attention.



Amélioration de la confiance

Construire un dialogue interne solide.



Renforcement de la résilience

Rebondir plus vite après un échec.



Meilleure gestion des erreurs

Transformer la faute en opportunité.

LA MÉTHODOLOGIE EN 4 ÉTAPES



IDENTIFIER

Prendre conscience des pensées automatiques.

ANALYSER

Comprendre l'impact émotionnel.

REFORMULER

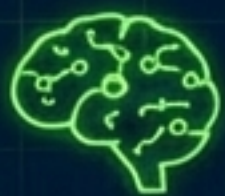
Créer une affirmation positive.

PRATIQUER

Application en situation réelle.

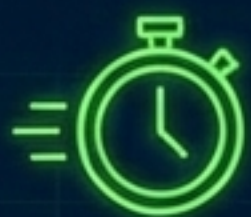
ÉTAPE 1 – IDENTIFIER LES PENSÉES NÉGATIVES

OBJECTIF : Prendre conscience des pensées 'automatiques' qui surgissent sous pression.



LE SCAN

Après chaque entraînement ou compétition, notez les phrases exactes qui ont traversé votre esprit (ex: "Je ne suis pas assez bon", "Je vais encore échouer").



LES DÉCLENCHEURS

Identifiez le moment précis de l'apparition (après une critique, une faute technique, un retard au score).



LE CONSTAT

Acceptez que ces pensées sont des réflexes, non des vérités absolues.



ÉTAPE 2 – ANALYSER L'IMPACT

OBJECTIF : Comprendre le lien de cause à effet entre votre mental et votre corps.



CONCLUSION : Ces pensées limitent directement votre potentiel physique.

ÉTAPE 3 – REFORMULER EN POSITIF

OBJECTIF : Transformer une pensée limitante en un moteur d'action.

RÈGLE 1



L'affirmation doit être basée sur vos capacités réelles (pas de 'pensée magique').

RÈGLE 2



Elle doit être orientée vers l'action et la progression.

ACTION : Répétez ces nouvelles phrases pour reprogrammer votre cerveau (neuroplasticité).

EXEMPLES CONCRETS DE REFONTE

PENSÉE NÉGATIVE (LIMITANTE)

AFFIRMATION POSITIVE (CONSTRUCTIVE)

Je vais encore échouer.



Je peux apprendre de
chaque erreur.

Je ne suis pas assez rapide.



Je m'améliore à chaque
entraînement.

Je ne suis pas prêt.



Je suis mieux préparé que
je ne le pense.

ÉTAPE 4 – PRATIQUE EN SITUATION RÉELLE

OBJECTIF : Appliquer la technique en temps réel pendant la compétition.



ARRÊT MENTAL

Dès qu'une pensée négative émerge, dites-vous "STOP".



REMPACEMENT IMMÉDIAT

Utilisez l'affirmation positive que vous avez préparée à l'étape 3.



RÉPÉTITION

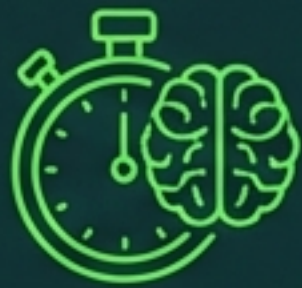
Bouclez l'affirmation jusqu'à ressentir un changement émotionnel (baisse du stress, retour de la lucidité).

EXERCICE PRATIQUE : LE JOURNAL DE PENSÉES

Pour progresser, il faut auditer son mental comme on analyse ses stats physiques.

SITUATION	PENSÉE NÉGATIVE	IMPACT	NOUVELLE AFFIRMATION
J'ai raté mon départ	C'est fini, je ne reviendrai pas	Panique, respiration bloquée	La course est longue, concentre-toi sur ta technique

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE



AVANT LA COMPÉTITION

Faites un "inventaire"
rapide de vos
pensées récentes.
Préparez vos
phrases clés.



PENDANT LA COMPÉTITION

Vigilance active.
Identifiez les
intrusions négatives
et appliquez le
remplacement
immédiat.



APRÈS LA COMPÉTITION

Analyse à froid via le
Journal. Quelles
pensées ont surgi ?
Comment les
avez-vous gérées ?

OBSTACLES COURANTS ET SOLUTIONS



PENSÉES NÉGATIVES PERSISTANTES ?

La clé est la répétition. Continuez à marteler les affirmations positives même en dehors du sport (neuroplasticité).



SENTIMENT DE 'SE MENTIR' ?

Vérifiez le réalisme. Votre affirmation est-elle ancrée dans vos capacités réelles ? Si non, ajustez-la pour qu'elle soit crédible pour votre cerveau.

CONCLUSION : LA RÉSILIENCE SE TRAVAILLE

16:9



- ✓ La Refonte Cognitive est un outil puissant pour transformer votre état d'esprit.
- ✓ En créant un environnement mental positif, vous optimisez vos performances.
- ✓ Intégrée quotidiennement, cette méthode renforce votre résilience face au stress.

"Les pensées négatives ne vous définissent pas. Ce qui compte, c'est comment vous les transformez."

**“TRANSFORMEZ VOS PENSÉES.
BOOSTEX VOTRE PERFORMANCE.”**

16:9