

## **Annexe - Techniques et exercices pour la simulation de dialogue interne positif**

### **1. Introduction**

Le dialogue interne positif est un outil fondamental pour les athlètes, permettant de transformer leurs pensées en leviers de performance. Cette annexe approfondit les techniques mentionnées dans le module et propose des exercices détaillés pour les appliquer efficacement.

### **2. Techniques développées**

#### **Technique 1 : Analyse des pensées limitantes**

**Objectif :** Identifier les pensées négatives ou limitantes et les remplacer par des affirmations réalistes et motivantes.

**Étapes :**

1. **Reconnaissance des pensées :** Notez une pensée négative fréquente (exemple : "Je ne suis pas à la hauteur.").
2. **Évaluation de la validité :** Demandez-vous si cette pensée est fondée ou exagérée.
3. **Réécriture positive :** Remplacez cette pensée par une affirmation réaliste et constructive (exemple : "J'ai déjà surmonté des défis similaires avec succès.").
4. **Ancrage :** Répétez cette affirmation chaque jour jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle.

#### **Technique 2 : Création de phrases clés**

**Objectif :** Formuler des phrases courtes et puissantes pour gérer des situations spécifiques en compétition.

**Étapes :**

1. Identifiez les moments critiques où vous perdez votre concentration ou motivation (exemple : fatigue intense).
2. Associez une phrase clé simple et positive (exemple : "Je suis prêt(e) à donner mon maximum.").
3. Répétez cette phrase pendant l'entraînement pour qu'elle devienne un réflexe automatique.

### **Technique 3 : Visualisation avec affirmations**

**Objectif :** Associer des affirmations positives à des images mentales pour maximiser leur impact.

#### **Étapes :**

1. Fermez les yeux et imaginez-vous en train de réussir un défi spécifique.
2. Répétez une affirmation pendant cette visualisation (exemple : "Je maîtrise cette situation").
3. Ressentez les émotions positives associées à cette réussite et ancrez-les.

### **Technique 4 : Feedback constructif personnel**

**Objectif :** Transformer les auto-critiques en apprentissages.

#### **Étapes :**

1. Après une compétition ou un entraînement, notez une erreur ou un moment de difficulté.
2. Posez-vous ces questions :
  - Qu'ai-je appris de cette expérience ?
  - Comment puis-je m'améliorer ?
3. Reformulez vos conclusions sous forme d'affirmations positives (exemple : "Cette erreur m'a appris à rester concentré(e) sous pression").

## **3. Exercices pratiques développés**

### **Exercice 1 : Liste des points forts**

**Objectif :** Identifier vos forces pour construire des affirmations positives.

#### **Étapes :**

1. Notez 5 qualités ou compétences qui vous distinguent dans votre discipline (exemple : endurance, précision).
2. Associez à chaque qualité une affirmation clé (exemple : "Mon endurance me permet de garder le cap jusqu'à la fin").
3. Relisez cette liste avant chaque compétition pour renforcer votre confiance.

### **Exercice 2 : Simulation de dialogue interne**

**Objectif :** Préparer des dialogues internes pour des situations spécifiques.

## **Étapes :**

1. Notez 3 situations stressantes fréquentes.
  - Exemple : Manque de points, erreur technique, pression de l'adversaire.
2. Créez une phrase positive pour chaque situation.
  - Exemple : "Je peux ajuster ma stratégie pour revenir dans le match."
3. Pratiquez ces dialogues pendant vos entraînements en vous mettant dans des situations similaires.

## **Exercice 3 : Journal de dialogue interne**

**Objectif :** Suivre et ajuster vos affirmations positives.

## **Étapes :**

1. Après chaque entraînement ou compétition, notez :
  - Une pensée négative que vous avez remplacée.
  - Une affirmation qui vous a aidé(e).
  - Une situation où vous avez utilisé vos phrases clés.
2. Analysez ces notes chaque semaine pour évaluer vos progrès.

## **Exercice 4 : Association avec des gestes ou actions**

**Objectif :** Renforcer les affirmations positives avec des déclencheurs physiques.

## **Étapes :**

1. Choisissez une affirmation clé qui vous motive (exemple : "Je suis en contrôle").
2. Associez cette affirmation à une action discrète (exemple : toucher votre poignet ou votre équipement).
3. Répétez cette association jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe automatique.

## **Exercice 5 : Entraînement en situation réelle**

**Objectif :** Appliquer vos affirmations dans des contextes compétitifs simulés.

## **Étapes :**

1. Reproduisez une situation de pression lors d'un entraînement (exemple : fin d'un set décisif).
2. Introduisez vos phrases clés pour rester concentré(e).
3. Répétez cet exercice régulièrement pour ancrer ces affirmations dans votre routine.

## 4. Conseils pour maximiser l'efficacité des exercices

- **Soyez cohérent(e)** : Intégrez ces pratiques dans votre routine quotidienne pour les rendre naturelles.
- **Personnalisez vos affirmations** : Adaptez-les à vos besoins et à vos expériences.
- **Évaluez et ajustez** : Après chaque compétition, identifiez ce qui fonctionne le mieux et ajustez vos affirmations.

Cette annexe vous fournit les outils nécessaires pour transformer votre dialogue interne en un puissant allié. Avec une pratique régulière, vous développerez une voix intérieure qui vous soutient dans toutes les étapes de votre performance sportive.