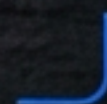


# Ton Prochain Outil de Performance est un Simple Carnet.

Découvre comment le journaling de progression mentale peut transformer ta préparation.





# Une Clé pour ta Conscience de Soi.

## Définition

Le journaling de progression mentale est une pratique qui consiste à tenir un journal pour suivre tes pensées, tes émotions et tes progrès, tout en identifiant les schémas mentaux qui influencent ta performance.

## Son Importance

- Il favorise la réflexion et la prise de conscience.
- Il permet d'analyser objectivement tes performances.
- Il développe une capacité d'adaptation face aux défis.

# Les 5 Bénéfices Majeurs pour ta Performance



## Prise de Conscience des Schémas Mentaux

Identifie les pensées récurrentes, qu'elles soient positives ou limitantes.



## Amélioration de la Réflexion

Analyse tes performances avec objectivité et clarté, au-delà de l'émotion à chaud.



## Gestion des Émotions

Libère les tensions en exprimant tes pensées par écrit. Mets des mots sur ce que tu ressens.



## Suivi des Progrès

Observe tes évolutions au fil du temps pour renforcer ta motivation et valider tes efforts.

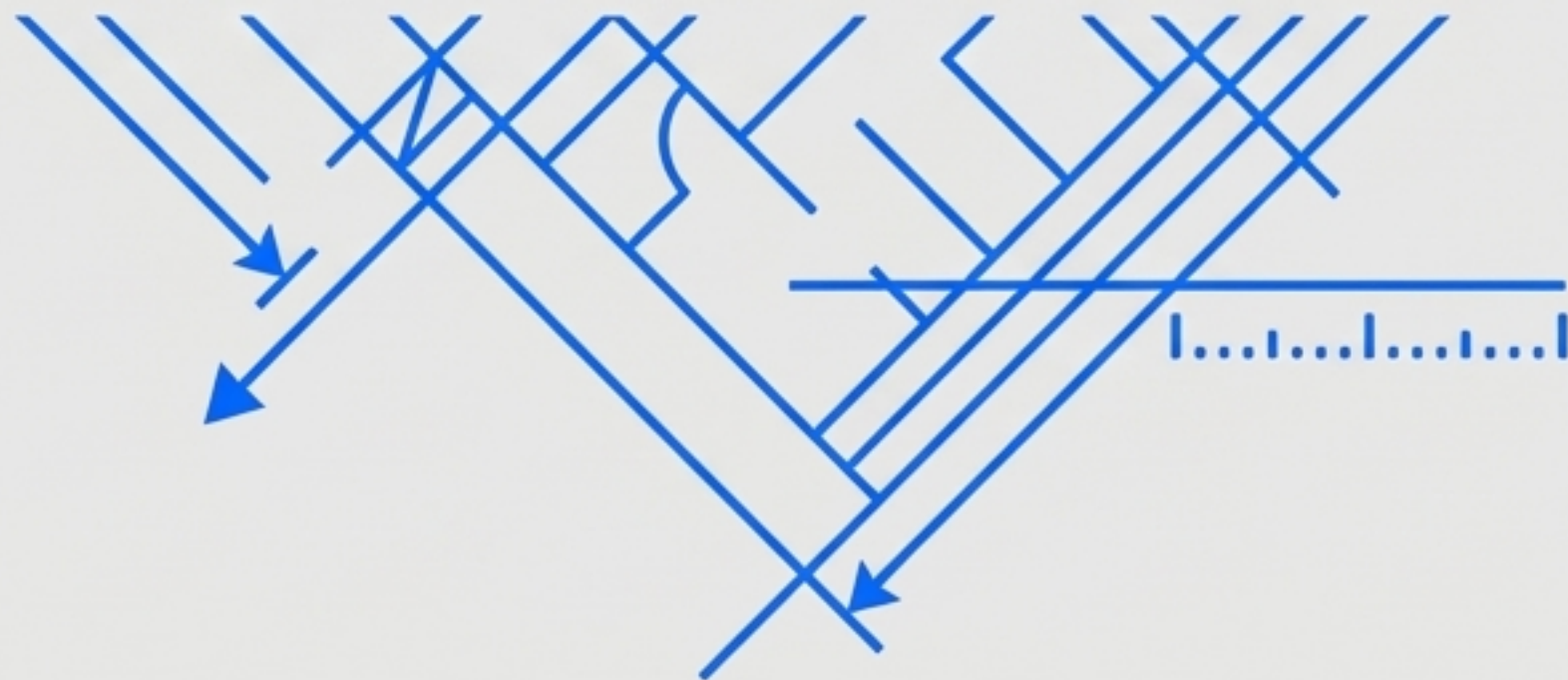


## Adaptabilité Renforcée

Identifie les stratégies efficaces et ajuste ton approche pour les défis futurs.



# Construire Ton Outil : Les Fondations d'un Journal Efficace.



# Ton Matériel : Simplicité et Préférence Personnelle.



## Le Support

Un carnet ou un cahier qui t'inspire. Un support classique, un journal spécifique, ou une application numérique. Le choix t'appartient.



## L'Outil d'Écriture

Des stylos qui te plaisent ou des outils numériques. L'important est que l'acte d'écrire soit fluide et agréable pour toi.



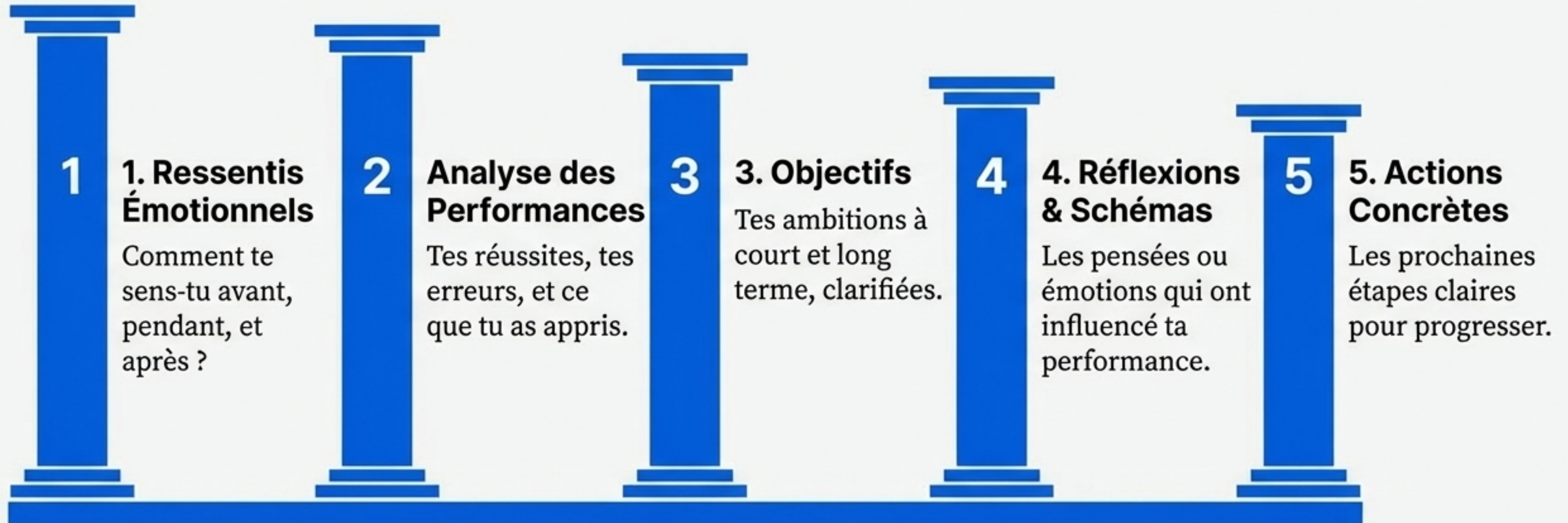
## L'Espace

Une section dédiée. Si possible, réserve un espace calme pour écrire afin de favoriser la concentration et la réflexion.



**Astuce :** Considère ce journal comme un espace privé où tu peux t'exprimer librement, sans jugement.

# Les 5 Piliers de Chaque Entrée de ton Journal.



# Rendre la Structure Concrète : Exemples par Section.

## Ressentis Émotionnels

*Exemple : 'Avant la compétition, j'étais anxieux mais concentré. Pendant, j'ai senti une montée d'énergie. Après, un mélange de fierté et de fatigue.'*

---

## Analyse des Performances

*Exemple : 'Succès : J'ai bien maintenu ma stratégie. Améliorations : J'ai perdu en précision à la fin.'*

---

## Objectifs

*Exemple : 'Prochain objectif : travailler la régularité sur 10 sessions.'*

---

## Réflexions & Schémas

*Exemple : 'Quand je me focalise sur mes forces, je reste plus confiant.'*

---

## Actions Concrètes

*Exemple : 'Méditer 5 minutes avant l'entraînement pour améliorer ma concentration.'*



**Passer à l'Action : Techniques et Routine.**

# Quatre Techniques pour Enrichir ta Réflexion.



## Écriture Libre

Laisse tes pensées s'exprimer sans filtre pour mieux comprendre tes émotions profondes. Pas de censure, juste un flux de conscience.



## Utilisation de Schémas Positifs

Note activement tes réussites, même les plus petites. Célèbre tes progrès pour construire ta confiance.



## Réflexion sur les Schémas Limites

Identifie sans jugement les pensées ou comportements qui te freinent. Explore des alternatives et des solutions.



## Exercice d'Objectifs SMART

Rédige un objectif Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, et Temporel pour ta prochaine échéance.



# L'Art de te Poser les Bonnes Questions.

Utilise ces questions pour structurer tes entrées et aller plus loin dans ton analyse.

- Comment me suis-je senti(e) aujourd'hui ? Et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui a exceptionnellement bien fonctionné ?
- Quels défis ai-je rencontrés et comment les ai-je gérés ?
- Quelle leçon majeure puis-je tirer de cette expérience ?
- Que puis-je faire, concrètement, pour m'améliorer demain ?

# Construire une Habitude : Fréquence et Routine.

## Quand Écrire ?

- Après chaque entraînement ou compétition pour une analyse à chaud.
- En fin de journée pour une réflexion plus générale.

## Combien de Temps ?

5 à 15 minutes suffisent. La qualité de la réflexion prime sur la quantité de texte.



**\*\*Astuce :\*** Intègre le journaling à ta routine existante (ex: après ton étirement, avec ton café du matin) pour en faire une habitude durable.

# Conseils de Pro pour Maximiser l'Impact.

## 1. Sois Radicalement Honnête

Écris sans jugement pour capturer tes pensées authentiques. C'est ton espace.

## 2. Sois Consistant

La pratique régulière est la clé. C'est un entraînement mental, pas une inspiration passagère.

## 3. Relis Tes Entrées Passées

Reviens régulièrement sur tes notes. Identifie tes progrès, célèbre tes réussites, et apprends de tes défis. C'est là que tu verras ton évolution.

## 4. Personnalise ton Approche

Adapte la structure et les outils à tes besoins. Ce journal doit fonctionner pour TOI.

# À Quoi Ressemble une Entrée Concrète.

**Date :** 28/11/2024

**Ressenti :** Stressé avant l'entraînement, mais **satisfait** après avoir réussi une série de mouvements complexes.

**Succès :** Bonne coordination et **maintien** de la concentration.

**Améliorations :** Mieux gérer mon impatience en début de session.

**Leçon :** Prendre 5 minutes pour **respirer** avant de commencer m'aide à rester calme.

**Action :** Continuer cette routine de respiration avant chaque entraînement.

# À Toi de Jouer.



Ton journal de progression mentale est bien plus qu'un carnet. C'est un partenaire d'entraînement, un espace de réflexion et un accélérateur de progrès. Prends le temps de le personnaliser et de l'intégrer à ta routine pour en tirer tous les bénéfices.

**Ta progression commence maintenant. Ouvre la première page.**