

Annexe : Créez votre journal de progression mentale

Objectif de l'annexe

Cette annexe vous accompagnera dans la création et l'utilisation de votre journal de progression mentale. Ce journal deviendra votre outil personnel pour suivre vos pensées, vos émotions, et vos progrès tout en développant votre conscience de soi.

1. Pourquoi tenir un journal de progression mentale ?

- **Suivre vos progrès** : Observez vos évolutions au fil du temps.
- **Gérer vos émotions** : Mettez vos pensées sur papier pour libérer l'esprit.
- **Identifier des schémas** : Détectez ce qui favorise ou limite vos performances.
- **Renforcer votre motivation** : Célébrez vos réussites et fixez de nouveaux objectifs.

Astuce : Considérez ce journal comme un espace privé où vous pouvez vous exprimer librement, sans jugement.

2. Le matériel nécessaire

- **Un carnet ou un cahier** : Choisissez un support qui vous inspire (carnet classique, journal spécifique, ou application numérique).
- **Stylos ou outils numériques** : Optez pour ce qui vous convient le mieux (écriture manuscrite ou notes digitales).
- **Une section dédiée** : Si possible, réservez un espace calme pour écrire afin de favoriser la réflexion.

3. Comment structurer votre journal ?

Votre journal peut inclure les sections suivantes :

A. Ressentis émotionnels

- Décrivez comment vous vous sentez : avant, pendant, et après une compétition ou un entraînement.
- Exemple : "Avant la compétition, j'étais anxieux mais concentré. Pendant, j'ai ressenti une montée d'énergie. Après, un mélange de fierté et de fatigue."

B. Analyse des performances

- Listez vos points forts et vos points à améliorer :
 - **Succès** : Ce que vous avez bien fait.
 - **Améliorations** : Ce qui peut être optimisé.
- Exemple : "J'ai bien maintenu ma stratégie, mais j'ai perdu en précision à la fin."

C. Objectifs

- Notez vos objectifs à court et long terme.
- Exemple : "Prochain objectif : travailler la régularité sur 10 sessions."

D. Réflexions et schémas

- Identifiez des schémas mentaux positifs ou négatifs.
- Exemple : "Quand je me focalise sur mes forces, je reste plus confiant."

E. Actions concrètes

- Définissez une action à entreprendre pour progresser.
- Exemple : "Méditer 5 minutes avant l'entraînement pour améliorer ma concentration."

4. Questions guidées pour enrichir votre réflexion

Utilisez ces questions pour structurer vos entrées :

- **Comment me suis-je senti(e) aujourd'hui ? Pourquoi ?**
- **Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?**
- **Quels défis ai-je rencontrés et comment les ai-je gérés ?**
- **Quelles leçons puis-je tirer de cette expérience ?**
- **Que puis-je faire pour m'améliorer demain ?**

5. Fréquence et routine

- **Quand écrire ?**
 - Après chaque entraînement ou compétition.
 - En fin de journée pour une réflexion générale.
- **Combien de temps ?**
 - 5 à 15 minutes suffisent pour rédiger vos notes.

Astuce : Intégrez le journaling à votre routine quotidienne pour en faire une habitude durable.

6. Relire et réfléchir

- **Revenez sur vos anciennes entrées régulièrement** pour identifier vos progrès et les schémas récurrents.
- **Célébrez vos réussites** : Relire vos notes positives renforce la confiance.
- **Apprenez de vos défis** : Notez ce qui a changé ou évolué depuis vos premières réflexions.

7. Conseils pour maximiser l'impact de votre journal

- **Soyez honnête** : Écrivez sans jugement pour capturer vos pensées authentiques.
- **Personnalisez votre approche** : Adaptez la structure et les outils à vos besoins.
- **Restez régulier** : Une pratique continue amplifie les bénéfices.
- **Écrivez librement** : Laissez vos pensées s'exprimer, même si elles semblent décousues.

8. Exemple d'entrée journalière

- **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** : 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.

Prêt à commencer ?

Votre journal de progression mentale est un outil puissant pour mieux vous comprendre et progresser. Prenez le temps de le personnaliser et de l'intégrer à votre routine pour en tirer tous les bénéfices.