



SIMULATION DE DIALOGUE INTERNE POSITIF

Transformez Votre **Voix Intérieure**
en **Levier de Performance**

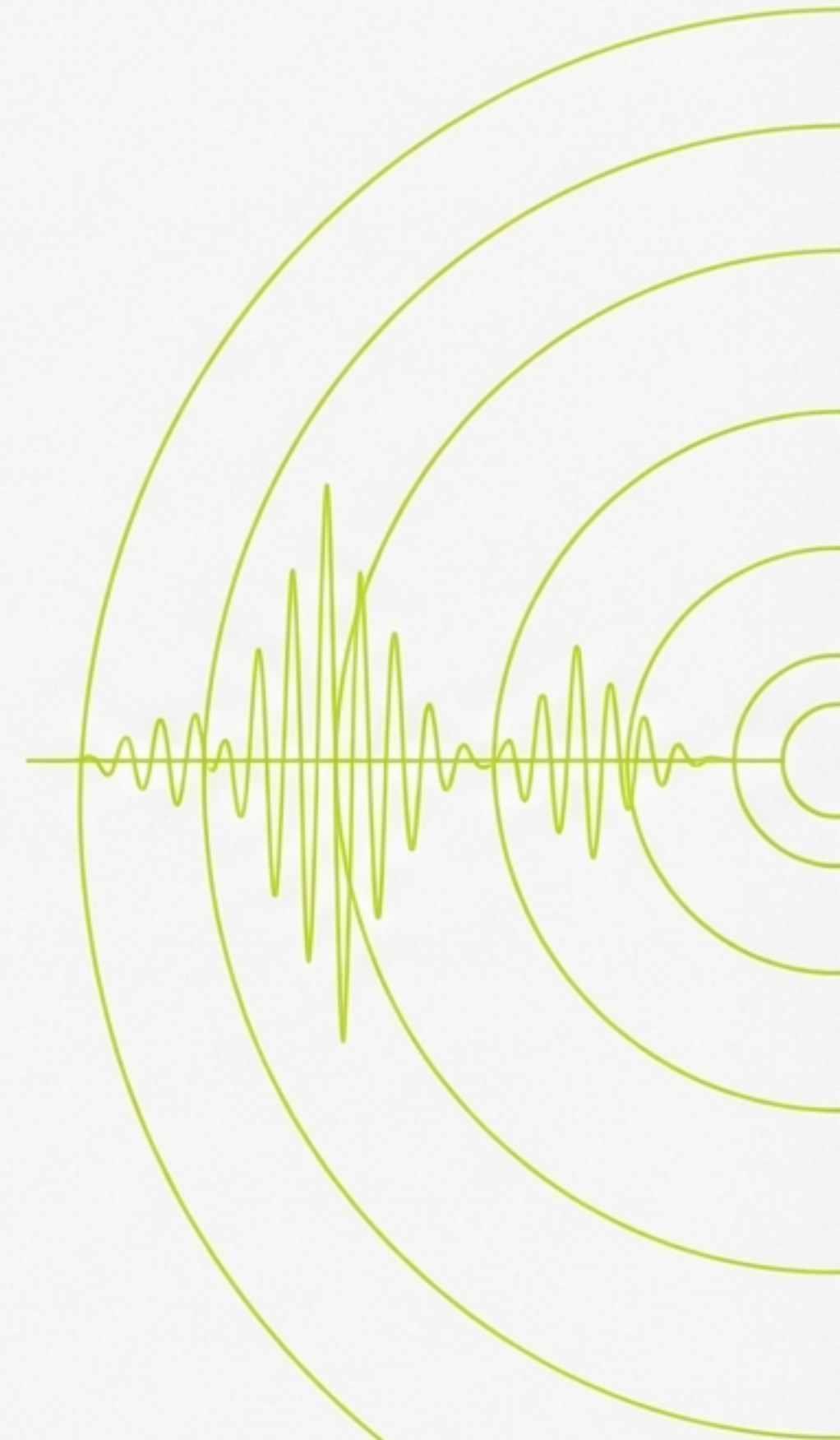
Qu'est-ce que le Dialogue Interne Positif ?

Définition

La simulation de dialogue interne positif consiste à structurer des phrases ou affirmations motivantes et réalistes que les athlètes peuvent pour maintenir leur confiance et leur concentration, même dans des moments de pression ou de fatigue.

Objectif

Permettre aux athlètes de construire un dialogue interne efficace et de l'intégrer durablement dans leurs routines sportives.



Les Bénéfices Clés pour la Performance



Renforcement de l'Auto-efficacité

Vous rappeler de vos capacités réelles face au doute.



Stabilité Émotionnelle

Réduire le stress en focalisant l'esprit sur des affirmations constructives.



Concentration Accrue

Rester focalisé(e) sur l'objectif principal, malgré les distractions.



Résilience et Mentalité de Croissance

Encourager une perception des défis comme des opportunités d'apprentissage.

Construire Votre Dialogue : Les Techniques Fondamentales (1/2)

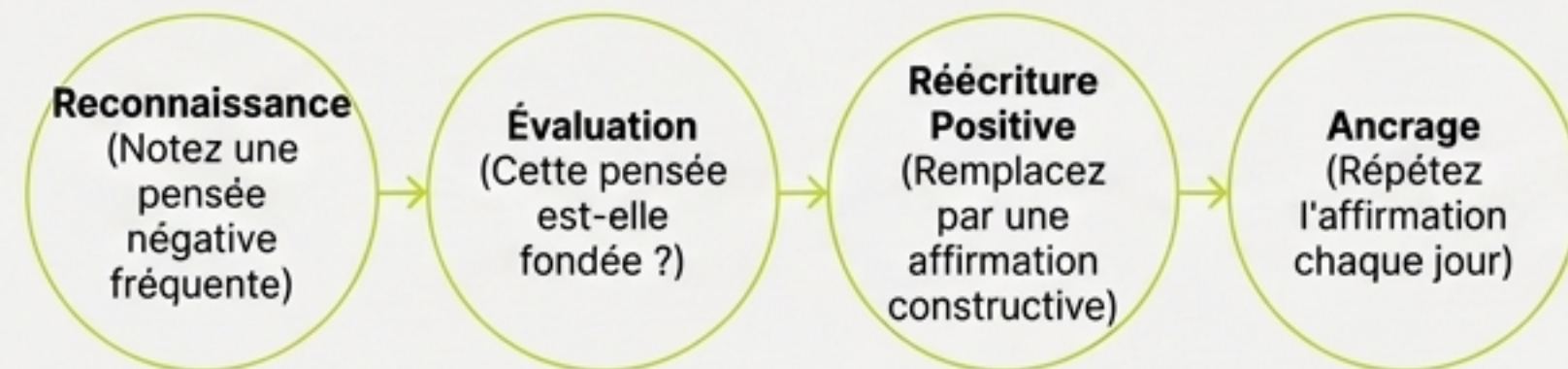


Technique 1: Analyse des Pensées Limitantes

Objectif

Identifier les pensées négatives et les remplacer par des affirmations réalistes et motivantes.

Étapes



Technique 2: Création de Phrases Clés

Objectif

Formuler des phrases courtes et puissantes pour gérer des situations spécifiques.

Étapes

1. **Identifier** les moments critiques (ex: fatigue intense)
2. **Associer** une phrase clé simple (ex: 'Je suis prêt(e) à donner mon maximum.')
3. **Répéter** pendant l'entraînement pour en faire un réflexe.

Amplifier l'Impact : Les Techniques Fondamentales (2/2)



Technique 3: Visualisation avec Affirmations

Objectif

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

Étapes

1. **Imaginez** la réussite d'un défi
2. **Répétez** une affirmation pendant la visualisation (ex: "Je maîtrise cette situation.")
3. **Ressentez** les émotions positives associées.



Technique 4: Feedback Constructif Personnel

Objectif

Transformer les auto-critiques en apprentissages.

Étapes

1. **Notez** une erreur sans jugement
2. **Demandez-vous** "Qu'ai-je appris ?"
3. **Reformulez** en affirmation positive (ex: "Cette erreur m'a appris à rester concentré(e) sous pression.").



Mise en Pratique : Bâtir les Bases

1 —
2 —
3 —

Exercice 1: Liste des Points Forts

Action

Notez 5 de vos qualités ou compétences. Associez à chacune une affirmation clé (ex: "Mon endurance me permet de garder le cap jusqu'à la fin."). Relisez cette liste avant chaque compétition.



Exercice 2: Simulation de Dialogue Interne

Action

Notez 3 situations stressantes fréquentes (ex: erreur technique). Créez une phrase positive pour chaque situation (ex: "Je peux ajuster ma stratégie pour revenir dans le match."). Pratiquez ces dialogues pendant vos entraînements.





Mise en Pratique : Renforcer et Ancrer les Habitudes



Exercice 3: Journal de Dialogue Interne

Inter Bold: Action

Inter Regular: Après chaque séance, notez : 1) une pensée négative que vous avez remplacée, et 2) une affirmation qui vous a aidé(e). Analysez ces notes chaque semaine pour évaluer vos progrès.



Exercice 4: Association avec des Gestes

Inter Bold: Action

Inter Regular: Choisissez une affirmation clé (ex: "Je suis en contrôle."). Associez-la à une action discrète (ex: toucher votre poignet). Répétez l'association jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe.

Mise en Pratique : Le Test en Conditions Réelles

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, penalty).
2. **Introduisez** activement vos phrases clés pour rester concentré(e) et gérer la pression.
3. **Répétez** cet exercice régulièrement pour automatiser la réponse mentale.



Intégration dans la Routine Sportive



Pendant l'Entraînement

Introduisez vos affirmations dans les moments de fatigue pour simuler les conditions réelles de compétition.



En Compétition

Utilisez vos phrases clés comme des déclencheurs de concentration et de confiance dans les moments critiques.



Après la Compétition

Révissez vos affirmations. Identifiez ce qui a fonctionné pour renforcer votre confiance et tirer des enseignements.

Clés de la Réussite

- **Soyez Cohérent(e):** La régularité et l'intégration dans votre routine quotidienne transforment la pratique en réflexe.
- **Personnalisez:** Adaptez les affirmations à vos besoins, votre langage et vos expériences. L'authenticité a plus d'impact.
- **Soyez Réaliste:** Formulez des affirmations crédibles et constructives, pas des vœux pieux, pour éviter la dissonance mentale.
- **Évaluez et Ajustez:** Votre dialogue doit évoluer avec vous. Après chaque compétition, identifiez ce qui fonctionne et ajustez au besoin.



Votre Esprit, Votre Avantage"

****Synthèse****: Le dialogue interne positif est un outil puissant pour maîtriser votre concentration, votre motivation et votre performance.

****Message Clé****: Vos mots façonnent vos actions. Utilisez-les pour réussir.

"Chaque pensée positive que vous choisissez est un pas de plus vers la victoire."

Passerez à l'Action



Commencez dès aujourd'hui. Choisissez une technique un exercice de cette présentation et appliquez-le lors de de votre prochain entraînement.