

# L'Autocritique Positive

Transformez votre dialogue intérieur en moteur de performance.

---



# Qu'est-ce que l'autocritique positive ?

L'autocritique positive consiste à transformer les jugements sévères que vous portez sur vous-même en feedback constructif. C'est une méthode qui permet de progresser et de renforcer votre mentalité de croissance. L'objectif est d'apprendre à analyser vos performances de manière constructive pour avancer, même après des échecs.

## Importance



**Réduction des impacts négatifs:** Diminue le stress et la perte de confiance liés à l'autocritique excessive.



**Identification d'opportunités:** Permet de cibler précisément les axes d'amélioration.



**Renforcement durable:** Consolide la confiance en soi et la motivation à long terme.

# Deux approches, deux résultats opposés.

## L'Autocritique Sévère



### L'Autocritique Sévère

- Perte de confiance en soi
- Baisse de motivation
- Augmentation du stress et des émotions négatives
- Stagnation

## L'Autocritique Positive



### L'Autocritique Positive

- Réflexion constructive
- Motivation durable
- Mentalité de croissance
- Amélioration continue

# Les fondations d'un dialogue intérieur constructif



## Se focaliser sur les actions

Concentrez-vous sur ce qui peut être modifié ou amélioré (vos actions), plutôt que sur votre valeur personnelle (votre identité).



## Poser des questions positives

Utilisez des questions orientées solution, comme : « Que puis-je apprendre de cette expérience ? »



## Séparer les faits des émotions

Analysez vos performances objectivement, en vous basant sur des faits concrets, sans laisser le jugement émotionnel prendre le dessus.



## Adopter une perspective de croissance

Voyez chaque erreur ou échec non pas comme une fatalité, mais comme une précieuse opportunité d'apprentissage.

# La boîte à outils : 4 exercices pour passer à l'action

Ces outils pratiques vous permettront de développer une réflexion bienveillante et orientée vers l'amélioration, tout en renforçant votre confiance et votre motivation.

1. Le Débriefing Constructif
2. Le Re-cadrage des Critiques
3. Le Plan d'Action Cibléd
4. Le Renforcement de la Confiance



# 1. Le Débriefing Constructif

**But :** Analyser vos performances de manière équilibrée, en identifiant à la fois vos réussites et vos axes d'amélioration.

## Instructions :

1. Après chaque performance (compétition ou entraînement), prenez quelques minutes pour répondre à ces questions :
  - Quelles sont les trois choses que j'ai bien faites ?
  - Qu'est-ce qui a contribué à ces réussites ?
  - Quelle est la chose que je peux améliorer ?
  - Quelle action concrète puis-je entreprendre pour y parvenir ?
2. Notez vos réponses dans un carnet ou une application dédiée.
3. Terminez par une affirmation positive.

*Exemple : « Je suis fier(e) de mes progrès et je continue à avancer. »*

*Exemple : « Je suis fier(e) de mes progrès et je continue à avancer. »*



## Astuce :

Gardez ce processus simple et rapide (5 minutes maximum) pour l'intégrer facilement à votre routine.

## 2. Le Re-cadrage des Critiques

**But :** Transformer une critique négative paralysante en un feedback constructif et motivant.

**\*\*Instructions :**

1. **Identifiez** une critique négative que vous vous êtes faite récemment.
2. **Reformulez** cette critique en une phrase constructive, orientée vers l'action.
3. **Questionnez** pour trouver l'opportunité d'apprentissage : « Que puis-je apprendre de cette situation ? »



**Astuce :** Écrivez vos critiques et leurs reformulations dans votre journal pour suivre vos progrès et observer l'évolution de votre dialogue intérieur.


# 3. Le Plan d'Action Ciblé

**But :** Passer d'une simple observation sur un point faible à une solution concrète et mesurable pour améliorer vos performances.

**\*\*Instructions :**


1. Choisissez un aspect de votre performance que vous souhaitez améliorer.
2. Répondez aux questions suivantes pour structurer votre plan :
  - Quel est l'objectif précis ?
  - Quelle action concrète vais-je entreprendre ?
  - Quelle sera la fréquence de cette action ?
  - Comment vais-je mesurer mes progrès ?
3. Mettez votre plan en pratique et évaluez les résultats après une période définie (ex. : une semaine, un mois).

## Exemple Concret

 **Observation**

« Mon endurance est insuffisante. »



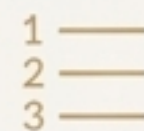


 **Plan d'action**

« **Objectif :** Améliorer mon endurance.  
**Action :** Ajouter deux séances de cardio par semaine.  
**Mesure :** Suivre mes temps sur une distance fixe. »

# 4. Le Renforcement de la Confiance

**But\*** : Identifier, célébrer et internaliser vos réussites pour renforcer activement votre estime de vous-même et votre motivation.

**\*\*Instructions\*\*** :

-  **1. Chaque semaine, listez trois réussites récentes, qu'elles soient grandes ou petites.**  
*Exemple : « J'ai maintenu ma concentration tout au long de l'entraînement. »*
-  **2. Pour chaque réussite, écrivez pourquoi elle reflète une de vos qualités ou un de vos efforts.**  
*Exemple : « Cela montre que ma discipline et ma préparation mentale commencent à porter leurs fruits. »*
-  **3. Répétez ces affirmations à voix haute pour les ancrer dans votre esprit.**



**\*\*Astuce\*\*** : Relisez régulièrement votre liste de réussites, surtout avant une performance importante, pour booster votre motivation et votre confiance.

# Comment ancrer l'autocritique positive dans la durée



## **Soyez Régulier**

Intégrez ces exercices à vos routines (ex: après chaque entraînement) pour en faire une habitude. La consistance est la clé.



## **Restez Bienveillant**

Adoptez un ton indulgent et encourageant avec vous-même, comme vous le feriez avec un ami proche. Le but est de construire, pas de détruire.



## **Célébrez les Progrès**

Reconnaissez et valorisez chaque amélioration, même les plus petites. Chaque pas en avant est une victoire.



## **Tenez un Journal**

Notez vos réflexions pour suivre votre évolution, identifier des schémas récurrents et matérialiser vos progrès.

# Synthèse et prochaines étapes

## Résumé

L'autocritique positive est un outil puissant pour transformer vos jugements en opportunités de croissance. En adoptant cette méthode, vous ne renforcez pas seulement vos compétences, mais aussi votre motivation, votre confiance et votre résilience.

## Prochaines Étapes

- 1. Choisissez un exercice** dans la boîte à outils qui vous semble le plus pertinent aujourd'hui.
- 2. Appliquez-le** dès votre prochaine séance d'entraînement ou votre prochaine performance.
- 3. Intégrez-le** dans votre routine hebdomadaire pour développer une mentalité de croissance durable.



**La performance  
commence à l'intérieur.**

