

L'ÉVITEMENT ACTIF DES PENSEES LIMITÉES

Transformez vos doutes en
carburant pour la performance.

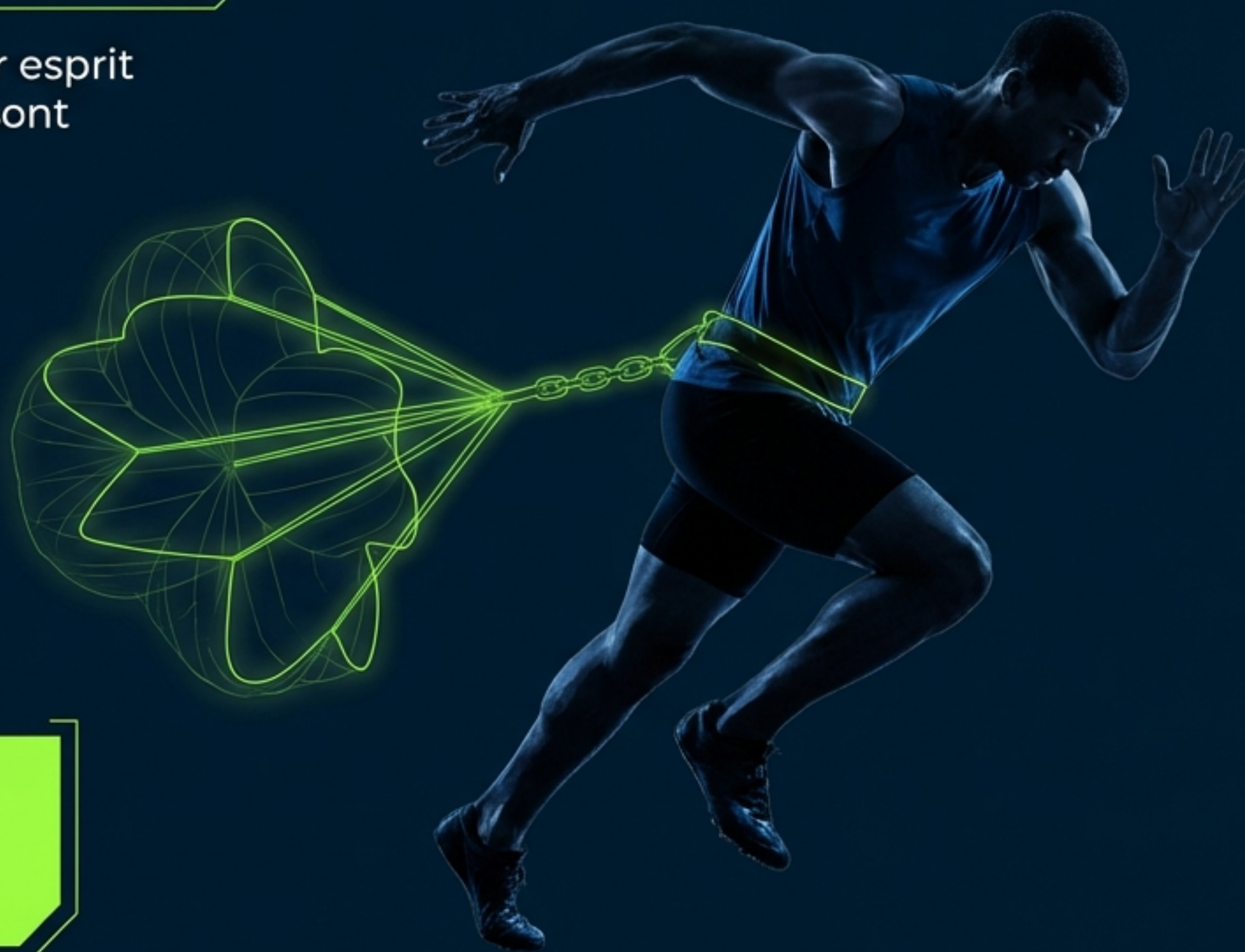


LE FREIN INVISIBLE DE LA PERFORMANCE

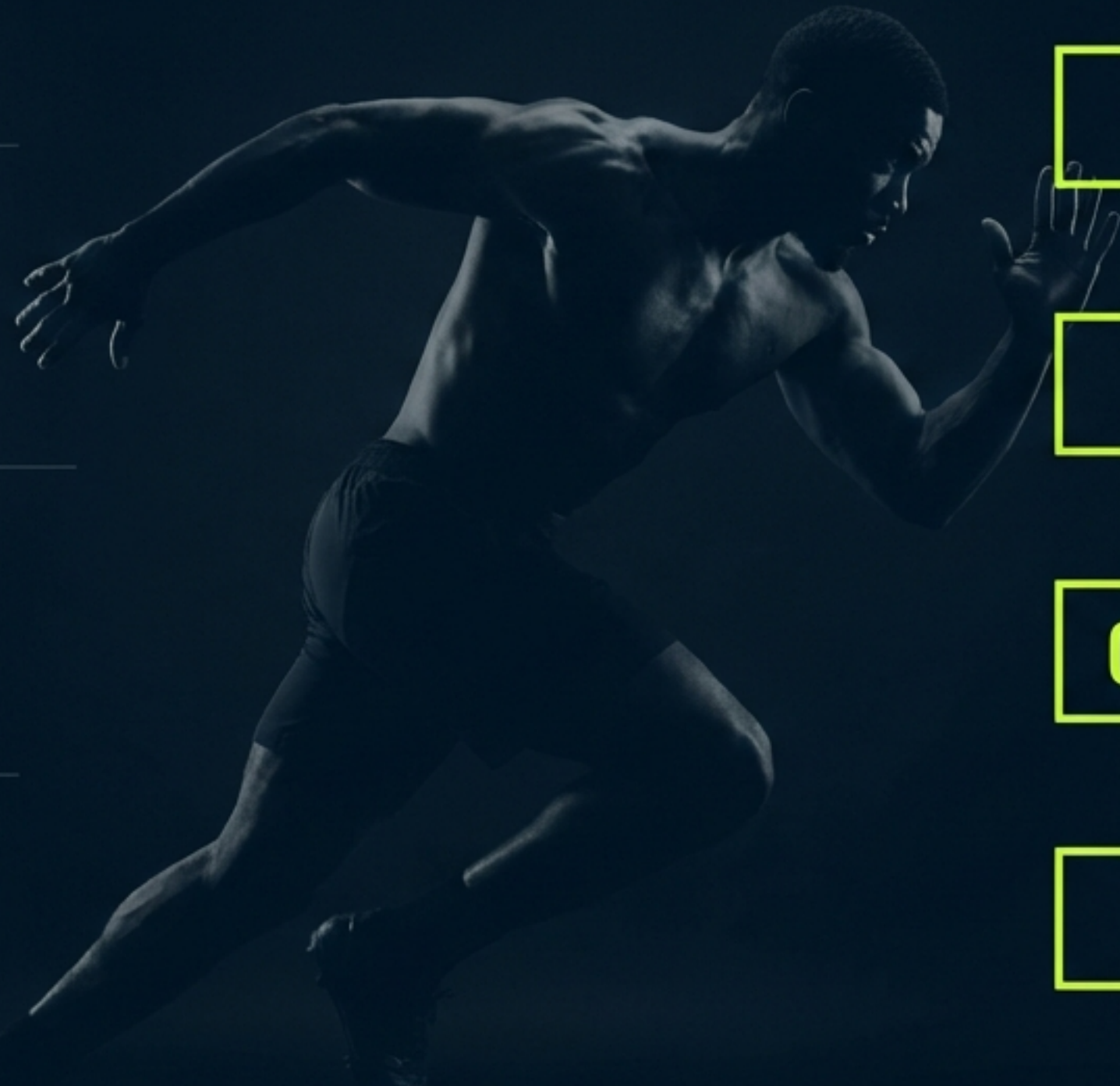
Même les meilleurs athlètes échouent si leur esprit travaille contre eux. Les pensées limitantes sont des freins inconscients qui sabotent vos capacités physiques.

- ✗ Doutes sur ses capacités ("Je ne suis pas assez bon")
- ✗ Peurs de l'échec ou du jugement ("Je vais encore échouer")
- ✗ Discours interne négatif et répétitif

Ces pensées agissent souvent de manière insidieuse et automatique dès que la pression monte.



L'IMPACT DIRECT SUR LE TERRAIN



PENSÉES



ÉMOTIONS

Stress accru, anxiété,
spirale d'échec.



COMPORTEMENTS

Décisions hésitantes,
perte de concentration.



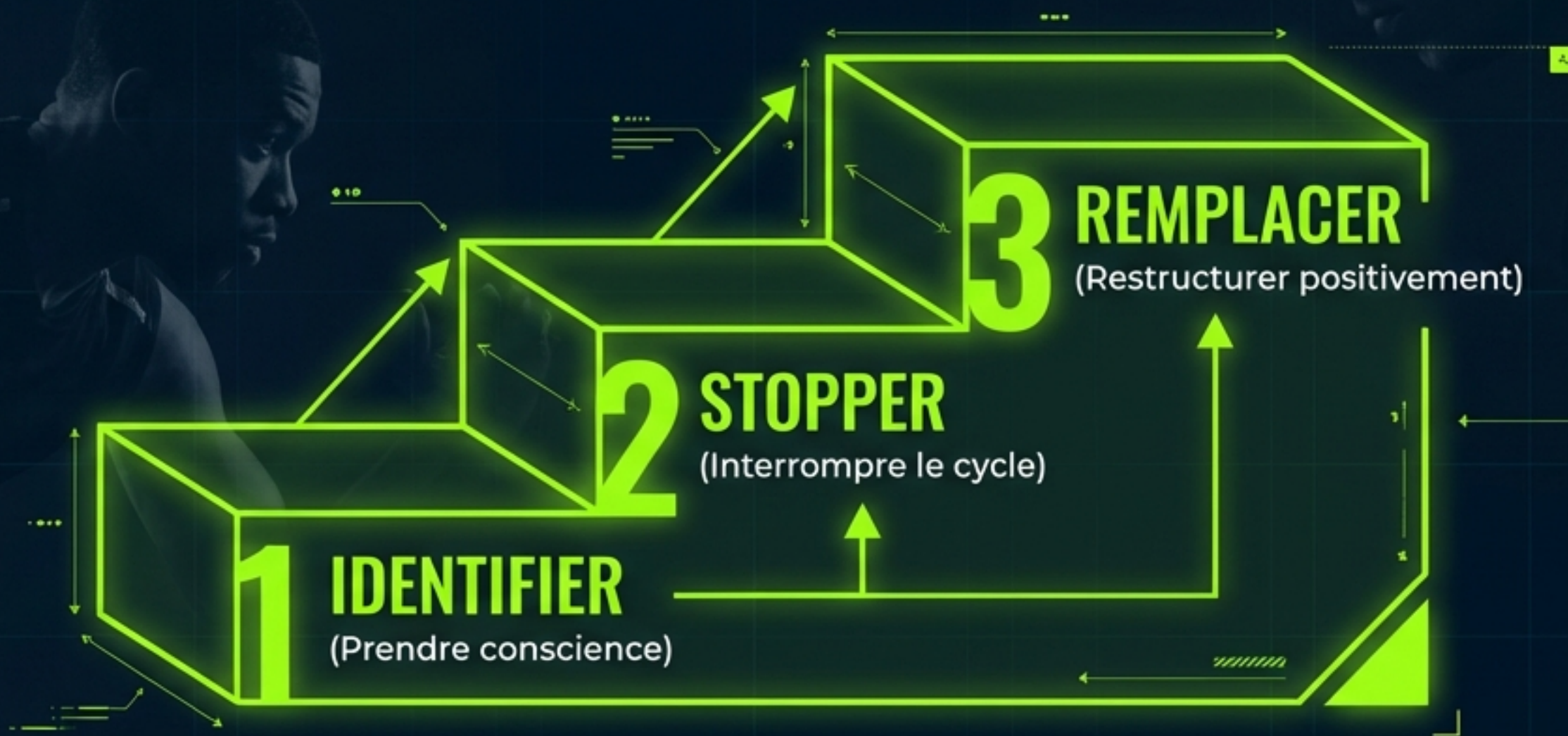
PERFORMANCE

Gestes imprécis, tensions
musculaires.

Les pensées limitantes peuvent devenir des prophéties auto-réalisatrices.

LA MÉTHODE : RESTRUCTURATION COGNITIVE

Vous pouvez réentraîner votre cerveau comme un muscle.



Changer ses pensées, c'est changer ses résultats.

ÉTAPE 1 : IDENTIFIER

ACTION : Écouter le discours interne avant et pendant la compétition.

LA QUESTION FILTRE :

Est-ce que cette pensée me limite ou me renforce ?

PENSÉE DÉTECTÉE	ANALYSE	VERDICT
Mon adversaire est plus fort.	Doute / Peur	Pensée Limitante

ÉTAPE 2 : STOPPER

Interrompre le cycle négatif immédiatement.

- **1. LA COMMANDE MENTALE**

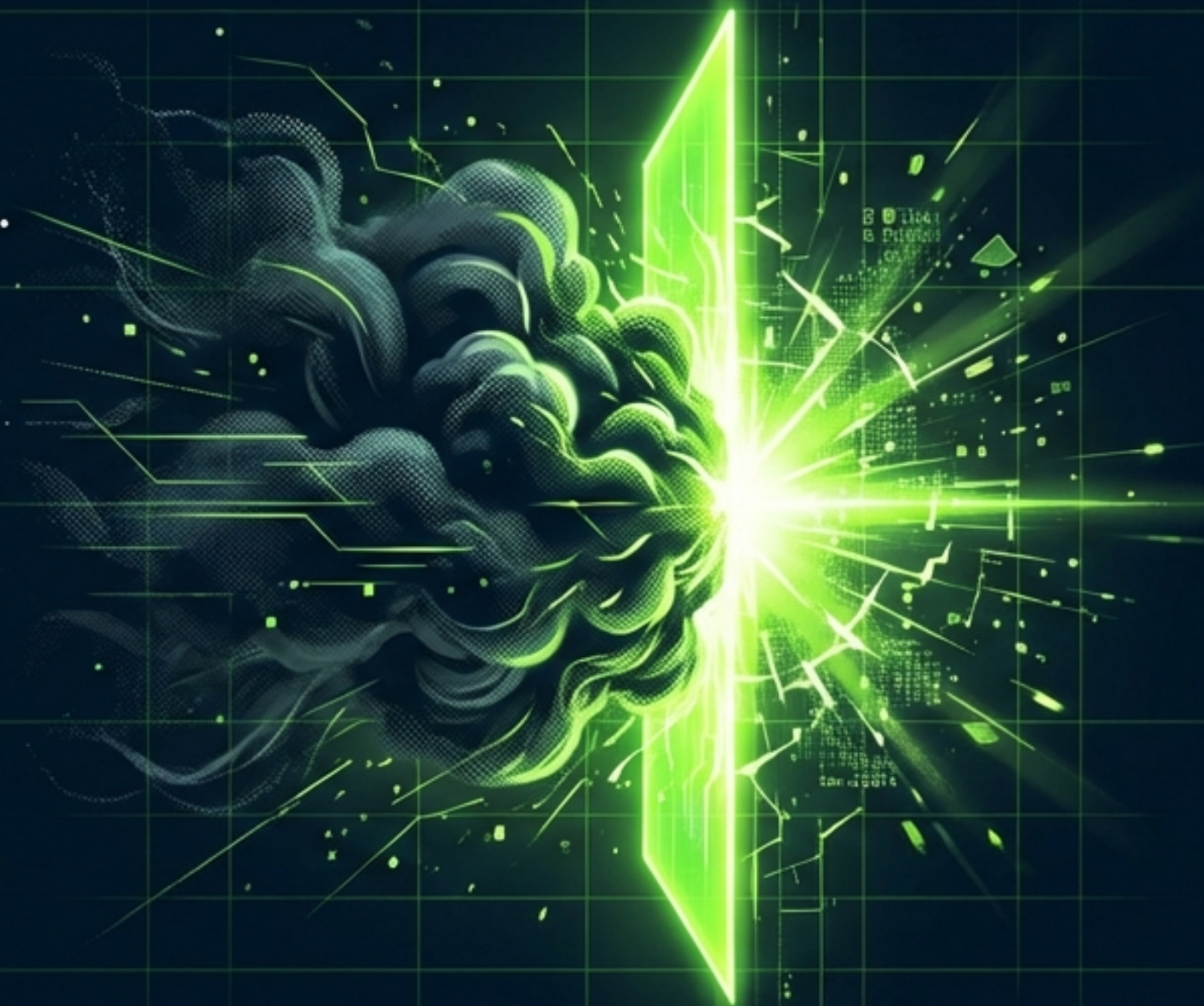
Dites fermement 'STOP !' dans votre esprit.

- **2. LE MUR MENTAL**

Visualisez un mur infranchissable qui bloque la pensée.

- **3. LA RESPIRATION**

Une inspiration profonde pour réinitialiser le système nerveux.



ÉTAPE 3 : REMPLACER

Substituer le doute par une affirmation de puissance.

~~Je vais échouer.~~



**JE SUIS PRÊT ET
CONFIANT.**

~~Je ne suis pas prêt.~~



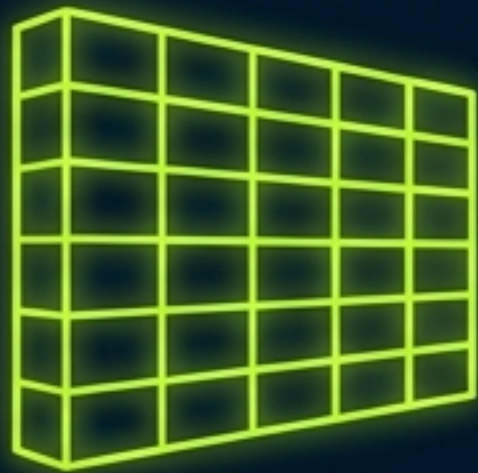
**J'AI TRAVAILLÉ
POUR CE MOMENT.**

VISUALISATION : Visualisez-vous en train de réussir l'action avec maîtrise juste après avoir formulé la nouvelle pensée.

TRAINING GROUND : LE MUR MENTAL

OBJECTIF : Créer un réflexe automatique de blocage.

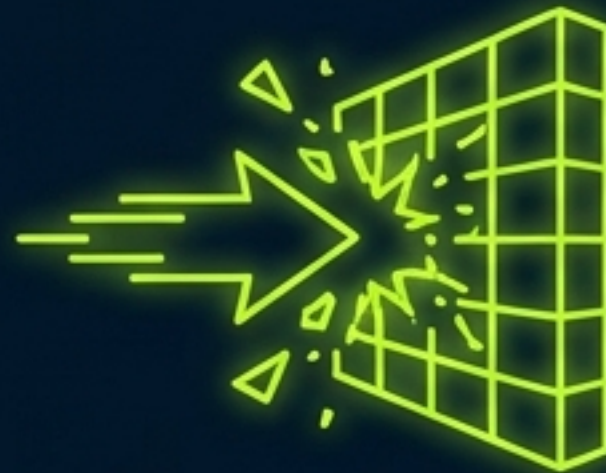
IMAGINER



IMAGINER

Visualisez un mur solide devant vous.

PROJETER



PROJETER

Quand une pensée limitante survient, voyez-la heurter ce mur et se briser.

RESET



RESET

Profitez du silence mental pour insérer votre pensée positive.

TRAINING GROUND : L'ANCRAGE POSITIF

OBJECTIF : Créer un 'bouton' physique pour la confiance.



1. LA PHRASE

'Choisissez un mantra court (ex : 'Je suis capable').'

2. LE GESTE

"Associez-le à un mouvement discret mais ferme (ex : serrer le poing).'

3. LA RÉPÉTITION

'Répétez l'association à l'entraînement pour qu'elle devienne automatique sous pression.'

TRAINING GROUND : LE JOURNAL DE BORD

OBJECTIF : Analyse froide et préparation future.

- **NOTER** : Écrivez les pensées négatives qui ont surgi.
- **ANALYSER** : Quels étaient les déclencheurs ? (Stress, erreur technique, public ?)
- **PRÉPARER** : Écrivez la “contre-pensée” (la réponse positive) à utiliser la prochaine fois.

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE

AVANT

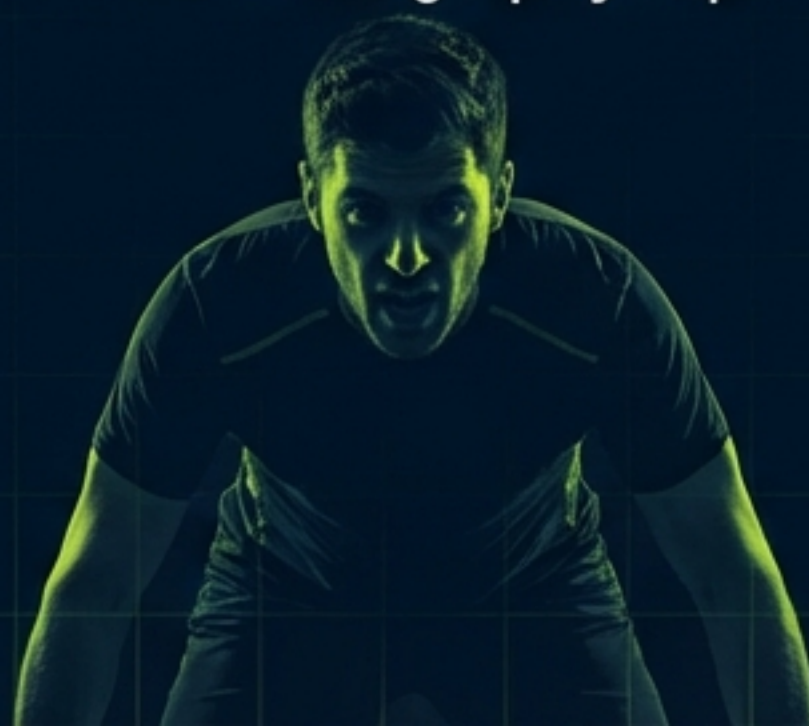
PENDANT

APRÈS

Identifier les doutes potentiels. Préparer ses affirmations et son ancrage.



Utiliser le 'STOP' et le 'Mur Mental' en temps réel. Activer l'ancrage physique.



Remplir le journal. Adapter la stratégie pour le prochain match.



LES BÉNÉFICES DE LA MAÎTRISE

L'état mental optimal.

- ✓ **CONFiance RENFORCÉE** : Une image de soi solide et inébranlable.
- ✓ **CLARTÉ DÉCISIONNELLE** : Prise de décision rapide, libérée de la peur.
- ✓ **STABILITÉ ÉMOTIONNELLE** : Réduction drastique du stress et de l'anxiété.
- ✓ **RÉSILIENCE** : Capacité à rebondir immédiatement après une erreur.



RÉCAPITULATIF : LA CHECKLIST MENTALE

1

IDENTIFIER

Est-ce limitant ?

2

STOPPER

Mur Mental + Respiration.

3

REEMPLACER

Affirmation Positive + Ancrage.

RAPPEL : Les pensées automatiques sont rapides. Votre réponse doit l'être aussi. La pratique rend le processus instantané.



**VOS PENSÉES CRÉENT VOTRE RÉALITÉ.
CHOISISSEZ-LES AVEC SOIN.**

Maîtrisez votre esprit. Dominez votre jeu.

INTÉGREZ L'ÉVITEMENT ACTIF DÈS VOTRE PROCHAIN ENTRAÎNEMENT