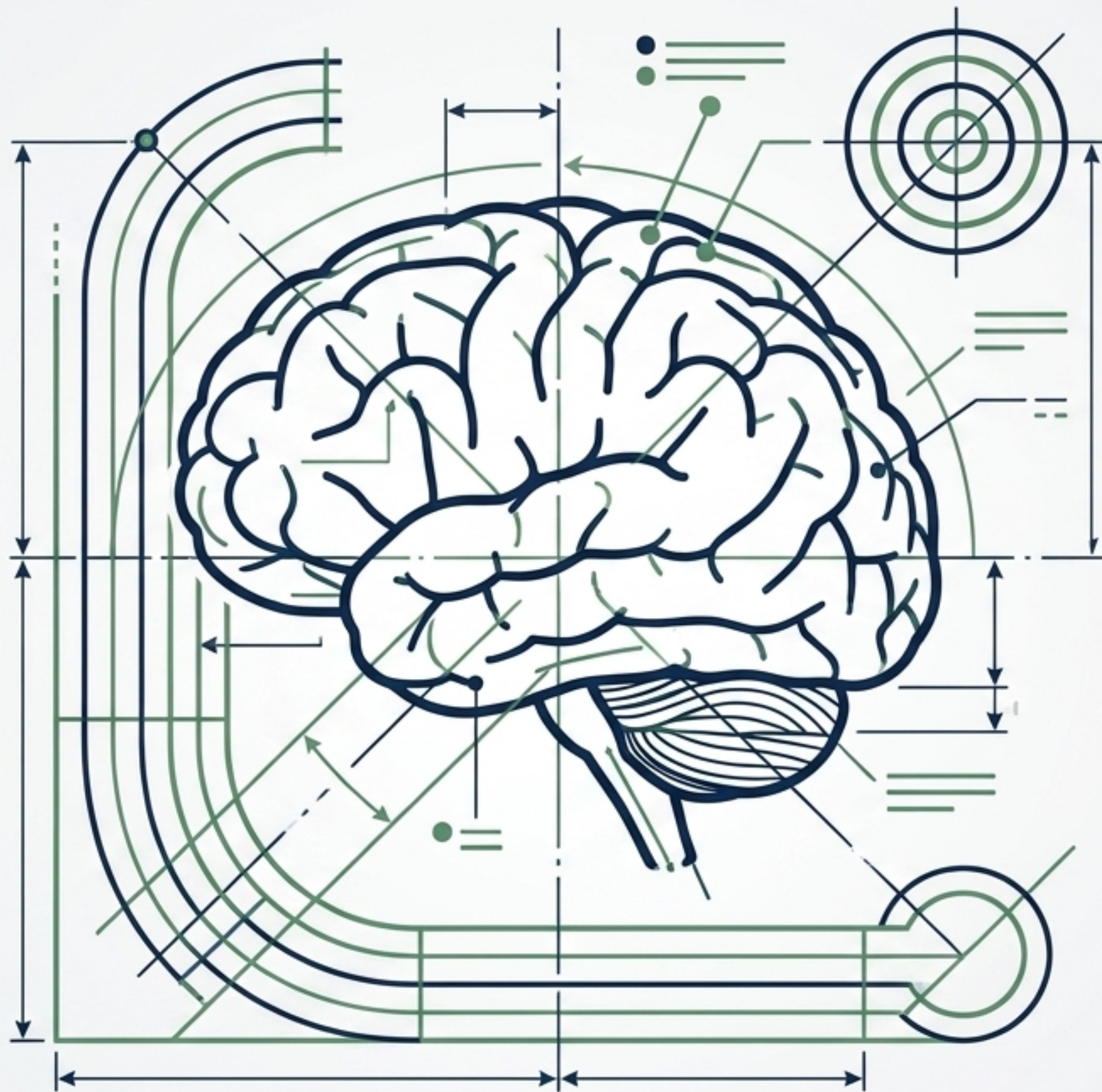


Pratique de la gratitude pour la performance

Cultivez une base émotionnelle positive pour renforcer votre résilience et votre confiance.



Une technique issue de la psychologie positive

Au-delà de la simple pensée positive, **c'est l'intégration de réflexions spécifiques** sur les réussites, capacités et progrès.

Utilisée dans les thérapies cognitivo-comportementales (tcc) et par les athlètes de haut niveau pour créer un ancrage émotionnel face aux défis.

Les défis émotionnels du parcours sportif



Pression constante : la gestion quotidienne des attentes élevées et des objectifs ambitieux.



Frustrations : chaque compétition apporte son lot inévitable de déceptions et de doutes.



Stress de la performance : le désir absolu de réussir provoque une surcharge émotionnelle et une peur de l'échec.

L'impact direct sur la performance mentale

Stress



Réorientation des pensées vers les aspects positifs (diminue l'impact du stress).

Frustrations



Concentration sur les capacités acquises (renforce la résilience face à l'échec).

Démotivation



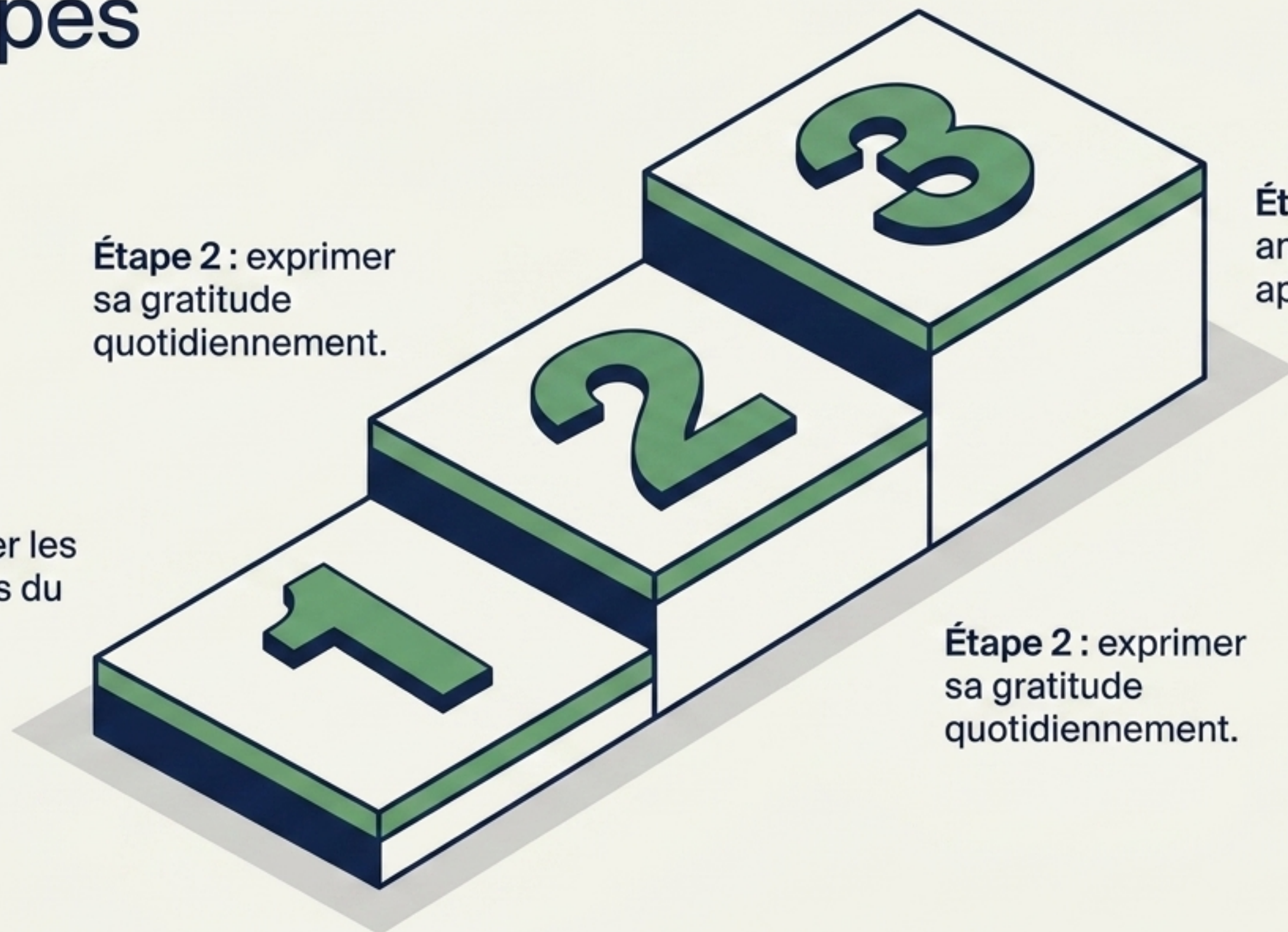
Reconnaissance des progrès passés (stimule la motivation sur le long terme).

Méthodologie d'ancrage en 3 étapes

Étape 1 : identifier les éléments positifs du parcours.

Étape 2 : exprimer sa gratitude quotidiennement.

Étape 3 : utiliser cet ancrage avant et après l'effort.



Étape 2 : exprimer sa gratitude quotidiennement.

Étape 1 : identifier son capital positif



Réussites

Remémorez-vous les compétitions gagnées et les progrès factuels réalisés.



Compétences

Faites la liste des qualités humaines et physiques acquises grâce au sport.



Opportunités

Notez les voyages, les rencontres et les expériences enrichissantes vécues.

Étape 2 : l'expression quotidienne

La méthode : notez chaque jour trois choses, ressentez sincèrement l'émotion, visualisez les réussites associées.

Je suis reconnaissant d'avoir pu m'entraîner avec des coéquipiers motivants.

Je suis fier de mes progrès techniques cette saison.

Je suis reconnaissant d'avoir appris à mieux gérer mon stress.

Étape 3 : le bouclier de compétition

Avant l'effort (se recentrer)

Exprimer sa gratitude pour sa préparation mentale et physique.

"Je suis prêt à donner le meilleur de moi-même."

Après l'effort (résilience)

Même en cas de défaite, reconnaître les apprentissages et opportunités.

"Chaque expérience me rend plus fort."

Trois exercices pratiques approfondis

Outil 1

Le journal de gratitude
(ancrage
quotidien).

Outil 2

La visualisation
(préparation
mentale).

Outil 3

Le partage
(renforcement
social).



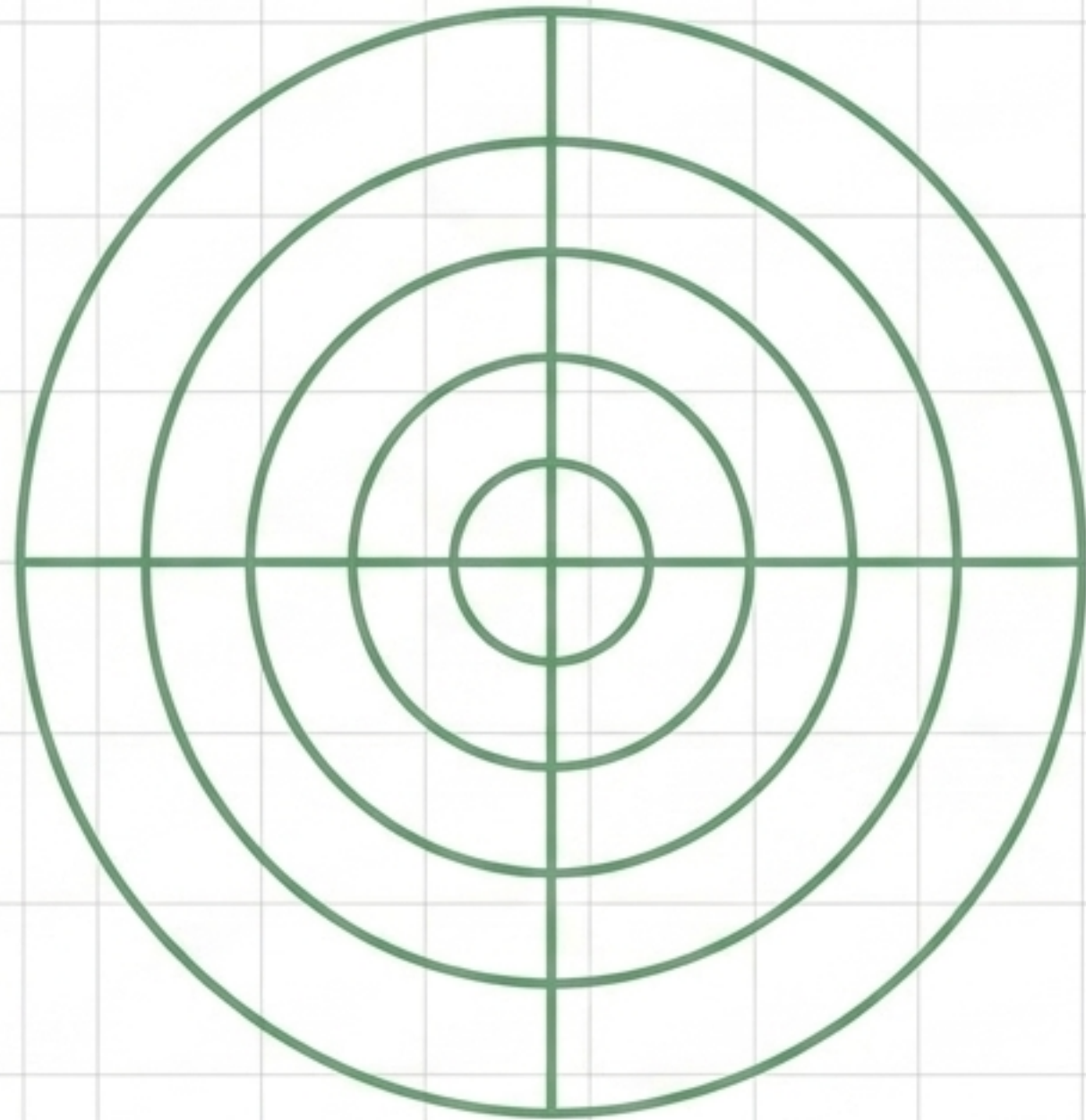
Le journal de gratitude sportive

Objectif :

Prendre l'habitude de reconnaître les aspects positifs de son parcours.

Instructions :

Chaque soir, notez trois choses positives vécues à l'entraînement. Prenez le temps d'associer l'émotion à l'écrit. Relisez régulièrement pour solidifier l'ancrage.



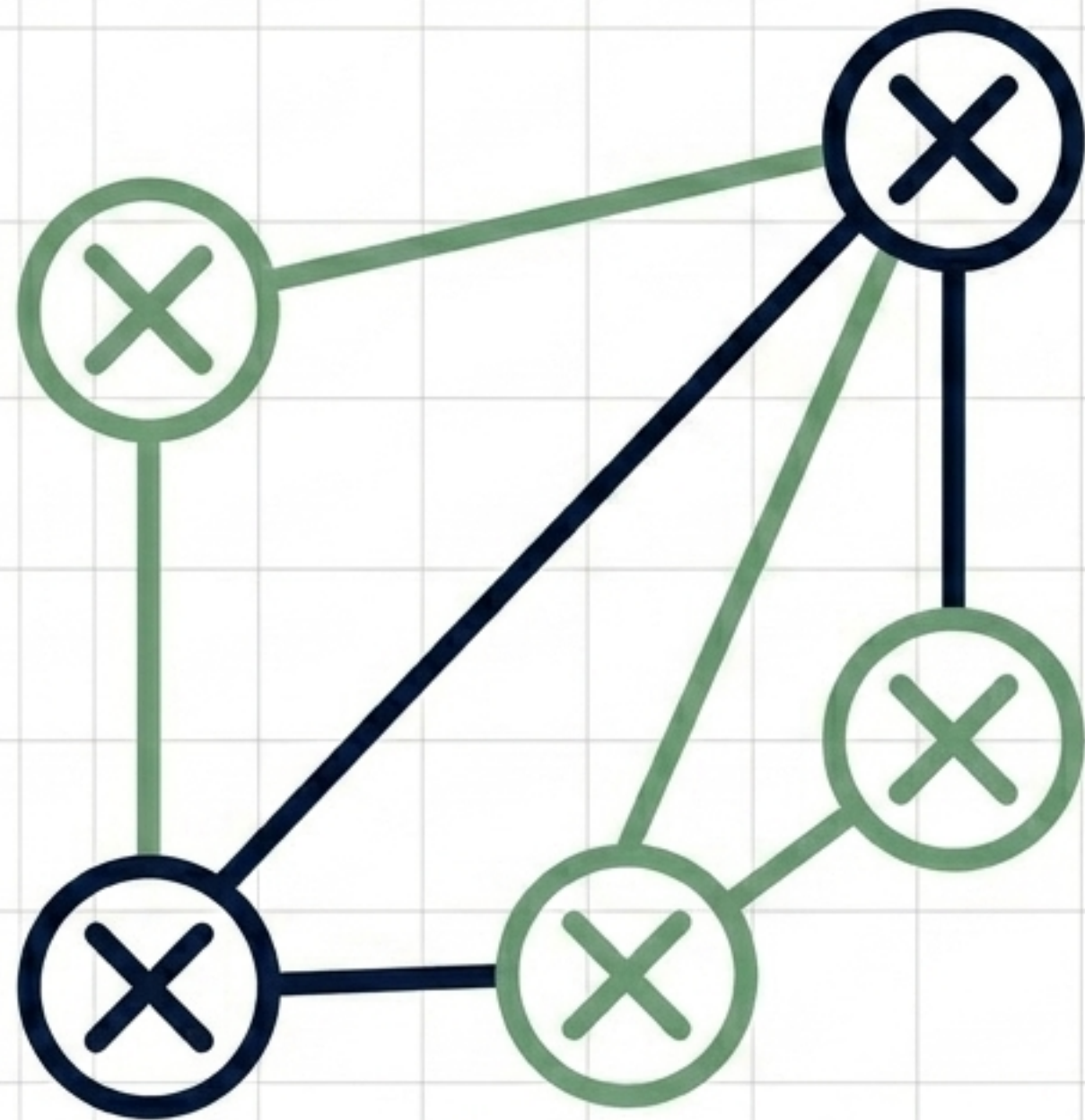
La visualisation de la gratitude

Objectif :

Ancrer les émotions positives avant d'entrer en scène.

Instructions :

Fermez les yeux, revivez un moment de réussite passé avec tous vos sens. Laissez l'émotion vous envahir. Répétez ce schéma mental avant chaque compétition pour bâtir la confiance.



Le partage de la reconnaissance

Objectif :

Renforcer les liens de confiance avec les coéquipiers et le staff technique.

Instructions :

Identifiez une personne soutien (entraîneur, partenaire). Partagez-lui un message sincère de gratitude. Observez l'impact immédiat sur la cohésion et votre propre motivation.

Intégration dans la routine sportive



Avant l'entraînement

Pause d'une minute pour reconnaître ses capacités et ses progrès (intention).



Pendant l'entraînement

Visualisation flash des réussites passées en cas de difficulté (action).



Après la compétition

Remplissage du journal pour digérer l'événement (récupération mentale).

Surmonter les obstacles fréquents

Difficulté à trouver du positif



Commencez par de petites grâtes (le plaisir de pratiquer, le soutien d'un coéquipier).

Sentiment de stagner



Reconnaissez les petits progrès et les leçons tirées de chaque expérience.

Obsession de l'échec



Forcez la réorientation volontaire de l'attention sur les succès passés et les opportunités de croissance.

En résumé

La gratitude cultive une mentalité de croissance qui transforme le stress en carburant et l'échec en apprentissage.

*Ce que vous appréciez
aujourd'hui devient la base
de vos réussites de demain.*