

TECHNIQUE DE RECADRAGE DES PENSÉES EN TEMPS RÉEL

Reprendre le Contrôle de Votre Mentalité



➤ **Quand le mental devient le premier adversaire.**

Les pensées négatives peuvent saboter la performance, miner la confiance et détourner de l'objectif. Elles sont l'obstacle invisible qui se dresse entre vous et votre plein potentiel.

➤ La solution : Transformer les pensées en catalyseurs.

Le recadrage des pensées est une **technique** qui consiste à **identifier rapidement les pensées limitantes** pendant une **compétition**, pour les **remplacer par des alternatives positives et constructives**. C'est l'art de reprendre le contrôle de votre dialogue interne, en temps réel.



Les piliers d'un mental fort.

1.

Résilience Accrue

Rebondir plus vite après une erreur ou un contretemps.

2.

Confiance Renforcée

Renforcer la conviction en vos capacités.

3.

Concentration Optimale

Libérer l'esprit pour se focaliser sur l'essentiel.

4.

Performance Durable

Empêcher les ruminations de nuire à vos résultats.

LA MÉTHODE

Un Processus en 4 Étapes Simples et Efficaces



Étape 1 : Reconnaître

Identifiez la pensée négative ou la croyance limitante dès son apparition.

Exemple : « Je ne suis pas à la hauteur. »



Étape 2 : Stopper

Utilisez un signal mental de coupure.

Exemple : Dites-vous « Stop » ou visualisez un panneau rouge.





LA MÉTHODE



Étape 3 : Reformuler

Remplacez la pensée par une alternative positive ou neutre.

Exemple : « Je me concentre sur ce que je peux contrôler. »



Étape 4 : Ancrer

Répétez la nouvelle pensée et associez-la à une action concrète.

Exemple : Répétez l'affirmation en prenant une profonde inspiration ou en ajustant votre posture.

MISE EN PRATIQUE

Exercices pour Maîtriser la Technique

Construire les fondations mentales.



1. Liste de Pensées

Avant l'effort, listez les pensées négatives récurrentes et préparez pour chacune une reformulation positive.

Exemple : Pour « Je vais rater ce point important », préparez « Je vais donner le meilleur de moi-même. »

2. Simulation Mentale

Visualisez un scénario difficile (ex: un échec en début de compétition). Pratiquez mentalement le processus complet de recadrage en 4 étapes.

Affûter vos réflexes en action.

3. Affirmations Préparatoires

Ancrez 3 à 5 affirmations positives (« Je suis préparé(e) et capable ») dans votre routine d'échauffement pour en faire un automatisme.

4. Feedback Instantané

Après une action, si une pensée négative émerge (« *J'ai raté, je ne suis pas concentré(e)* »), reformulez-la immédiatement (« *Je vais me reconcentrer et réussir la prochaine fois* ») avant de passer à la suite.





Pour aller plus loin.

- **Journal de Recadrage**

Après chaque session, prenez 5 minutes pour noter les pensées négatives survenues, les émotions associées, et les reformulations appliquées. Identifiez des schémas récurrents.

- **Respiration et Visualisation**

Associez une inspiration profonde à une image de réussite, et récitez votre reformulation positive pendant l'expiration. Répétez 3 à 5 fois.

Intégrer le recadrage : splay Pro votre plan sur 7 jours.

Jours 1-3

Jours 4-5

Jour 6

Jour 7



Identification

Listez vos pensées limitantes et écrivez des reformulations pour chacune.



Simulation

Pratiquez la simulation mentale et les affirmations préparatoires.



Ritualisation

Intégrez l'exercice de respiration et visualisation à votre routine.



Test

Appliquez consciemment la technique complète en conditions réelles pendant un entraînement.

Maximiser l'efficacité.



Pratiquez Régulièrement :

La constance crée l'automatisme.



Soyez Patient(e) et Bienveillant(e) :

Le changement mental est un processus qui demande du temps.



Personnalisez :

Créez des reformulations qui résonnent avec **vos** valeurs et objectifs.



Cherchez du soutien :

Un coach ou un mentor peut accélérer vos progrès en identifiant vos schémas de pensée.

Reprenez le pouvoir sur votre mental.

Neue Haas Grotesk

Le recadrage des pensées n'est pas l'élimination du négatif, mais sa transformation en énergie constructive. En maîtrisant cette technique, vous ne changez pas seulement vos pensées, vous changez votre performance.



Votre mental est votre
plus grand atout.