

# Entraînement psychologique: Monologue intérieur

La technique du monologue intérieur consiste à diriger ses pensées et à les utiliser à bon escient pour influencer positivement sa performance. La métaphore la plus connue est celle du verre à moitié vide ou à moitié plein.



Le monologue intérieur est un dialogue, un échange de pensées, avec soi-même.

Le monologue intérieur est un dialogue, un échange de pensées, avec soi-même. En dialoguant ainsi, on obtient des consignes pour agir qui nous indiquent la direction à suivre et déterminent l'intensité de l'action. Les monologues intérieurs naissent dès que l'on se met à penser. Nos pensées nous influencent énormément.

Outre le fait qu'elles nous incitent à agir, elles favorisent aussi la motivation, p. ex. lorsque la personne se parle intérieurement pour se donner du courage. Pour mieux comprendre l'effet de ces pensées ou du monologue intérieur, il suffit d'imaginer que l'on coupe un citron et que l'on décide d'en manger un petit morceau. Cette image provoque chez la plupart des personnes une grimace et une salivation excessive.

## Développer un mode de pensée positive

Certains monologues intérieurs ou modes de pensée peuvent avoir une influence négative sur la personne et l'empêcher d'exploiter à fond son potentiel (p. ex. «Nous sommes menés 1:0; tout est perdu maintenant», «Je n'ai pas le droit à l'erreur» ou «Je n'ai jamais de bonnes conditions: j'ai toujours un vent contraire au départ»). Il est tout à fait possible d'exercer les monologues intérieurs influençant positivement la réalisation d'une performance et de développer un mode de pensée positive. Il convient, pour ce faire, d'agir systématiquement sur les monologues intérieurs.

→ [Nos exercices](#)

Pour être utiles, les monologues intérieurs doivent être réalistes. C'est là la différence avec la «pensée positive». Les bons monologues intérieurs sont des consignes pour agir et ne laissent aucune illusion au sportif. Pour que le monologue intérieur soit des plus efficaces, le sportif utilise ses «propres mots» et formule lui-même les nouveaux monologues intérieurs.

## Utiliser les bons mots

La formulation correcte est un autre aspect important du monologue intérieur. L'individu traite les informations

avec des mots et des images. Quand il utilise des mots, il sait comment gérer des négations ou des formulations négatives telles que «Nous n'avons pas le droit de faire de fautes».

Avec des images en revanche, le processus est plus direct et plus rapide: dès que le sportif entend «ne pas faire de fautes», il active l'image d'une faute et obtient alors exactement l'effet contraire. C'est la raison pour laquelle les monologues intérieurs et les instructions doivent être formulés de manière que le sportif puisse obtenir directement une «image de l'action», comme: «Nous allons faire de petites passes, courtes».

### Liste de contrôle

Les monologues intérieurs influençant positivement la réalisation d'une performance doivent correspondre à certains principes de formulation. Ils doivent:

- être positifs, être formulés uniquement de manière positive: «Je ferai tout juste.»
- être exprimés à la première personne: «Je regarde 5 mètres devant.»
- souligner les points forts du sportif: «J'ai de bonnes jambes.»
- être axés sur la recherche de solutions et se référer à l'action: «Je dois courir en exerçant une pression correcte.»
- se rapporter au présent ou au futur: «Je reste dans la roue arrière.»

---

Source: Birrer, D., Ruchti, E., Morgan G. (2010). Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques.  
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**