

Entraînement psychologique – Monologue intérieur: Je sais ce que je vauX!

Cet exercice d'autosuggestion renforce la confiance en soi, la motivation et stabilise le sentiment de calme intérieur.



L'entraîneur accompagne le sportif tout au long du processus:

1. «Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
2. Dès que tu te sens détendu, dirige ton attention sur une image intérieure qui évoque pour toi le scénario souhaité. Parmi les images positives: coupe, but, action décisive, petit pont à la star de l'équipe adverse, etc. Ressens intensivement ces images!
3. Pendant que ton attention reste focalisée sur cette vision, récite-toi une formule autosuggestive comme <Ç'est mon jour!>, <Je suis prêt à bondir!> ou <Ça va être facile!>.
4. Fais attention aux points suivants: formulation au présent, phrases courtes et simples, images évocatrices, répétition des formules à haute voix ou intérieurement (20-30 fois).»

Source: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 6/03: Muscler son mental. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO