Entraînement psychologique – Monologue intérieur: Frein aux pensées

Cet exercice a notamment pour objectif la gestion du stress. Il interrompt le flux de pensées parasites qui envahissent l'esprit du sportif. Ainsi, il retrouve la concentration et a l'impression de se contrôler.

Dès qu'une pensée perçue comme parasite fait son apparition et ne se révèle pas importante pour les actions et les tâches fixées, voire les gêne, le sportif la rejette en se disant «stop» à voix haute ou basse. Il brise ainsi la chaîne des mauvaises pensées.

Il est judicieux qu'il remplace les pensées et les représentations mentales négatives par des positives et rationnelles.

Le sportif se reconcentre ensuite sur l'action présente, inspire une fois profondément et poursuit l'action en se disant à lui-même (à voix haute ou basse) «continue».

Indication: Pour que l'exercice soit véritablement efficace en compétition, il doit avoir été exercé préalablement à l'entraînement ainsi que dans d'autres situations.

Variante

Passer à autre chose après le «stop» et penser ainsi à autre chose.

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