

Entraînement psychologique – Monologue intérieur: Les bons mots

Au cours de cet exercice, le sportif prend conscience de ses propres monologues intérieurs et reformule les monologues négatifs en des termes positifs. La recherche constante d'une formulation positive des monologues intérieurs conduit à leur automatisation.



L'entraîneur explique brièvement au sportif les principes d'un monologue intérieur utile. Il lui demande ensuite de noter ses monologues intérieurs types avant, pendant et après une compétition en mettant tous les monologues négatifs à gauche sur la feuille travail «[Reformulation de monologues intérieurs négatifs](#)» (pdf).

Le sportif doit maintenant appliquer les principes ci-dessus et reformuler tous les monologues négatifs en des monologues positifs et les reporter à droite sur la feuille.

Dès que tous les monologues négatifs ont été reformulés en des termes positifs, la feuille est déchirée en deux. Le sportif jette à la poubelle la partie avec les monologues négatifs et garde l'autre. Il la lit plusieurs fois, voire l'accroche à un endroit bien visible.

Indication: Les monologues intérieurs positifs peuvent maintenant être exercés consciemment à l'entraînement et appliqués en compétition.

Variante

S'entraîner au travers de la [visualisation](#) à avoir recours aux monologues intérieurs utiles. Le sportif imagine des situations types avant, pendant et après la compétition en s'appuyant sur des monologues intérieurs utiles.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO