

Dialogue Interne

« La plus grande erreur que tu peux faire dans la vie c'est de continuer à croire que tu vas en faire une ! »

1. Le dialogue interne, de quoi parlons-nous ?

Lorsque l'on est dans une situation où des pensées négatives ne permettent pas d'être dans la zone optimale de fonctionnement telles que « je me sens fatigué·e » ou « je m'ennuie »... Le dialogue interne va permettre de faire évoluer ses pensées vers le positif.

2. Quelles solutions pour évoluer vers le positif ?

- **Se concentrer uniquement sur les solutions plutôt que les problèmes** : Exemple : plutôt que de se dire « je vais perdre », se dire « comment pourrais-je gagner dans ce cas ? »
- **S'attendre au meilleur**. Exemple : « et si je ne me qualifie pas, malgré tout le travail mental que j'ai fait ? se dire « ça va le faire, je me suis préparé·e ». Cela permet de ne pas générer d'avantage d'anxiété, source d'échec.
- **Le devoir et le pouvoir** : remplacer les « j'aurais dû » par « j'aurais pu ». Cela vous donne le sens des possibilités et vous responsabilise en tant qu'un individu responsable, et n'est plus le jouet des circonstances extérieures. C'est un grand soulagement même en cas d'échec.
- **Éviter les absolus et extrêmes**. Exemple : remplacez « je n'arriverai jamais à passer cette butte à vélo » par « aujourd'hui, je n'ai pas réussi, mais demain est un autre jour, on verra... »
- **Cesser les « oui mais »** : au lieu de s'abriter, se déresponsabiliser derrière le listing d'excuses, sincèrement écouter et entendre ce que l'autre propose pour aider.
- **Pratiquer l'affirmation positive de façon régulière** : parlez au présent, parlez de soi (« je réussis ma série » plutôt que « je bats mes adversaires ») et formulez en termes positifs. Enfin, la phrase doit être courte. Vous pouvez l'inscrire en message d'accueil de votre ordinateur, en fond d'écran, même dans votre bureau jusqu'à ce qu'elle fasse partie de vous, qu'elle intègre votre univers intérieur, et que vous trouviez normal et naturel de réaliser votre projet sportif.
- **Trouver des slogans percutants** : Mohamed Ali se répétait : « bouger comme un papillon, piquer comme une abeille »

Dialogue Interne

« La plus grande erreur que tu peux faire dans la vie c'est de continuer à croire que tu vas en faire une ! »

3. Préalables au dialogue interne

Utilise la séquence suivante pour arrêter les pensées négatives et agir efficacement !!

RECONNAITRE les pensées négatives	Dire « STOP »	REEMPLACER par un mot positif	Penser STRATEGIE
--	----------------------	---	-----------------------------------

Voici une liste de pensées communes que les sportif/ves peuvent avoir pendant la compétition.

Tu peux utiliser la 1^{ère} liste pour t'aider à reconnaître les pensées négatives que tu as pu avoir, et compléter avec la liste de pensées positives pour remplacer ces pensées négatives.

1. Pensées Négatives après une erreur : voici une liste de pensées négatives déclarées après des erreurs. Pour améliorer ton discours intérieur, il est important de reconnaître le négatif.

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

2. Pensées positives après une erreur : voici une liste de points positifs après une erreur, qui est la plus importante. *Les sportif/ves ne peuvent pas toujours empêcher les erreurs de survenir.* Tout ce qu'ils/elles peuvent faire est de bien les gérer, les laisser derrière eux/elles, et aller de l'avant avec une attitude positive.

1	Je suis nul-le !	Comment puis-je manquer ça !	C'était trop facile !	J'en ai marre !
	↓	↓	↓	↓
2	Race suivante !	Prends ton temps !	Bats toi !	Reste solide !

Autres mots utiles : cette liste est juste une série de « mots-clés brefs » que tu pourras utiliser pour remplacer des pensées négatives.

Relax	Réagis	Présent·e
Concentré·e	Rapide	Bas-toi !
Contrôle	Positif	Respire

Dialogue Interne

« La plus grande erreur que tu peux faire dans la vie c'est de continuer à croire que tu vas en faire une ! »

4. Quelques exercices favorisant le dialogue interne

1. « Pensée Intervalle » : C'est un exercice simple pour commencer, mais pas facile à maintenir.

« Ferme les yeux et prend conscience de tes pensées. Maintenant, prend conscience de l'intervalle entre chacune de tes pensées. Essaie de rester dans cet espace entre les pensées. Quand une pensée survient, il suffit de reconnaître sa présence puis revenir dans l'intervalle. La durée de ton passage dans cet intervalle est importante, mais l'est encore plus le fait de rester « présent » dans les pensées qui viennent à l'esprit et de se recentrer à nouveau sur cet intervalle. »

2. Étiquetage Passé-Présent-Futur : Écris les pensées que tu te souviens avoir eu avant, pendant ou après une compétition.

Maintenant, étiquette-les en tant que passé, présent ou futur.

Exemple : « *Je ne peux pas croire que je viens de faire cette erreur!* » = passé

Les émotions négatives (colère, nervosité) sont liées à des pensées qui existent dans le passé ou l'avenir.

Les émotions positives (amour, joie, confiance ...) sont souvent des pensées présentes.

Rester dans le présent

3. Étiquetage Rationnel-Irrationnel : Écris les pensées que tu te souviens avoir eu avant, pendant ou après une compétition.

Nomme-les comme pensées **rationnelles (logique)** ou **irrationnelles (n'ont pas de sens)**.

Exemple: « *Je fais toujours cette erreur!* » serait irrationnel parce que tu ne fais pas TOUJOURS cette erreur. Travaille à reformuler tes pensées afin de les rendre **rationnelles et précises** (« *Je fais cette erreur quand je me précipite. Sois patient* »).

4. Étiquetage Perception-Réalité : Cet exercice consiste en l'observation des événements autour de toi et à leur description. Ton but est de décrire seulement « Ce qui se passe » et non pas « ta perception » de l'événement.

Exemple : « *La porte s'est ouverte devant dans le sprint au dernier moment et j'ai eu de la chance d'aller gagner* ».

Dialogue Interne

« La plus grande erreur que tu peux faire dans la vie c'est de continuer à croire que tu vas en faire une ! »

Ce qui s'est passé serait en fait : « *J'ai fait mon sprint et je suis allé·e gagner* ». Note bien comment juste rapporter les faits peut réduire l'émotion entourant un évènement.

5. Autres Étiquetages :

***Utile-Nuisible** (Juste reconnaître comme utile ou nuisible une pensée peut vraiment nous aider);

***Permanente-Temporaire** (les plus grand·es athlètes décrivent les problèmes comme temporaires et les succès comme permanents);

***Chanceux·se-Compétent·e** (attribuer le succès à la chance est généralement vu comme de l'humilité – les grand·es athlètes attribuent généralement le succès à leurs qualités car elles sont un facteur constant) ;

***Contrôlable-Incontrôlable** (les meilleur·es athlètes se concentrent sur les facteurs qu'ils peuvent **contrôler** – faire autrement mène inévitablement à des sentiments d'impuissance et de stress).