

DISCOURS INTERNE & PERFORMANCE

Mon dialogue intérieur

- **Objectif :** rester fonctionnel et orienté vers tes objectifs, quoi que te dise ta tête pendant la performance.
- **Le principe :** ce que tu te dis change ce que tu ressens et ce que tu fais. Tu peux choisir tes mots.

COMMENT FAIRE ?

1

Repère tes pensées note jusqu'à 10 phrases que tu te dis avant, pendant ou après ou après une performance, et qui peuvent jouer contre toi.



2

Reformule-les en face de chacune, écris la version positive, affirmative et motivante de cette même pensée.



3

Relis-les reviens sur cette liste avant chaque compétition pour ancrer ton discours intérieur positif.



1/2 • PHRASES 1 À 5

Reformule tes pensées

Pour chaque phrase qui te limite, écris juste en face sa version positive et motivante.

Exemple « Je vais encore rater » → « Je me suis préparé, je fais confiance à mon travail ».

CE QUE JE ME DIS

CE QUE JE CHOISIS DE ME DIRE

1



2



3



4



5



2/2 · PHRASES 6 À 10

Reformule tes pensées

Continue ta liste - jusqu'à 10 phrases au total.

Exemple « Je ne suis pas prêt » → « J'ai fait le travail, je suis prêt à donner le meilleur ».

CE QUE JE ME DIS

CE QUE JE CHOISIS DE ME DIRE

6



7



8



9



10



À GARDER PRÈS DE TOI

Ton discours t'appartient

Tes pensées ne sont pas des faits. Tu peux les remarquer, les remercier, et choisir consciemment celles qui te servent.

- **À relire** : avant chaque compétition, pour activer ton discours intérieur positif.
- **Ou bien** : dès qu'une pensée négative surgit, pour la transformer immédiatement.

Tes mots. Ton choix. Ta force.



REPÈRE



REFORMULE



RELIS