

Entraînement psychologique: Reformulation de monologues intérieurs négatifs

Cette feuille de travail aide le sportif à reformuler des monologues intérieurs négatifs en des termes positifs. Le document peut être plié par la moitié afin de cacher les contenus négatifs. Le sportif peut alors se concentrer sur les monologues utiles et les mettre en pratique avant, pendant et après la compétition.

Reformulation de monologues intérieurs négatifs

Mes monologues négatifs types	Mes monologues utiles
Formulation négative Avant la compétition	Formulation positive Avant la compétition
Pendant la compétition	Pendant la compétition
Après la compétition	Après la compétition

