

PORTRAIT ROBOT MENTAL

DISCOURS INTERNE



PORTRAIT ROBOT MENTAL

Fiche de préparation mentale discours interne · MEDIT'ACTION

Cette fiche t'aide à conscientiser les pensées qui nuisent à ta performance, puis à construire des un discours interne sur mesure pour tes compétitions.

Mode d'emploi

Sois radicalement honnête avec toi même. Identifie clairement les pensées qui te limitent et te parasitent en compétition.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'objectif est de mieux comprendre et identifier ton fonctionnement et de créer un schéma mental qui t'aide à performer.

1. Les pensées régulières qui se mettent en travers de moi et de ma performance pendant la compétition

Repère les pensées qui reviennent avant ou pendant la compétition, notamment les doutes, les peurs, les distractions et les croyances qui limitent ta performance :

- Il à l'air plus physique et plus fort que moi
- Je ne vais jamais y arriver
- Qu'est ce que je fais là
- il faut surtout pas que je perde
- qu'est ce que les gens vont penser de moi
- ...

2. Les pensées que je souhaite adopter pendant la compétition

Formule des phrases courtes. Elles doivent t'aider à revenir à l'action, à contrôler ce qui dépend de toi et à mobiliser tes ressources.

- Mes trois intentions/mots clés
- Mon mantra
- Citation
- ...

Pour aller plus loin

Si tu souhaites aller plus loin dans ce travail de préparation mentale, tu peux réserver un créneau pour qu'on fasse le point ensemble sur ta situation, tes attentes et tes besoins.

Réserver mon appel diagnostic

ILS L'ONT VÉCU

LEURS RÉSULTATS, LEURS MOTS

"Je stressais en compétition et ça m'empêchait de dérouler mon meilleur jeu. J'ai particulièrement apprécié la qualité de suivi de Paul. On sait que les coaches font le job en session, mais le suivi n'est pas toujours au rendez-vous. Avec Paul, entre deux sessions, c'est des ressources externes, et du soutien lorsque l'on en a besoin. Je ressens plus de sérénité et une confiance en moi que j'ai rarement eu et qui me motive pour la saison prochaine. Merci à Paul pour la qualité de son accompagnement et toutes les clés qu'il m'a apportées." Cédric, ceinture bleue de JJB

"Le premier préparateur mental avec qui j'ai pu travailler sur une durée aussi longue, et qui fourni un travail de cette qualité. Grâce à au coaching mental avec Paul, ma vie de sportif a pris un tournant incroyable. Pratiquant le jiu-jitsu brésilien depuis plus de dix ans, j'ai ressenti le besoin de perfectionner mes capacités mentales. Les résultats sont tangibles, j'ai atteint un niveau supérieur dans mon sport, et mes résultats se sont améliorés de manière significative et je ne pourrai être plus reconnaissant d'avoir fait ce choix." Nicolas, ceinture noire et coach de JJB

"Cette préparation mentale m'a servi non seulement dans mon sport mais aussi dans ma vie quotidienne. J'ai découvert le calme et la sérénité avant la compétition. Je sais maintenant gérer mon stress, mes émotions et je prends du plaisir en compétition. J'ai appris à lâcher prise sur l'enjeu, le regard des autres et à rester focus sur ce que je devais faire sur le tatami. Cette expérience m'a profondément changée, j'en ressors grandie et encore plus motivée. Je tiens à te remercier Paul pour ta bienveillance, ton accompagnement et ton soutien sans faille." Sandrine, ceinture violette de JJB