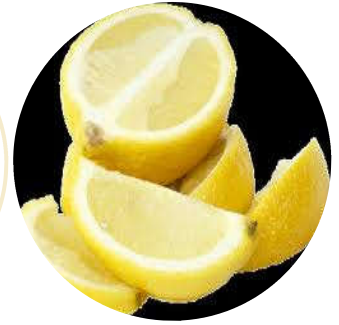




# LE MONOLOGUE INTERIEUR



Pour mieux comprendre l'effet de ses pensées personnelles et donc de son propre monologue intérieur, il suffit d'imaginer que l'on coupe un citron et que l'on décide d'en manger un morceau. Cette simple image provoque, chez la plupart des individus une grimace et une salivation excessive : C'est bien la preuve que l'on arrive facilement à s'imaginer des situations particulières qui influencent nos réactions...

## Qu'est ce que le dialogue interne ?

Le monologue intérieur est le dialogue interne, l'échange de pensées que vous entretenez avec vous-même ! Chaque geste, chaque action, est jugé pour lui-même lors de sa réalisation.

En dialoguant ainsi, nous obtenons des consignes pour agir, lesquelles nous indiquent la direction à suivre et déterminent l'intensité de notre action.

Le monologue intérieur naît dès que l'on se met à penser et nos pensées influencent directement nos actions. Ainsi, outre le fait qu'elles nous incitent à agir, elles favorisent aussi la motivation.

Certains monologues intérieurs ou mode de pensées peuvent avoir une influence négative sur la personne et l'empêcher d'exploiter à fonds son potentiel. Il convient dès lors d'agir systématiquement sur les monologues intérieurs, pour s'assurer que les pensées sont bien utilisées à bon escient, facilitant la réalisation de la performance sportive.

Pour un sportif qui pense positif, un verre rempli à moitié est à moitié plein et il est heureux que ce verre soit encore à moitié plein ; Par contre, pour un sportif qui pense négatif, ce même verre est à moitié vide et ce dernier est peiné de constater que le verre ne soit plus rempli qu'à moitié !



## La pensée négative

La moindre difficulté ou la moindre tension rencontrée dans l'exécution de l'action peut conduire à une autocritique, souvent négative. Ces pensées négatives sont défaitistes et le corps ressent ce que l'esprit pense.

Par conséquent, sous l'emprise d'un monologue intérieur négatif, tous vos troubles vont se mettre à augmenter : sentiment de fatigue, essoufflement, tremblement !

Pour les reconnaître, sachons que les monologues internes, lorsqu'ils négatifs, sont formulés avec une connotation, elle-même négative :

- Vision négative  
*Je ne peux pas...c'est trop dure...  
j'en peux plus... je n'y arrive plus...*
- Attentes irréalistes  
*Je n'ai pas le droit à l'erreur,  
on m'attend au contour !*
- Catastrophisme  
*Tout est perdu maintenant ! C'est cuit !  
Trop tard !*
- Fatalisme généralisé  
*Je n'ai encore jamais pu réussir un tir,  
dans ce stand !*

Sans réaction de la part du sportif, ces modes de pensée débouchent inévitablement sur des spirales de performance négative. Il est cependant tout à fait possible d'influer sur la réalisation de la performance en développant un mode de pensée positif. Il suffit alors d'agir directement sur la formulation des monologues intérieurs, de manière à supprimer toute connotation négative.

## La construction du monologue

L'astuce consiste à prendre conscience de ses pensées négatives et de les remplacer par des pensées positives en utilisant des formules telles que :

- Je peux...Je veux...Je vais y arriver...*
- Vas-y !... ça va pas mal... je tiens le bon bout...  
c'est tout bon !...*

Cette nouvelle formulation vous fera alors immédiatement basculer dans un état d'esprit positif, à partir duquel vous aurez plus de motivation et de meilleures sensations. Et plus vous vous exercerez à cette reformulation, et plus vous arriverez à de meilleurs résultats.

Pour être utile, le monologue intérieur doit être réaliste. C'est là la différence avec la pensée positive. Car les monologues intérieurs représentent des consignes, que le sportif se donne à lui-même. En ce sens, celles-ci ne laissent aucune illusion au sportif qui se doit de les appliquer à la lettre. Pour que le monologue intérieur soit efficace, le sportif devra utiliser ses propres mots, ses propres images. De la même manière, c'est avec sa propre terminologie qu'il devra reformuler ses monologues négatifs.



# LE MONOLOGUE INTERIEUR

La formulation correcte est un autre aspect important du monologue intérieur. L'individu traite l'information avec des mots ou des images. Avec des mots, le sportif sait, en principe assez facilement, comment corriger le processus négatif.

Par contre, en utilisant des images, le processus est plus direct et plus rapide et risque souvent de déboucher sur une image négative : Par exemple, si le tireur entend « ne pas faire de faute de visée ! » il va associer ceci à l'image d'une faute de visée, obtenant exactement l'effet contraire !

C'est la raison pour laquelle les monologues intérieurs et les instructions doivent être formulées de manière que le sportif puisse obtenir directement une image positive de l'action (nous allons faire de petites passes, courtes... voici l'image de la visée idéale, à reproduire...)

Les monologues intérieurs, parce qu'ils influencent directement la réalisation d'une performance, doivent respecter certains principes de formulation :

- **Formulation positive** : Les monologues intérieurs doivent être formulés uniquement de manière positive  
*« Je vais tirer comme j'ai parfaitement appris à la faire, à l'entraînement »*
- **Être exprimé à la première personne** : Car c'est moi seul qui suis concerné par la consigne.  
*« Je regarde mon guidon et mon encoche de mire »*
- **Souligner les points forts du sportif** : Les atouts du sportif doivent être mis en évidence.  
*« J'arrive à demeurer parfaitement immobile »*
- **Etre axés sur la recherche de solutions et se référer à l'action** :  
*« Je dois exercer une pression correcte, sur la queue de détente »*
- **Se rapporter au présent ou au futur** :  
*« Maintenant, je monte calmement en cible »*

## La reformulation du monologue

Le but recherché par cet exercice est d'apprendre à se donner des consignes pour agir de manière positive. La recherche constante d'une reformulation positive des monologues intérieurs conduit à leur automatisation.

- Le tireur notera, sur une feuille, ses propres monologues intérieurs négatifs, avant, pendant et après une compétition. Le sportif devra utiliser son propre vocabulaire et ses propres images et le tout devra être rédigé à la première personne.
- Puis en appliquant les principes ci-dessus, l'athlète devra ensuite reformuler, sur seconde feuille, chacun de ses propres monologues intérieurs négatifs en une consigne positive : Le travail consistera à transformer la terminologie négative en positive, notamment par l'élimination systématique de tout terme à connotation négative.
- Seule votre seconde feuille sera conservée : Elle pourra ensuite être complétée au fil de vos expériences et idéalement vos principales consignes devront être mémorisées.

### Etre positif !

Un sportif qui réussit en compétition éprouve des sensations positives : de l'excitation, de la détermination et de la motivation. Il :

.....pense en vainqueur

..... aime la compétition

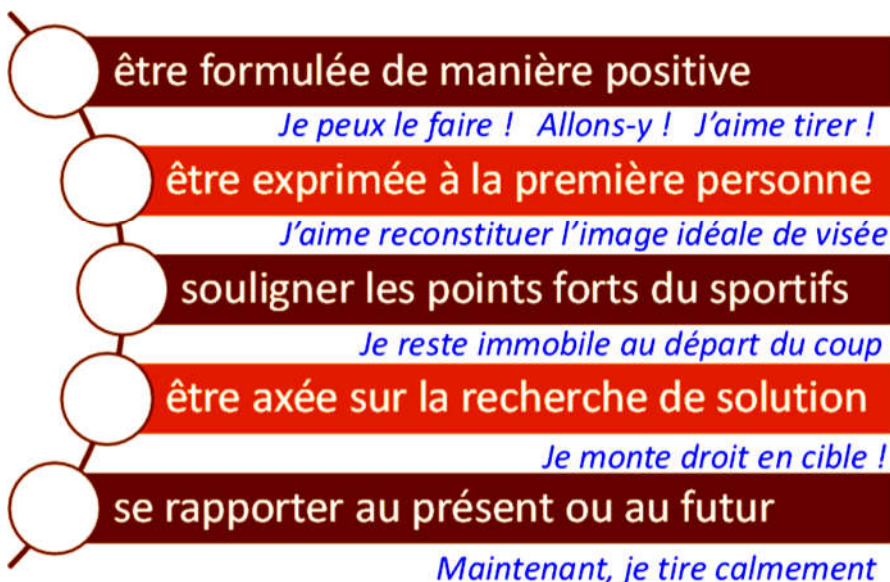
..... fait preuve de lucidité

..... est relaxé mentalement

et physiquement

## Principe de reformulation

La reformulation des monologues intérieurs doit :





# LE MONOLOGUE INTERIEUR

## Moyens à disposition du tireur

Le sportif dispose de divers outils pour réagir et lutter contre à l'apparition d'une pensée négative.

- **Pensez ici et maintenant** : Focalisez son attention uniquement sur le déroulement de l'action présente et oubliez toute le reste : Ceci supprime les liens avec le stress...
- **Etre à l'écoute de ses pensées** : Réagir dès l'apparition d'une pensée négative en utilisant des mots-clés de motivation. Un dialogue interne positif oriente vos émotions et vos énergies vers la performance.
- **Se construire une image mentale forte** : En se repassant régulièrement, par exemple, vos meilleurs moments en compétition. Cette démarche peut se faire, dans un premier temps, au moyen d'une vidéo, et dans un second temps, par visualisation mentale.
- **Avoir en tout temps une attitude positive** : Conserver en toute circonstance, du fair-play ainsi que la même envie de tirer. Ceci contribuera à vous permettre de positiver, même dans la difficulté.

## Autosuggestion et visualisation mentale

Le monologue interne négatif est à l'origine de pensées négatives qui créent des blocages émotionnels. L'autosuggestion est une technique puissante qui peut être utilisée en tout temps, à l'entraînement comme durant une compétition.

L'astuce consiste donc à se répéter mentalement ou verbalement des mots ou des phrases positives, qui renforcent notre confiance. Cela va déboucher sur la création de véritables consignes, dont le rôle sera de renforcer l'exécution technique et tactique.

Procéder par affirmations répétées en utilisant des termes qui vous sont personnels, combinés avec une technique de relaxation et de visualisation.

## Mots-clés de motivation



**GUIDON**, c'est l'application de toute la théorie de la visée, à mettre en application,

**PRESSER**, c'est la mise en pratique de la technique du départ du coup !

### **BUTEE**

C'est l'application de toute la théorie de la visée maintenue après le départ du coup

Répéter durant le déroulement de la séquence de tir, ce mot-clé deviendra vite une consigne qui nous seulement motivera le tireur mais contribuera aussi à renforcer sa concentration.

