

# LEVEL UP

## NEWSLETTER NO PLAN B

Le mental, notre autre entraînement



### ÉDITO

Cette semaine, on parle de ce qu'on se dit à soi-même. Le **self-talk**, ou dialogue intérieur, c'est cette petite voix qu'on entend avant un dernier round, pendant un WOD qui pique, ou simplement au milieu d'une journée compliquée. La recherche en psychologie du sport s'y intéresse depuis des décennies, et les résultats sont utiles bien au-delà de la performance pure. Que ton objectif soit de battre ton record ou juste de mieux vivre ta journée, cette voix intérieure, ça se travaille.

### 01

#### *Se parler pour mieux performer*

La plus grande synthèse sur le sujet (Hatzigeorgiadis et coll., 2011, 32 études analysées) montre un effet réel et mesurable du self-talk sur la performance sportive. Deux types se distinguent : le **self-talk instructionnel** ("coudes hauts", "talons au sol", "gaine serrée") qui aide surtout sur les mouvements techniques ou nouveaux, et le **self-talk motivationnel** ("allez", "je gère", "encore une") qui aide davantage à tenir l'effort et gérer la difficulté.

**À la salle** : sur un mouvement technique que tu apprends encore (un clean, un muscle-up, un handstand), un mot-clé simple répété au bon moment vaut souvent mieux qu'une consigne compliquée en tête.

### 02

#### *Le déclic de la motivation*

Le self-talk n'agit pas comme une formule magique : il agit surtout parce qu'il change ce qu'on ressent avant et pendant l'effort — plus de confiance, moins d'anxiété face à la difficulté. C'est ce pont entre la tête et le corps qui explique pourquoi une phrase bien choisie peut faire basculer une série qu'on pensait perdue d'avance.

**À essayer** : avant une série qui te fait un peu peur, remplace le "j'espère que ça va passer" par une phrase d'action courte, choisie à l'avance. Le cerveau réagit mieux à une consigne claire qu'à un doute.

### 03

#### *Moins subir, mieux vivre*

Pour beaucoup d'entre vous, ce qui compte, ce n'est pas le chrono. C'est de repartir de la salle un peu plus léger dans la tête. Et là aussi, le dialogue intérieur joue un rôle : les pensées négatives qui tournent en boucle ("je suis nul", "j'y arriverai jamais") entretiennent le stress et l'anxiété, alors que le fait de les identifier et de les reformuler aide à en sortir. Une piste simple et bien documentée : se parler à la 2e ou 3e personne plutôt qu'à la première. Dire "tu peux le faire" ou s'appeler par son prénom crée une petite distance émotionnelle qui aide à prendre du recul face à une difficulté, sur un tapis comme dans la vie.

**À essayer** : la prochaine fois qu'une pensée négative s'installe, essaie de te parler comme tu parlerais à un pote que tu coaches. Le simple changement de pronom change souvent le ton du message.

#### *3 choses à emporter cette semaine*

1. **Choisis ton mot-clé technique** avant un mouvement que tu es en train d'apprendre, et répète-le au bon moment.
2. **Prépare une phrase d'action** avant une série difficile, plutôt que de laisser le doute s'installer tout seul.
3. **Passe à la 2e personne** quand une pensée négative arrive, dans le sport ou ailleurs, pour prendre un peu de recul.

Sources : Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis & Theodorakis (2011), *Perspectives on Psychological Science* — Tod, Oliver & Hardy (2011), *Journal of Sport and Exercise Psychology* — Tod, Edwards, McGuigan & Lovell (2015), *Sports Medicine* — Holt, Scherer & Koch (2013), *Psychology of Sport and Exercise*.

# EDUCATION & MORE