

## Reformulation des dialogues intérieurs négatifs

- 1) Notez vos dialogues intérieurs types avant, pendant et après une compétition en les mettant à gauche sur la feuille travail .
- 2) Reformulez tous les dialogues négatifs en positifs et les reporter à droite sur la feuille.
- 3) Dès que tous les dialogues négatifs ont été reformulés en des termes positifs, déchirez la feuille en deux (a la verticale) et jette à la poubelle la partie avec les dialogues négatifs et garde l'autre.
- 4) Lisez plusieurs fois les dialogues utiles, et mémorisez les (voire 'accrochez les à un endroit bien visible).

<b>Mes dialogues interne négatifs types</b>	<b>Mes dialogues interne utiles</b>
Formulation négative Formulation positive Avant la compétition	Formulation positive Avant la compétition
Pendant la compétition	Après la compétition
Après la compétition	Après la compétition