

LES 7 ERREURS MENTALES

Qui sabotent ta performance en compétition

Tu es performant à l'entraînement
mais ton niveau baisse sous pression ?

Découvre les blocages mentaux les plus fréquents
et les premières clés concrètes pour stabiliser ta
performance et exprimer ton vrai potentiel le jour J.

*Thomas Rolland,
Mental Performance Coach
La performance commence dans la tête.*



Introduction

Tu t'entraînes dur.

Tu progresses.

Tu sais que tu as le niveau.

Mais en compétition, ce n'est pas toujours la même histoire.

- plus de tension
- moins de lucidité
- des doutes
- la sensation de ne pas montrer ton vrai niveau

Très souvent, le problème est mental.



Erreur 1

Attendre d'aller mal pour travailler son mental

Beaucoup de sportifs pensent au mental uniquement après une contre-performance.

Ils cherchent alors une solution rapide.

Un déclic.

Une technique miracle.

Mais le mental se construit au quotidien.

Exercice

Pendant 7 jours, note après chaque séance :

- *Ton attitude /10*
- *Ta concentration /10*
- *Tes efforts*



Erreur 2

Confondre motivation et discipline

La motivation varie.

La discipline reste.

Quand tout va bien, être motivé est facile.

Quand la fatigue, la frustration ou le doute arrivent, c'est la discipline qui fait la différence.

Les sportifs solides ne comptent pas uniquement sur l'envie. Ils s'appuient sur des habitudes.

Exercice

Choisis une action mentale simple à répéter chaque jour pendant 14 jours



Erreur 3

Se focaliser uniquement sur le résultat

“Je dois gagner.”

“Je ne dois pas me rater.”

“Je ne peux pas perdre.”

Ces pensées créent de la tension et empêchent de jouer libéré.

La performance vient des actions, pas de l'obsession du résultat.

Exercice

Avant ta prochaine échéance, écris 3 objectifs d'actions précis.



Erreur 4

Subir la pression

Le stress n'est pas un problème. C'est une réaction normale face à un enjeu important.

Le vrai problème, c'est la manière dont tu l'interprètes.

Certains sportifs paniquent.

D'autres apprennent à l'utiliser comme une énergie.

Exercice

- *Inspire 4 secondes*
- *Bloque 2 secondes*
- *Expire 6 secondes*

Cycle à répéter 5 fois.



Erreur 5

Ne pas avoir de plan mental

Beaucoup préparent leur matériel, leur échauffement, leur tactique...

Mais pas leur attitude mentale.

Résultat : Le jour J, ils improvisent ou subissent.

Exercice

Avant la compétition, définis :

- *Un mot-clé*
- *Une intention*
- *Une première action claire*



Erreur 6

Laisser une erreur détruire la performance

L'erreur fait partie du sport.
Mais certains la trainent pendant plusieurs minutes.

Ils ruminent, se jugent...
Ils sortent du moment présent.

Ce n'est donc pas l'erreur qui détruit la performance mais la réaction face à cette erreur.

Exercice

Crée une routine :

- *Regarde un point fixe*
- *Respire*
- *Dis-toi : action suivante*



Erreur 7

Penser que le mental est inné

“Je ne suis pas fort mentalement.”

“Mo je suis comme ça.”

“D’autres ont ça naturellement.”

Ces phrases t’enferment.

Le mental n’est pas figé, il se développe.

Comme le physique et la technique.



Le premier pas c’est arrêter de se juger et commencer à s’entraîner mentalement

Le mental ne garantit pas la victoire.

Mais il augmente fortement tes chances de montrer ton vrai niveau quand la pression monte.

Travailler son mental, c'est arrêter de laisser le hasard influencer sa performance.

Si tu veux franchir un cap, stabiliser ton niveau en compétition et construire un mental plus solide :

Réserve un premier échange.



*Thomas Rolland,
Mental Performance Coach
La performance commence dans la tête.*