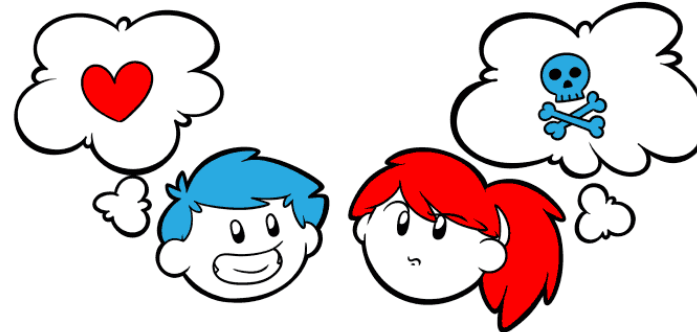


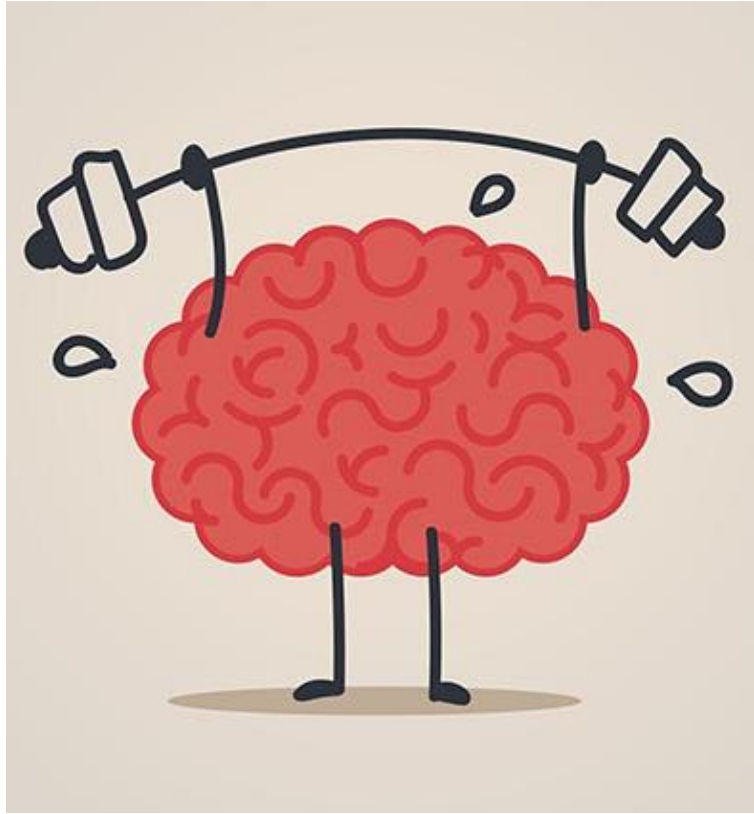


# Self-Talk

## Monologue intérieur



Natascha Wesch, PhD (cert) OAMHP, CCPA, CSPA  
Certified Mental Health Professional | Professionnel de la santé mentale certifiée  
Canadian Certified Counsellor | Conseillère canadienne certifiée  
Mental Performance Consultant | Consultante en performance mentale



# Mental Performance Challenge

## Défi Performance Mentale

more to come ... à suivre

Starts September 1<sup>st</sup>: Creatively share your weekly goal with coaches/team.

Débutera 1<sup>er</sup> septembre: Partage tes objectifs hebdomadaires de façons créative avec tes entraîneurs/co-équipiers

## Reaching out through Training Central

- Coaches - via monthly reports under 'Mental Performance' section (or direct email to MP team)
- Athletes - via daily/weekly reporting (link to form that connects to MP team coach)

## Nous contacter via Training Central

- Entraîneurs - via rapports mensuels dans la section 'performance mentale' (ou par courriel direct à l'équipe de PM)
- Athlètes - via rapports quotidiens (lien vers le formulaire qui se connecte à l'équipe de PM)

---

# Connect with your MP coaches

# Se connecter aux entraîneurs de la PM



# Internal Monologue

Monologue  
intérieur



# The little internal voice | Le petite voix interne

---

Imagine a scenario where ...

- You're not performing the way you want or you fail to achieve your goal.
- You achieve your goal or you do something well.

Imagine un scénario où ...

- Tu ne joues pas comme tu le souhaites ou tu ne parviens pas à atteindre ton objectif.
- Tu atteins ton objectif ou tu fais bien quelque chose.

Q: What do you say or think to yourself? / Qu'est-ce que tu te dis ou à quoi penses-tu?







"Nous sommes ce que nous pensons.  
Tout ce que nous sommes résulte de  
nos pensées. Avec nos pensées, nous  
bâtitissons notre monde."

> Bouddha

# Helpful Self-Talk | Monologue Efficace

---

- Builds CONFIDENCE
- Creates ENCOURAGEMENT
- MOTIVATES
- EMPOWERS and boosts morale
- Is HONEST and POSITIVE
- Focuses on the CONTROLLABLES
- Augmente la CONFIANCE
- Crée de l'ENCOURAGEMENT
- IL MOTIVE
- RENFORCE et remonte le moral
- Est HONNÊTE et POSITIF
- Se concentre sur les CONTRÔLABLES



# Review Scenarios | Examiner les scénarios

---

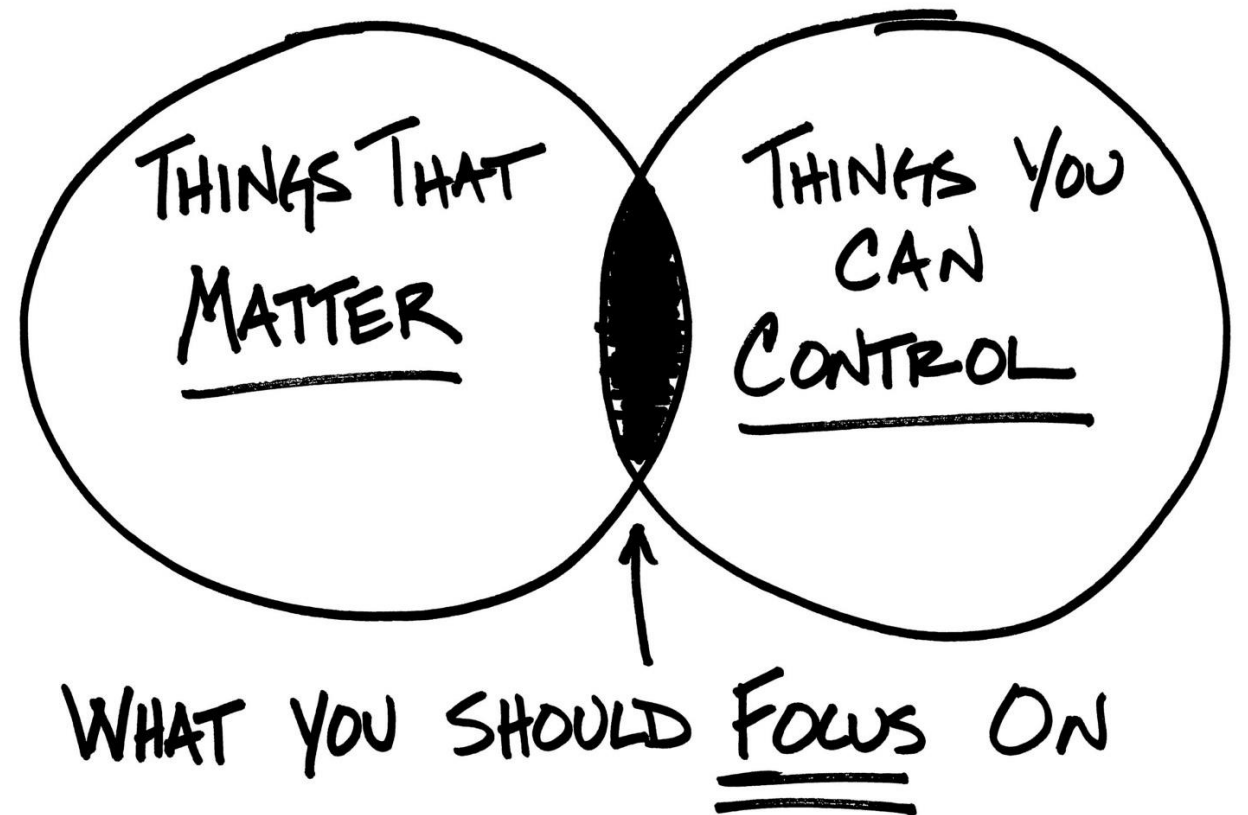




# Self-Talk | Monologue intérieur

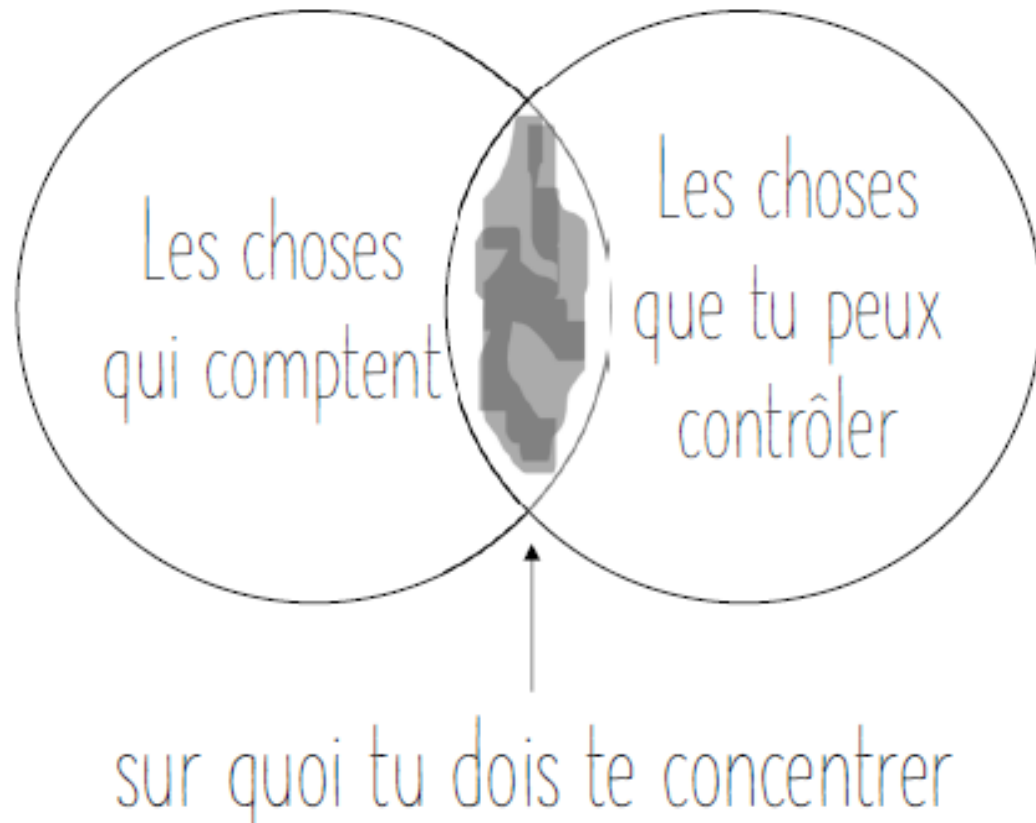
---

- Motivation: "OK, let's go, you've got this!"
- Skill execution: "Shoulders down, tight core"
- Mood/emotion: "I am excited, and I feel strong"
- Getting in the zone: "I love challenges, bring it on!"
- Facing obstacles: "Problems are just opportunities in disguise"
- Focus: "Right here, right now"



# Self-Talk | Monologue intérieur

---

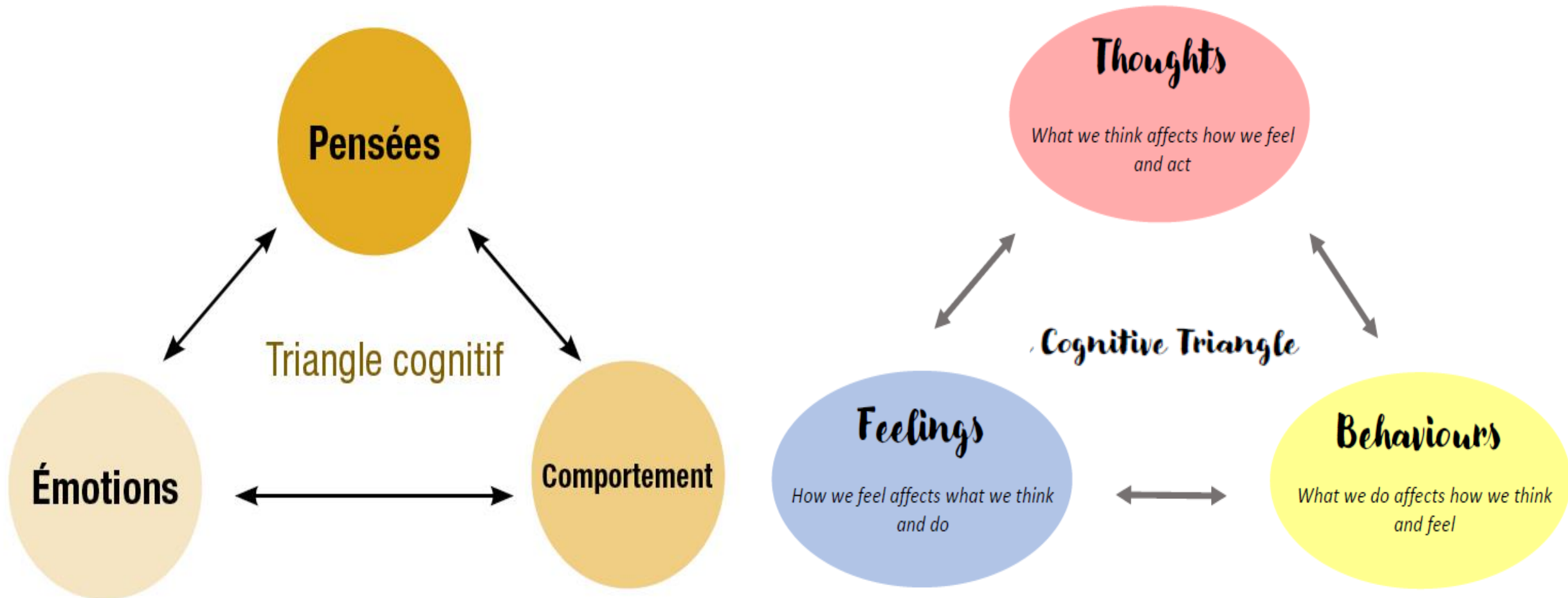


- Motivation : « OK, vas-y, tu l'as ! »
- Exécution des compétences : « Épaules baissées, muscles abdominaux serrés »
- Humeur/émotion : « Je suis excité et je suis prêt/e »
- Entrer dans la zone : « J'aime les défis, amenez-les ! »
- Faire face aux obstacles : « Les problèmes ne sont que des opportunités déguisées »
- Focus : « Ici, maintenant »

# Mind-Body Connection

## La connexion Esprit-Corps

---



# Mind-Body Math | Les Maths Esprit-Corps

---

Thoughts | Pensées

"I can do this! I've got this!"  
« Je suis capable! Je peux le faire! »



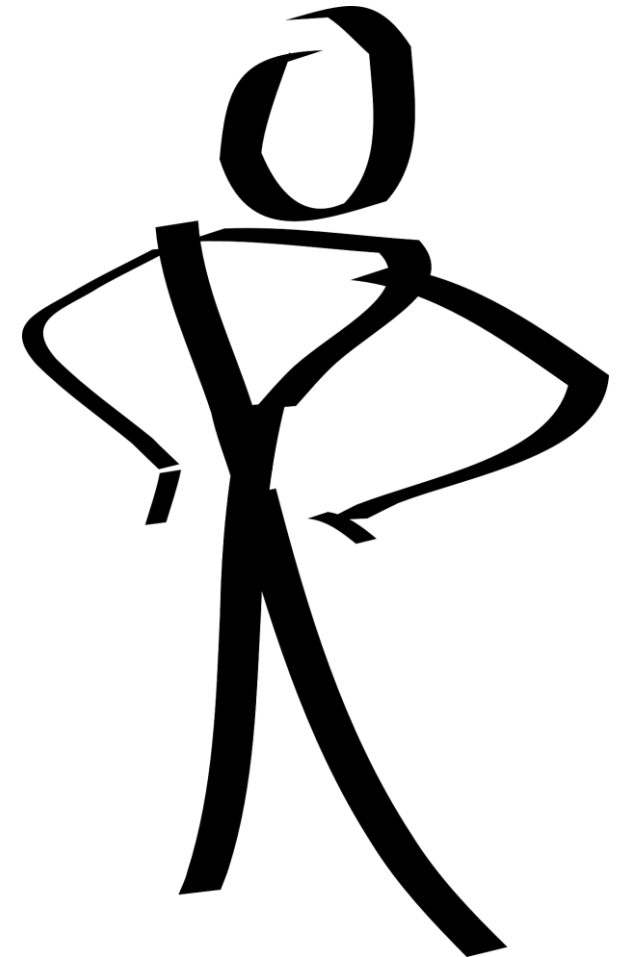
Behaviours | Comportement

Smile, Stand tall  
Souriant/e, se tenir  
droit



Emotions | Émotions

Confident  
Confiant/e





# Mind-Body Math | Les Maths Esprit-Corps



Thoughts | Pensées

Behaviours | Comportement

Emotions | Émotions



# Practicing Self-Talk

Date & Situation	My Self-Talk - What did I say to myself?	How did it make me feel physically and emotionally?	How did it affect my performance? What happened next?	If my self-talk was unhelpful, what could I have said to make it more helpful?
Saturday Baseball practice - I struck out	"I'm such an idiot; I can't believe I struck out against this guy. Coach is going to bench me this week for sure!"	I felt like a failure and then I got really angry at myself and felt tense; I was clenching my jaw for the rest of practice	After that I was angry at everything and everyone. I just couldn't shake it off and I kept making bad decisions.	"OK, so I struck out. Peter was pitching well today and I took a few good swings that I almost connected on. Everybody strikes out from time to time - no batter has a 100% batting average. Next time, I will attack the pitch and stay loose at the plate. I can do this."

# Pratiquer le monologue intérieur

Date & Situation	Mon monologue intérieur - Qu'est-ce que je me suis dit ?	Comment cela m'a-t-il fait ressentir physiquement et émotionnellement?	Comment cela a-t-il affecté ma performance ? Qu'est ce qui s'est passé ensuite ?	Si mon monologue intérieur était inefficace, qu'aurais-je pu dire de manière plus positive ou efficace ?
samedi Entraînement de baseball - j'ai manqué mon coup	« Je suis tellement nul; Je ne peux pas croire que j'ai manqué mon coup. Mon entraîneur va me mettre sur le banc, c'est sûr ! »	J'étais échoué, puis je me suis vraiment mis en colère contre moi-même et je me suis senti tendu ; Je serrais la mâchoire pour le reste de l'entraînement	Après ça, j'étais en colère contre tout le monde. Je ne pouvais pas m'en débarrasser et j'ai continué à prendre de mauvaises décisions.	« OK, alors j'ai mal joué ça. Peter a bien lancé aujourd'hui et j'ai pris quelques bons coups sur lesquels je me suis presque connecté. Tout le monde manque son coup de temps en temps - aucun frappeur n'a une moyenne au bâton de 100 %. La prochaine fois, j'attaquerai le terrain et resterai relaxe au marbre. Je suis capable. »



*Your Choice | Ton choix*



# I CANNOT CONTROL

(So, I can LET GO of these things.)

# I CAN CONTROL

(So, I will focus on these things.)

IF OTHERS FOLLOW THE RULES OF SOCIAL DISTANCING

THE AMOUNT OF TOILET PAPER AT THE STORE

THE ACTIONS OF OTHERS

MY POSITIVE ATTITUDE

TURNING OFF THE NEWS

FINDING FUN THINGS TO DO AT HOME

HOW LONG THIS WILL LAST

HOW I FOLLOW CDC RECOMMENDATIONS

PREDICTING WHAT WILL HAPPEN

MY OWN SOCIAL DISTANCING

LIMITING MY SOCIAL MEDIA

MY KINDNESS & GRACE

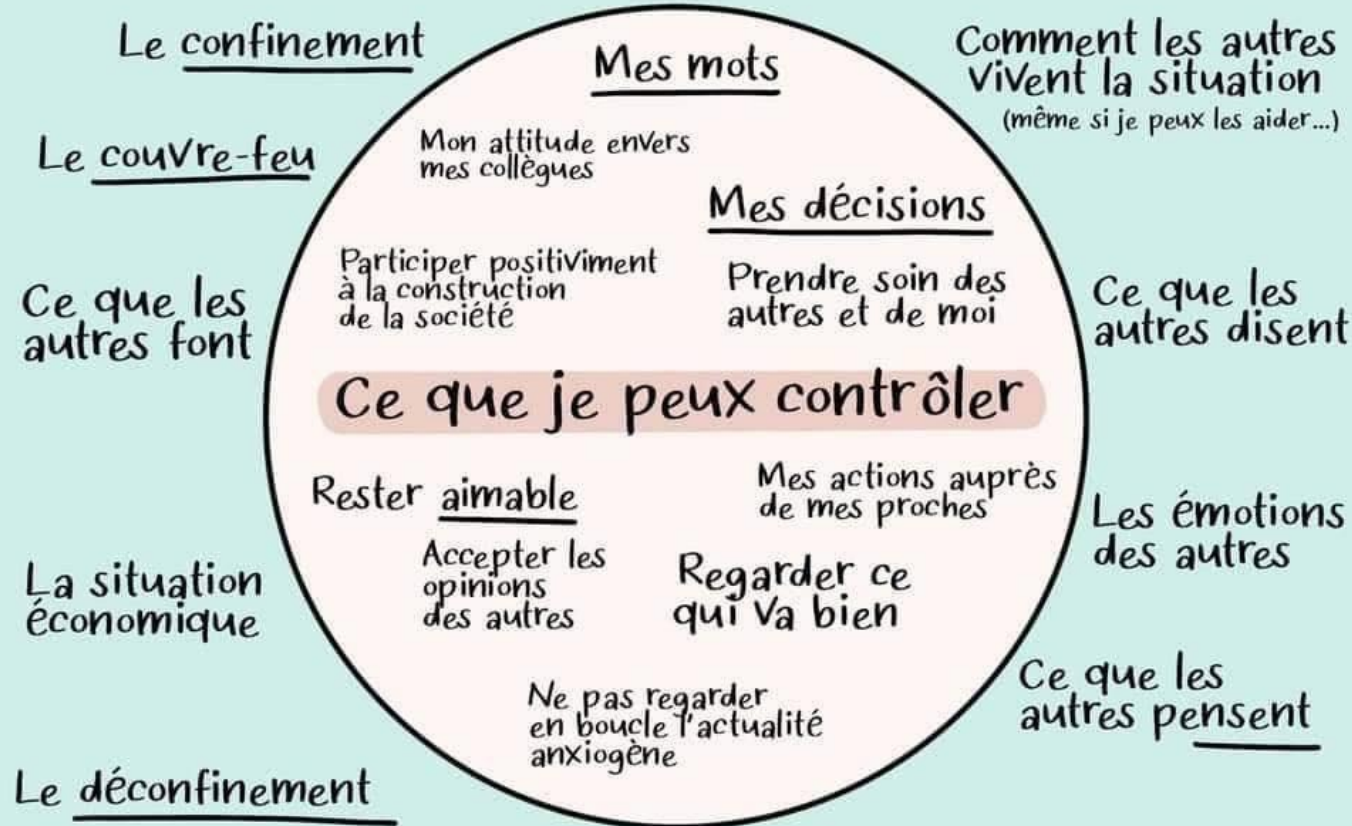
HOW OTHERS REACT

OTHER PEOPLE'S MOTIVES



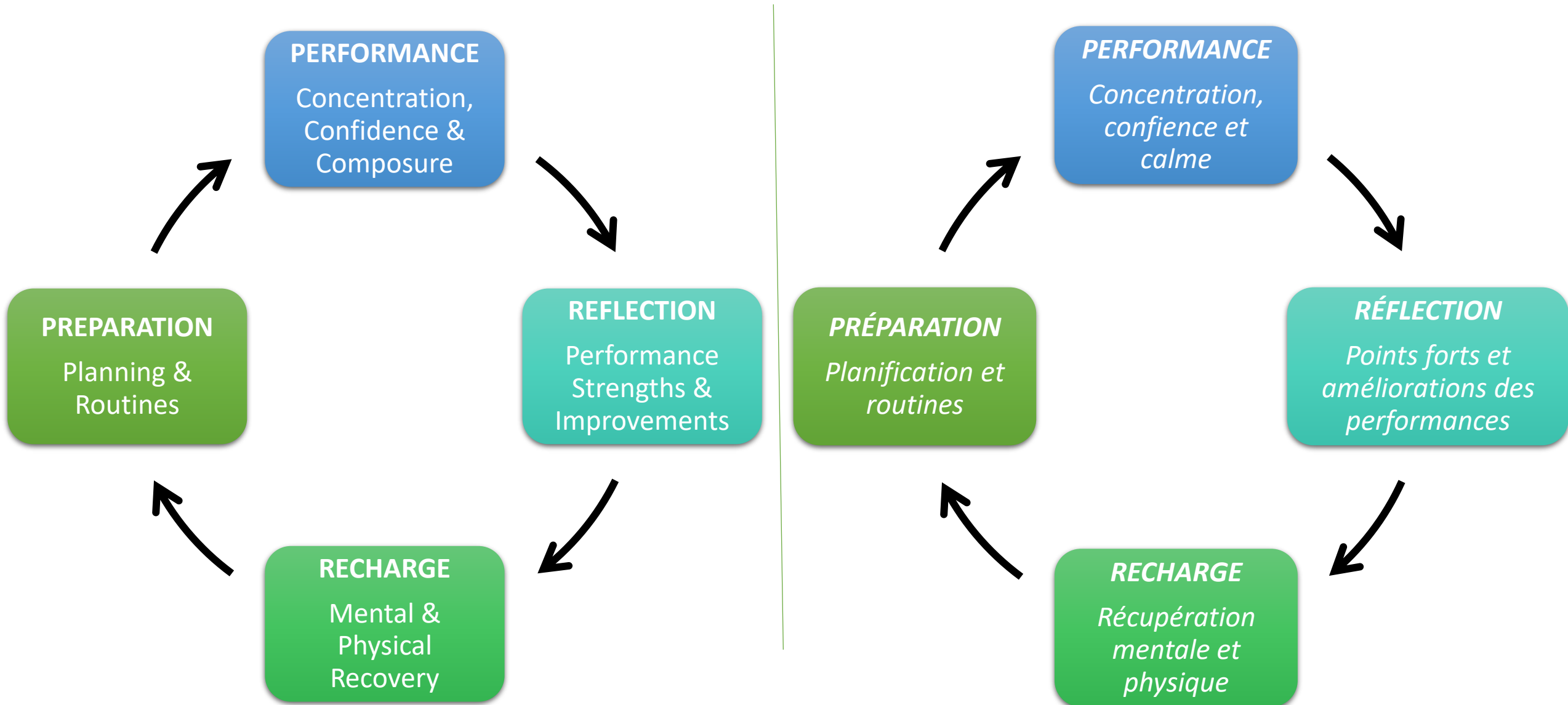
Clipart: Carrie Stephens Art  
TheCounselingTeacher.com

# Ce que je ne peux pas contrôler



Alors utilisons notre énergie de façon constructive !

# Mental Performance Cycle | Cycle de Performance Mentale



\* Adapted/adapté Performance Habits PPRR – Tara Costello-Ledwell

**J'AI UN ÉTAT D'ESPRIT  
POSITIF & ZEN**

**JE SUIS EN PAIX AVEC MOI-MÊME**

**JE SUIS CAPABLE DE RELEVER  
DE GRANDS DÉFIS**

**JE M'AIME TEL QUE JE SUIS  
ET JE M'ACCEPTÉ**

**J'AI CONFIANCE EN MOI,  
EN MES CAPACITÉS ET EN MES FORCES**

**J'AIME APPRENDRE ET AVANCER  
GRÂCE À MES ÉCHECS**

**JE FAIS CE QUI EST BON POUR MOI**

**TELL THE NEGATIVE  
COMMITTEE THAT MEETS  
INSIDE YOUR HEAD TO  
SIT DOWN AND  
SHUT UP**

- Ann Bradford



# Make Self-Talk GREAT AGAIN!

Rends to monologue intérieur efficace encore une fois!

---

- Builds CONFIDENCE
- Creates ENCOURAGEMENT
- MOTIVATES
- EMPOWERS and boosts morale
- Is HONEST and POSITIVE
- Focuses on the CONTROLLABLES
- Augmente la CONFIANCE
- Crée de l'ENCOURAGEMENT
- IL MOTIVE
- RENFORCE et remonte le moral
- Est HONNÊTE et POSITIF
- Se concentre sur les CONTRÔLABLES





# Homework

---

## Devoirs



