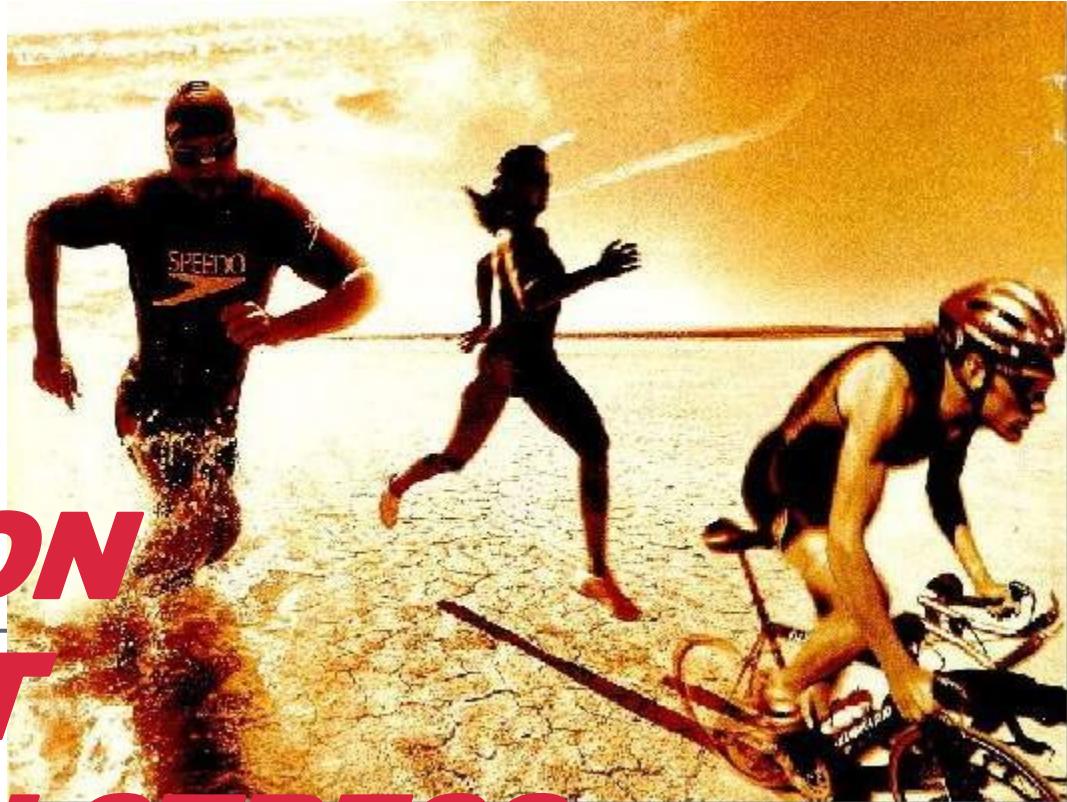


# ***PRÉPARATION MENTALE ET GESTION DU STRESS***



Par : Amélie D. Soulard, D.Ps.  
Consultante en préparation mentale  
Excellence Sportive Sherbrooke  
Institut National du Sport du Québec

# Objectifs de l'atelier

Vous permettre de ...

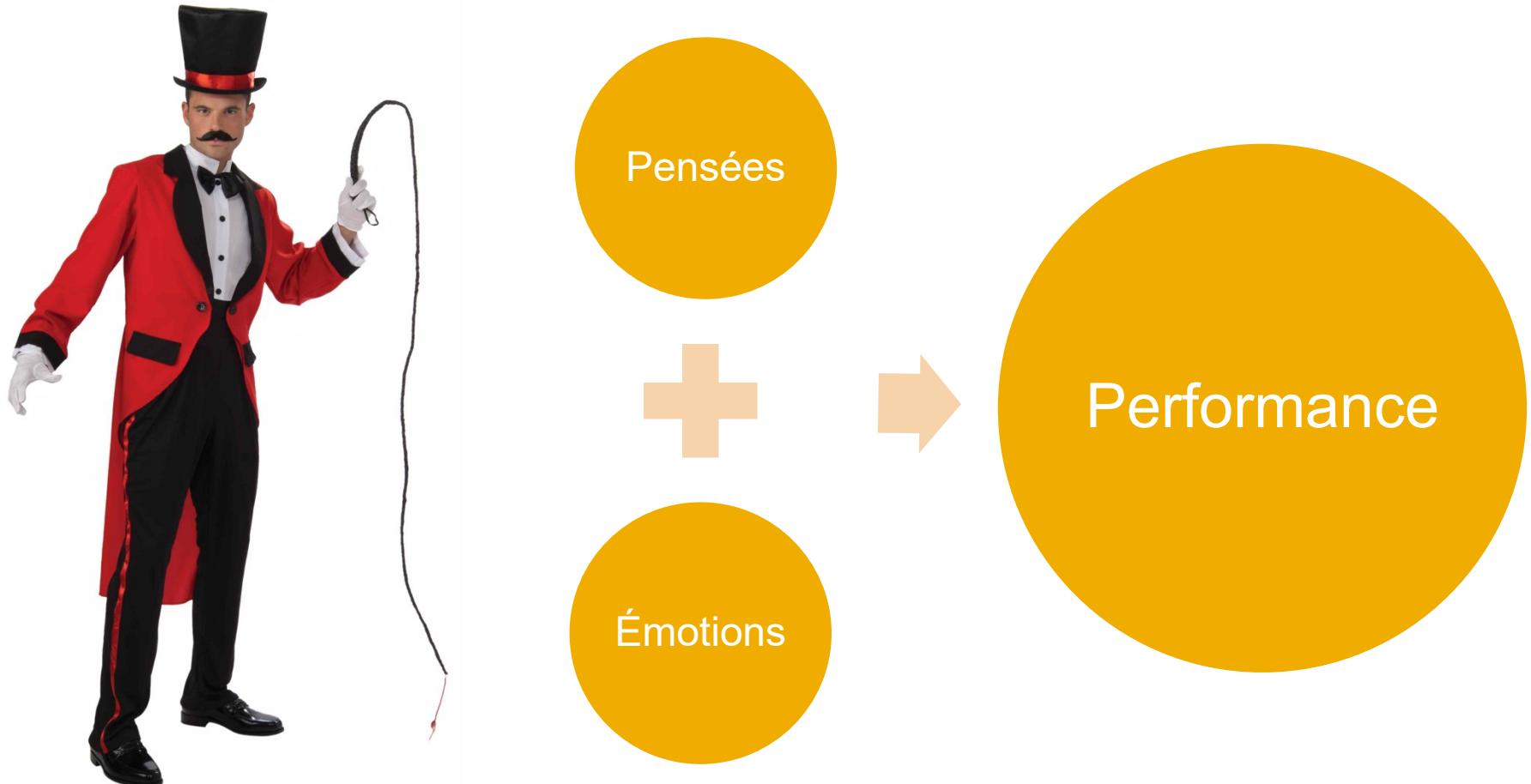
- Mieux comprendre ce qu'est le stress précompétitif et quel rôle les pensées peuvent jouer dans notre réponse de stress;
- Défaire quelques mythes lié au stress et à la performance;
- Développer des trucs et des astuces afin d'aider les membres de votre équipe à bien préparer les compétitions et mieux gérer le stress.

# Pour bien performer...

- Il faut être “fort(e) ou dur(e) mentalement”
- Il faut maintenir une attitude positive, se parler positivement
- Il ne faut pas penser au stress, penser à rien ou penser à autre chose
- Il faut CONTRÔLER nos émotions et nos pensées!

***Vrai ou faux?***

# Mythe ou réalité?



# Test no. 1

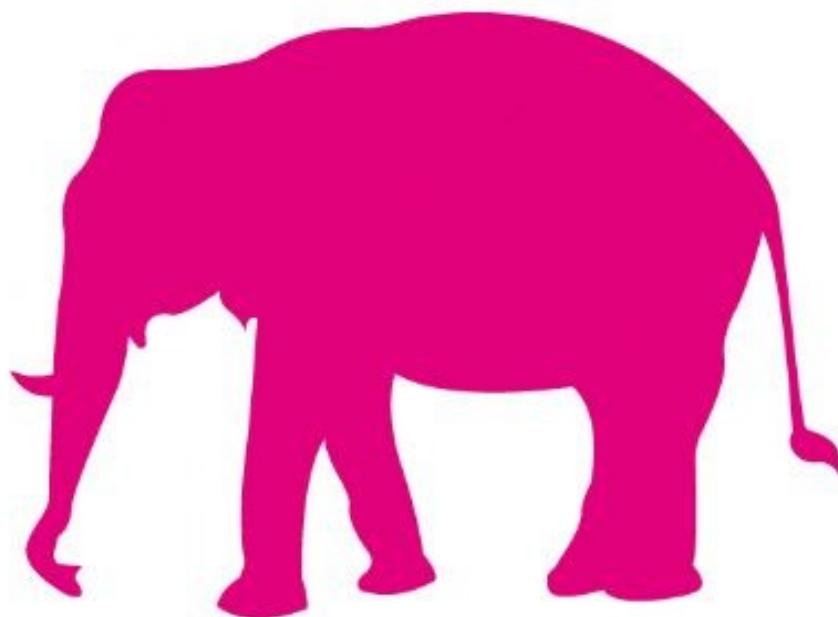
Plus on pense et...  
plus on pense! Les  
pensées forment des  
« chaînes » de  
pensées ou d'émotions  
qui viennent et qui vont  
à leur guise!



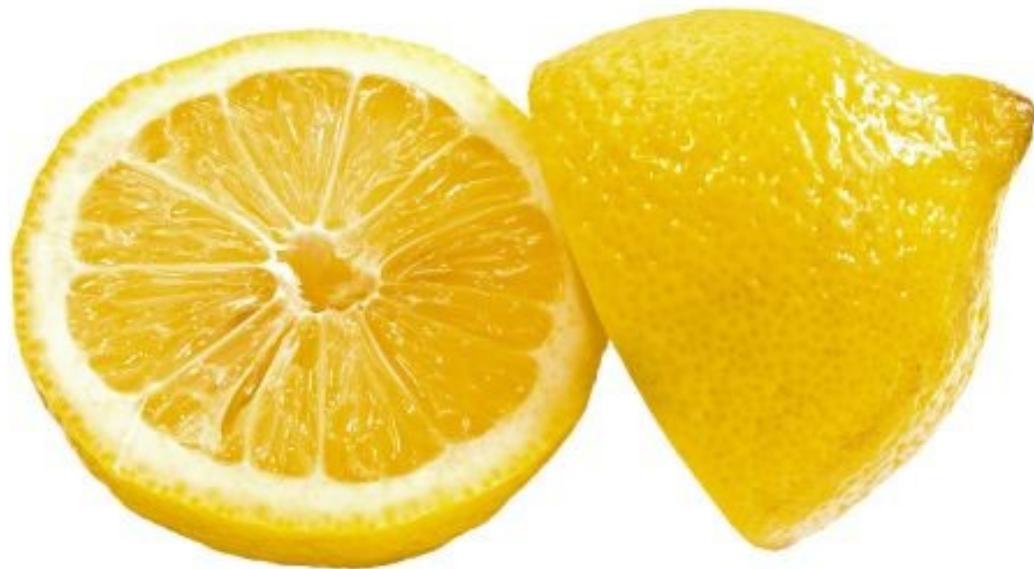
## Conclusion:

Il est impossible de penser à rien! Le  
cerveau est fait pour penser.

# Test no. 2



# Test no. 3



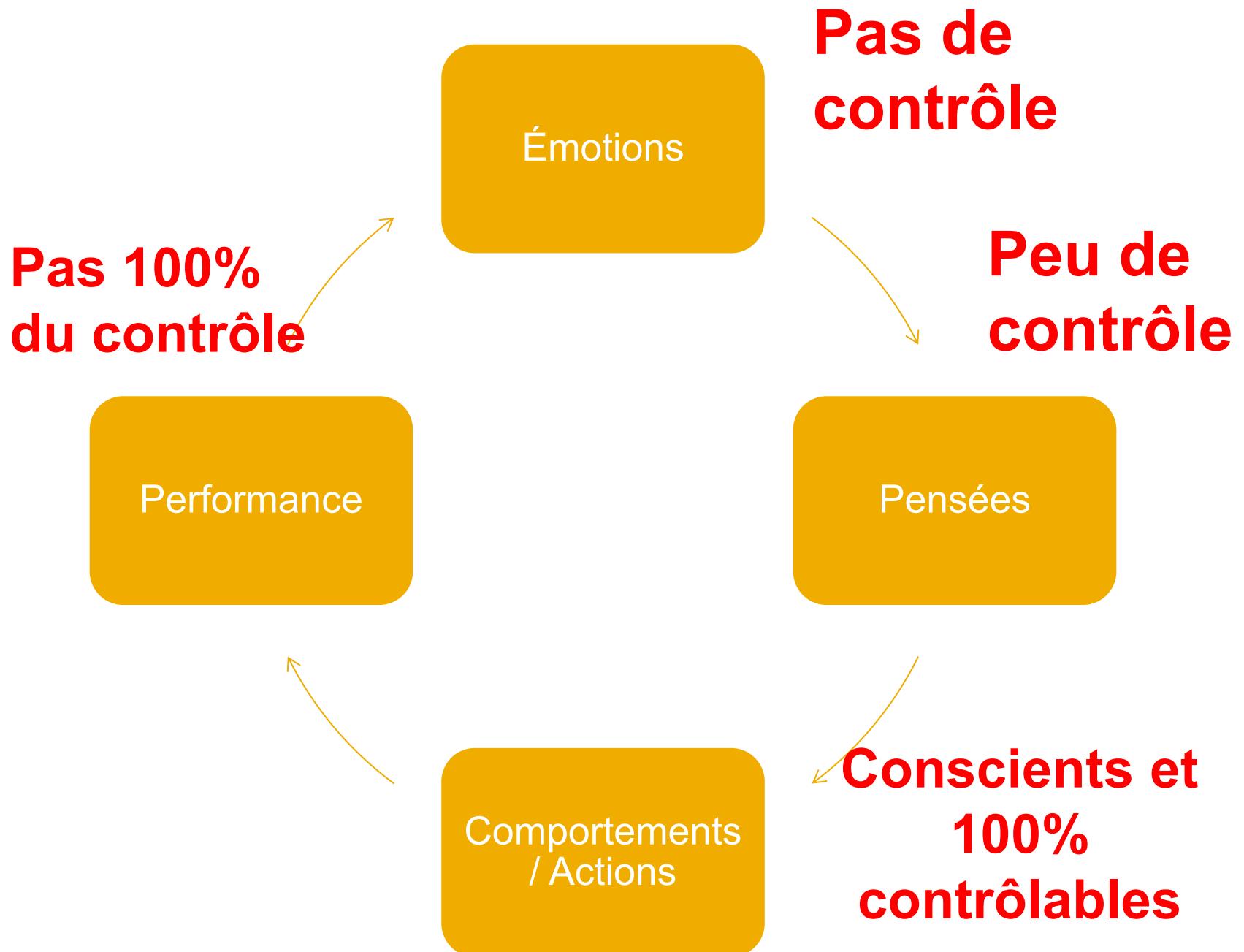
# D'autres faits à propos du cerveau...

- Le cerveau, par souci d'économie d'énergie, va toujours au plus court : le concept principal de la phrase!
- « Ne pas » ajoute une étape d'analyse cognitive qui fait de l'interférence, ce qui brise les automatismes, provoque de l'hésitation et ralentit les mouvements.
- Réprimer ou éviter une pensée ou une émotion produit l'effet inverse.

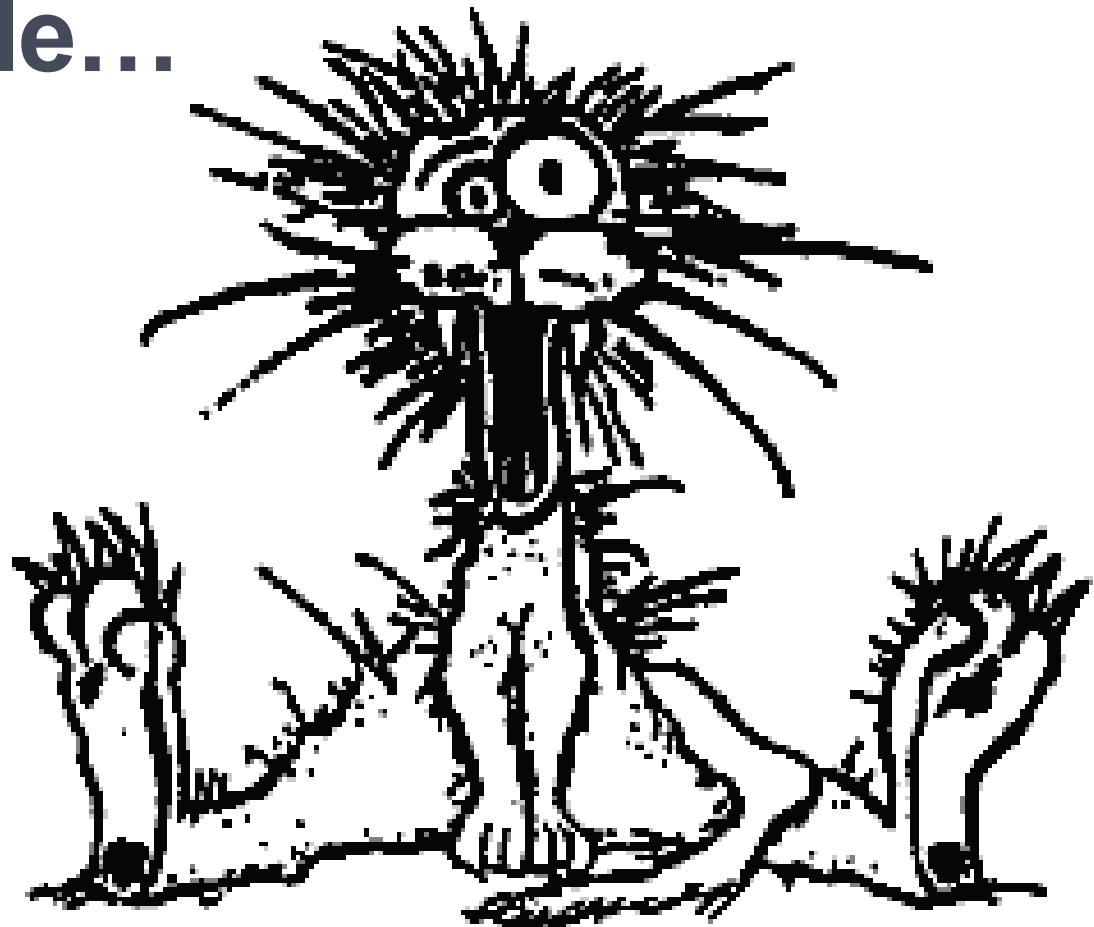
- Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est imaginé, et ce qui est réel.
- L'être humain est le seul animal capable de générer une réponse de peur (le stress) simplement en imaginant une situation!
- Essayer de contrôler les pensées et les émotions demande beaucoup d'énergie car on va à l'encontre d'un réflexe de survie normal!
- Ne peut donc être que temporaire!

# La réalité...





# Qu'est-ce que le...



**"STRESS" ?**

# Le stress, c'est ...

Une perception de déséquilibre ou de discordance, réelle ou imaginée, entre les demandes de l'environnement extérieur et les ressources internes de l'individu.

Le stress ne vient donc pas uniquement d'une « menace » réelle, mais bien de la *perception* d'une menace.

**Les demandes et  
les pressions  
réelles de  
l'environnement**

+

**La façon dont je  
perçois et  
interprète ces  
demandes**



**Mes ressources  
réelles  
(compétences,  
habiletés,  
capacités,  
expériences, etc.)**

+

**Ce que j'ai  
l'impression d'être  
capable de donner,  
ma perception de  
contrôle**

# Quatre types de « menaces »

**M**anque de contrôle sur la situation et de ressources pour y faire face

**I**mprévisibilité

**N**ouveauté

**E**stime de soi menacée



# Signes et symptômes du stress

## Anxiété somatique

- Augmentation du rythme cardiaque et respiratoire
- Troubles gastro-intestinaux
- Nausées
- Papillons ou nœuds dans l'estomac
- Tremblements
- Hyperactivité, fébrilité
- Mains moites et froides, sudation
- Mal de tête, étourdissements, etc.

## Anxiété cognitive

- Doutes et questionnements
- Pensées récurrentes (ruminations) ou obsessives
- Sensations de peur, d'inquiétude ou de détresse
- Pensées et dialogue interne négatif
- Symptômes dépressifs
- Confusion
- Difficultés de concentration, etc.

# À quel moment survient le stress précompétitif?

A  
n  
x  
i  
e  
t  
y  
S  
c  
o  
r  
e

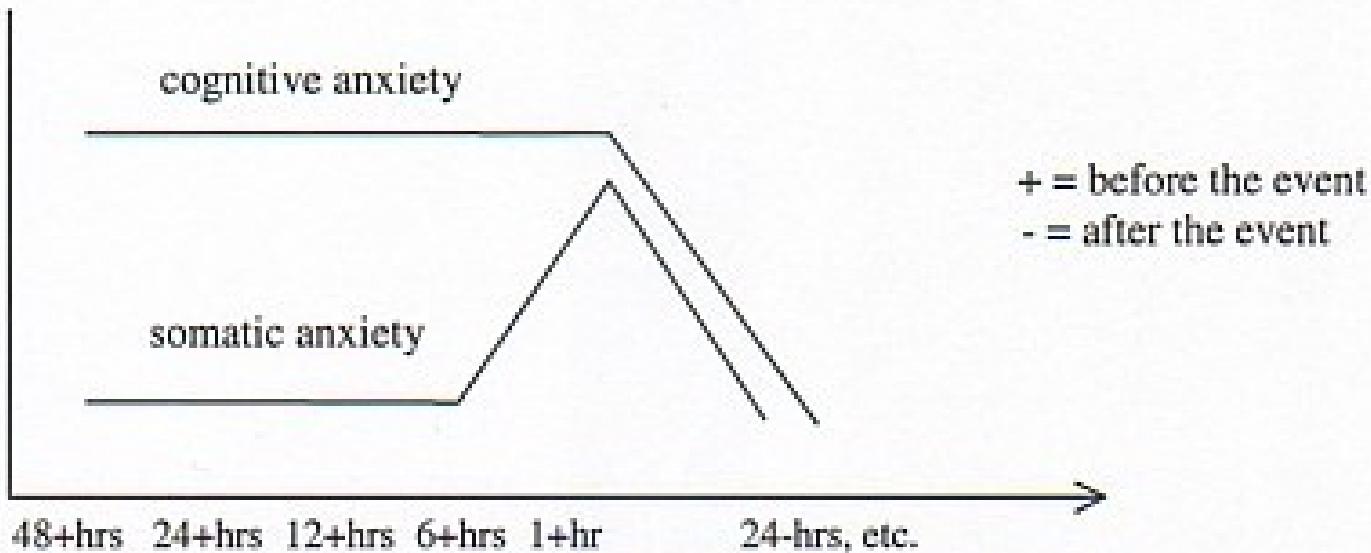


Fig. 2: An approximate representation of the time to event paradigm demonstrated by Martens *et al.* (1990).

# Comment faire pour éviter que le stress mine la performance?

1. **PRENDRE CONSCIENCE**, nommer les sources du stress (MINE) et les effets sur le corps et l'esprit. Observer, écouter et en discuter à cœur ouvert.
2. **ACCEPTER** le stress, il est le bienvenu car il peut être positif! On doit faire de la place aux émotions négatives pour les apprivoiser plutôt que de les chasser!
3. **RESPIRER, RELAXER!**
4. **FOCALISER** sur le plaisir, l'apprentissage et le processus (l'action, le geste), et non sur le résultat!
  - Instaurer un climat orienté vers le plaisir et non vers la performance
  - Établir et suivre une routine d'avant-performance
  - Visualiser le processus

# 1. Prendre conscience des effets du stress sur son corps et son esprit

1. Relaxation active
2. Balayage corporel

## Rôle de l'entraîneur à cette étape:

- Observer, écouter vraiment.
- Éviter le jugement et les conseils.
- Comprendre que le stress est inhérent à la compétition et que l'ado doit trouver ses propres stratégies pour y faire face.
- Gérer ses propres émotions avant de vouloir gérer celles des autres.

- Ouvrir un dialogue avec les jeunes...
  - Qu'est-ce que je dis ou fais qui t'aide à mieux te préparer et à mieux performer?
  - Qu'est-ce que je dis ou fais qui ne t'aide pas, qui te dérange ou te stress?
  - Qu'est-ce que je peux faire différemment? Comment puis-je mieux t'accompagner ou te soutenir?
  - Qu'est-ce que je peux dire? Ne pas dire?

## 2. Accepter et voir les effets positifs du stress

1. La liste des avantages
2. « Je sais que »

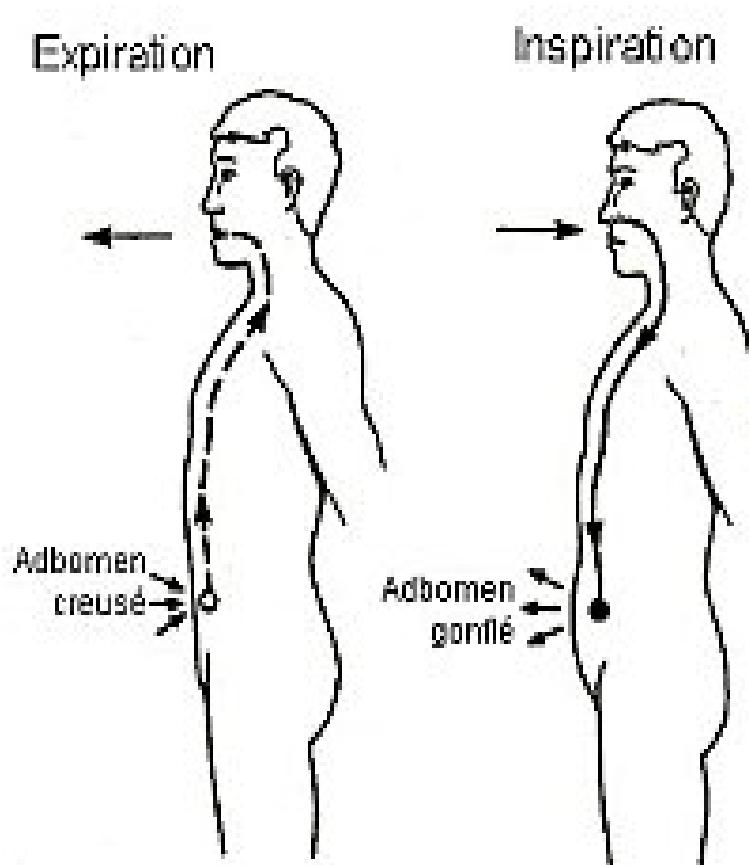
### Rôle de l'entraîneur à cette étape:

- Relativiser, nuancer. Demander « Est-ce utile? Qu'est-ce qui serait plus utile en ce moment? »
- Faire attention à sa propre façon de s'exprimer. Éviter les « il faut que », « il ne faut pas que ».
- Aider à identifier 5 à 10 forces et moyens (pourquoi je peux le faire et comment j'y arriverai?)
- Se remémorer les moments où on a bien performé malgré le stress, faire visualiser ces moments positifs.

### 3. Pratiquer la respiration abdominale

- Les humains sont des êtres en trois dimensions!
  - Épaisseur (ventre)
  - Largeur (cage thoracique)
  - Grandeur (posture)

On respire large physiquement, mais aussi mentalement. On prend sa place, on se donne de l'espace pour accueillir les émotions, on se « *ground* ».



## 4. Focaliser sur le plaisir, l'apprentissage et le processus

- Une routine de compétition, c'est l'ensemble des stratégies et des comportements qui servent à :
  - Centrer l'attention
  - Atteindre le bon niveau d'intensité (augmenter l'activation ou diminuer le stress)
  - S'assurer d'être prêt(e) mentalement et physiquement en arrivant sur le terrain → Être dans sa zone!
- Identifie ce qui fonctionne pour soi: QUOI faire, COMMENT et QUAND le faire.
- Ne pas essayer quelque chose de nouveau la journée d'une compétition! Établir la routine en équipe, bien la communiquer et la suivre!

# Quelle est ta routine de préparation?

	La semaine avant	La journée avant	Le matin même	En arrivant sur le site	Avant la compétition
<b>Aspect physique</b> (alimentation, hydratation, sommeil, etc.)					
<b>Aspect technique</b> (éducatifs, mouvements, etc.)					
<b>Aspect psychologique</b> (relaxation, activation, concentration, visualisation, etc.)					

# Rôle de l'entraîneur à cette étape

- Ne pas donner de directives ou consignes techniques trop pointues avant la performance, rester plus général et encourageant.
- Utiliser des mots-clés percutants qui ramènent tout de suite l'attention sur le mouvement, le geste à exécuter.
- Faire visualiser les moments-clés.
  - Utiliser le vidéo
  - Mimer
  - Travail en miroir
  - Position interne vs. Position externe

# Et après la performance?

- Délimiter et respecter une « zone de grandes joies et de grandes tristesses ».
- Un athlète qui vient de vivre une mauvaise performance est confronté à trois chagrins simultanément:
  - Sa propre déception
  - La peur d'avoir déçu son entourage
  - L'abandon des personnes censées lui offrir du soutien
- Vous êtes LA source principale de soutien social.  
**Soyez ce soutien, ni plus, ni moins.**

# Questions?

# Merci!



• [ameliesoulard2012@gmail.com](mailto:ameliesoulard2012@gmail.com)