

# La gestion du stress

Gérer son stress pour exploiter toutes ses qualités physiques et technico-tactiques

## 1. Le stress, de quoi parlons-nous ?

Stress : « *Syndrome d'adaptation de l'organisme à une agression physique et/ou psychologique* » (Selye 1972)



Il peut être défini comme une réaction physiologique, psychologique et comportementale de l'individu pour faire face et s'adapter à toute situation. Un événement heureux (réussite professionnelle, sportive...) déclenchera au même titre qu'un événement malheureux (échec...) des réactions de stress. Le stress n'est donc pas uniquement associé à des événements négatifs.

Ce stress peut donc être stimulant ou perturbant selon son niveau.

## 2. La gestion du stress, à quoi ça sert ?

Une bonne gestion du stress va permettre de placer le curseur du niveau de stress **au bon endroit** pour être dans **la zone de performance** et ainsi exploiter tout son potentiel physique et technico-tactique du moment.

Lorsque le stress est perçu subjectivement comme excessif et donc nuit à vos performances (raideurs musculaires, difficulté à se concentrer...), il pourra être inhiber par **des techniques de relaxation, de respiration et d'imagerie mentale**.

Lorsque le stress est perçu subjectivement comme insuffisant et donc nuit à vos performances (sommolence, ennui, mollesse musculaire...), il pourra être activé **d'imagerie mentale et de dialogue interne**.

# La gestion du stress

Gérer son stress pour exploiter toutes ses qualités physiques et technico-tactiques

## 3. Comment fait-on pour s'activer ?

### - Imagerie mentale dynamisante

Voir fiches « imagerie mentale »

- Suite aux exercices de prise de conscience des émotions que vous avez réalisés au préalable, vous êtes en capacité d'identifier une séquence de vie de grande réussite et dans laquelle vous vous sentiez « activé·e ».

- Lorsque cette séquence aura été identifiée, faites-la revivre dans votre esprit et remémorez-vous les sensations visuelles, kinesthésiques (sensations de mouvement des parties du corps), auditives, gustatives liées à cette séquence.

- Imaginer cette séquence jusqu'à ce que votre état mental soit similaire à la situation de référence où vous avez été performant·e.

### - Dialogue interne

Voir fiche « dialogue interne »

### - Switch

La technique du switch permet de lâcher prise et de reprendre le contrôle de ses émotions. Ce switch est un exercice de flexibilité mentale qui consiste à passer, à la demande, d'un état mental négatif ou inadapté à un état mental choisi, positif, adapté et propice à la performance.

# La gestion du stress

Gérer son stress pour exploiter toutes ses qualités physiques et technico-tactiques

Exercice :

- 1) **Prendre conscience de l'état mental** inadapté : pensées, phrases, mots, images, sensations qui nuisent à la performance : *exemple « je viens de louper mon virage »*.
- 2) **Décider de changer** en réalisant mentalement une action symbolique qui vous est propre : un mot, un geste, une image, une pensée. *Exemple : « je tire le rideau sur cette action », « je ferme la porte... » « stop ! », « j'expire toute l'air de mes poumons »*.
- 3) **Prendre conscience de cette coupure totale.**
- 4) **Identifier l'état mental adapté** au nouveau contexte « je me focalise sur la suite du *parcours, je me sens bien, performant* ».
- 5) Ne pas accepter de retour en arrière/ ne plus penser à ce virage loupé.
- 6) S'imprégner du discours interne positif et adapté au nouveau contexte

Exemple :

Ce qui nuit à ma performance		Je switche !
« Tu es trop nul·le ! »		Je serre le guidon
Image de défaite	Je tire le rideau	L'image sur le podium
Tension musculaire	Je me pince	« Comme à l'entraînement ! »

Pour que cette technique soit efficace, il est important de la répéter et de s'entraîner pour l'automatiser, mais aussi de vérifier son efficacité. Avec l'entraînement, ce switch se fera de manière instantanée sans que vous ne vous en rendiez compte.

Pour le perfectionner, vous pouvez vous imaginer mentalement des situations négatives que vous transformez en situation positive. Vous le répéter mentalement jusqu'à ce que le switch devienne presque automatique.

# La gestion du stress

Gérer son stress pour exploiter toutes ses qualités physiques et technico-tactiques

## 4. Comment fait-on pour s'inhiber ?

Lorsque le niveau de stress est trop important, il est contre-productif pour la réalisation d'une performance. Il existe des outils pour réduire ce niveau de stress :

### - Training autogène de Schultz

Nous devons au médecin psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz cette technique d'auto-induction de relaxation et de « centration » dont les effets permettent une réduction importante des conséquences des stress, des angoisses et tensions de toutes sortes, sans aucune perte de conscience du présent.

Cette technique permet également de gérer son activation et développer sa capacité d'introspection et de concentration.

Voici un lien audio pour le réaliser : <https://www.youtube.com/watch?v=u0oR7W3Wfw>

Cette technique peut être dirigée dans un premier temps par une séquence audio ou vidéo puis réalisée en autonomie à partir d'un script que vous construirez vous-même.

### - Relaxation progressive de Jacobson

Cette technique de relaxation a été mise au point au début du siècle par un médecin américain, le docteur Edmund Jacobson. Le principe de base en est le suivant : toute forme de tension psychique en général ou d'anxiété en particulier va toujours provoquer l'apparition d'une contraction au niveau de la musculature. Ceci implique que si la musculature d'un individu est détendue, celui-ci ne peut être anxieux. Donc, pour diminuer ou faire disparaître l'anxiété, on tentera de décontracter le plus possible l'ensemble de la musculature.

Elle prévoit le relâchement progressif de chaque groupe de muscles. Elle consiste à contracter et relâcher certains muscles pour une prise de conscience de la différence entre la contraction et le relâchement tout en se concentrant sur les sensations associées à ces deux états. Dans une deuxième phase appelée relaxation différentielle, les séances visent à maintenir certaine partie du corps relâchée pendant que d'autres parties sont contractées. Elle vise donc à minimiser les tensions qui ne sont pas nécessaire à la performance. Cette technique de relaxation demande un temps de pratique assez long. Elle peut également être déconseillée ou adaptée pour les sportifs blessés.

Voici un lien audio pour le réaliser : <https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xItI>

Il est conseillé d'apprendre à se relaxer en position assise ou même debout. En effet, il faut être capable de se relaxer quelle que soit la situation (transports, vestiaire...). De plus, la position assise permet de garder une certaine vigilance permettant de travailler plus efficacement certaines techniques (imagerie, sophrologie, ...).

# *La gestion du stress*

Gérer son stress pour exploiter toutes ses qualités physiques et technico-tactiques

## - Respiration abdominale (relâchement)

La respiration abdominale est une technique de relâchement permettant de réduire les tensions générées par une situation anxiogène. Ces tensions provoquent une indisponibilité physique temporaire et perturbent la prise de décision. Le relâchement permet donc de conserver l'efficacité physique, de retrouver la fluidité nécessaire à la réalisation d'un geste efficace et de retrouver un bon équilibre émotionnel et énergétique.

La respiration abdominale est simple à réaliser parce que ses effets sont programmés génétiquement et sont immédiats.

Voici un lien pour la pratiquer : <https://youtu.be/5tBtaK4fAdA>

## - Imagerie mentale relaxante

Voir fiches « imagerie mentale » et « Gestion des émotions »

- Suite aux exercices de **prise de conscience des émotions** que vous avez réalisé au préalable, vous êtes en capacité d'identifier une séquence de vie de grande réussite et dans laquelle vous vous sentiez « activé-e ».

- Lorsque cette séquence aura été identifiée, faites-la revivre dans votre esprit et remémorez-vous les sensations visuelles, kinesthésiques, auditives, gustatives liées à cette séquence.

- Imaginer cette séquence jusqu'à ce que votre état mental soit similaire à la situation de référence où vous avez été performant·e.