



## **ATHLETIC PERFORMANCE**

### **Comprendre le mental des champions**

*Apprendre à gérer la pression en compétition*

*Se libérer des facteurs de la "contre-performance"*

*Développer le potentiel mental, émotionnel et énergétique*

**Act&Win**

**Joëlle BERNARD**

**Tél : 07 81 54 04 36 [bernard-joelle@bbox.fr](mailto:bernard-joelle@bbox.fr)**

*Coach certifiée Process Communication©*

*Certifiée en Programmation Neuro Linguistique*

*Praticienne en médecine chinoise traditionnelle*

*Sources : INSEP laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport - Hubert Ripoll*

#### **Les champions ont des points communs :**

- Une volonté d'être "Numéro 1"
- Un besoin inconscient de reconnaissance de soi
- Des expériences douloureuses et des facteurs contextuels, qui vont contribuer à la construction des victoires et au choix de l'activité sportive (individuelle ou en équipe..)
- Une quête de l'absolu et de la perfection.

#### **Les champions sont différents sur de nombreux points :**

- Les besoins psychologiques,
- La façon de gérer le stress négatif

- Les leviers de la motivation
- La manière de communiquer et de gérer les informations
- La vision du monde
- L'histoire personnelle et familiale
- Les scénarios d'échecs inconscients

### **Cela va avoir une influence sur l'orientation de l'implication :**

- **Vers l'égo** : le but est le renforcement du "moi". La question qu'il va se poser est : "Ai-je été meilleur que les autres"
- **Vers l'activité** : le but est l'amélioration des compétences. Sa question sera : "ai-je bien couru aujourd'hui ?"
- **Et parfois les deux.**

La quête identitaire (implication tournée vers l'égo avant tout) implique une mécanique posant le problème de blessure narcissique en cas d'échec.

### **Maintenir une motivation élevée est une des conditions essentielles pour devenir champion.**

#### **Voici les facteurs qui vont y contribuer :**

- Le sentiment d'être en symbiose avec le ou les personnes qui entourent l'athlète
- Le renforcement positif qu'il va recevoir
- Une communication adaptée au profil psychologique de l'athlète (*certains ont besoin d'être dirigés, d'autres ont besoin d'autonomie*)
- Le plaisir que retire l'athlète de sa pratique (*ce plaisir peut passer par le contrôle du corps, la reconnaissance, la quête d'absolu...etc*)
- Le niveau des objectifs fixés (*la fixation des objectifs est une technique qui améliore la performance, certains athlètes sont autonomes d'autres doivent être dirigés ou aidés*)
- La gestion de l'échec (*qui va être différente d'un individu à l'autre. Les champions ont en commun le fait de ne pas élaborer de stratégies inconscientes d'évitement et au contraire d'affronter les échecs pour se dépasser : stratégie du "coping"*)

### **Il existe un programme idéal dans le mental des champions, véritable ordinateur !**

Les entraînements répétés ajoutés au profil psychologique de l'athlète vont créer des automatismes issus d'un programme très élaboré logé dans le cerveau.

Les ressources optimales se trouvent dans l'inconscient, ou le subconscient... Une des clés de la réussite est de miser sur l'excellence du programme mental, ainsi le champion passe **d'un niveau de contrôle** d'hypervigilance à celui d'automatisme plus inconscient.

Pour parvenir à ce niveau de gestion des ressources il est primordial de gérer la pression exercée par la compétition.

**2 sortes de contrôles** : celui qui demande l'intervention de toutes les ressources en relation avec l'attention et la concentration et celui qui fait appel aux automatismes de l'excellence qui peuvent être activés rapidement sans effort cognitif et dont il résulte une économie d'énergie remarquable !

### **Activation automatique de la mémoire et importance du "vide" avant l'épreuve :**

Se répéter un circuit, une course jusqu'à l'épreuve nécessite une mobilisation de la mémoire qui affecte la concentration et épuise sur le plan psycho-émotionnel, d'où l'importance du "vide" avant la compétition :

*"Le grand art des champions d'exception est d'avoir une concentration extrême qui les fixe sur un objectif unique, leur permettant d'ignorer tout ce qui est étranger à cet objectif et d'entrer dans un état*

*second. . C'est à cette seule condition que toutes les sensations sont exacerbées et que le système de traitement de l'information a un fonctionnement optimal." (Hubert RIPOLL)*

Il s'agit d'une sorte de bulle dans laquelle l'athlète doit se mettre pour faire le vide : la notion de bulle décrit l'état mental dans lequel il se met avant l'entrée en scène. Il s'agit d'une attention particulière et sans faille qui diffère selon le sport que l'on pratique, une espèce de mise en tension. Cette attention n'est pas la même dans les sports d'affrontement ou individuels.

Dans les sports individuels l'information provient en partie de l'extérieur mais cette information est analysée en fonction des sensations personnelles, psychologiques et psycho-émotionnelles.

*"Au début j'entendais en combat tout ce qui se passait autour de moi, puis j'ai appris à entrer dans une bulle. À la fin, j'arrivais à ne sélectionner que la voix de mon entraîneur et n'entendre plus que lui."  
" (Mahyar MONSHIPOUR)*

Il s'agit ici de se reposer sur le contrôle automatique de notre inconscient ajouté à un lâcher prise total sur les stressseurs externes et internes.

## **L'attention**

Croire qu'il faut être concentré et attentif tout le temps est une erreur car c'est impossible. Il faut être concentré et attentif au moment important et se relâcher le reste du temps pour pouvoir être opérationnel au moment voulu.

L'athlète qui se concentre trop tôt sur ce qu'il a à faire risque fortement de consommer son énergie et de ne pouvoir être à son niveau optimal de performance.

Relâcher son attention en dehors du moment important est un art qui s'apprend.

**Les champions sont des As de la gestion de l'attention.**

## **Le stress : un allié**

La pression et le stress sont perçus par les champions comme de véritables boosters. Le stress éveille, excite, pour certains, les sensations.

Pour la grande majorité ce stress était au départ un facteur perturbant. Ils ont appris à le gérer.

Ainsi les champions et futurs champions sont soumis aux frayeurs générées par l'enjeu, le regard des autres, la peur de l'accident.. ils ont appris à gérer le stress négatif pour ne garder que le stress "booster" et véritable allié.

Cependant, la plupart d'entre eux continuent à ressentir de l'anxiété.

## **La mécanique du stress**

*"le stress résulte d'un déséquilibre entre un objectif et les capacités à le réaliser" (Hubert Ripol)*

Ainsi si les objectifs sont surévalués le stress apparaît. Dès que la "demande" ou l'attente, qu'elle provienne de l'athlète lui même ou de l'environnement social, dépasse les ressources objectives de l'individu, cette demande est ressentie comme un danger qui va générer un déséquilibre énergétique à l'origine de l'anxiété : cela va affecter la performance.

Par ailleurs le surinvestissement que l'on accorde à l'enjeu génère un stress du fait que la victoire ou l'échec peuvent avoir un effet majeur sur l'égo, le Soi... l'affirmation ou non du moi profond.

Bien sûr le stress négatif se manifeste sur le plan physiologique.

Le stress génère la production d'adrénaline et autres hormones qui activent le système nerveux. (parasympathique et neurovégétatif) : l'adrénaline modifie la pression sanguine, rythme cardiaque, respiration, métabolisme du sucre, tandis que le système parasympathique va tenter de ramener les paramètres à la normale. Les 2 systèmes sont en lutte, et au final l'organisme s'épuise, l'attention et la concentration sont altérées, et d'une manière générale, le raisonnement et la capacité à prendre une décision sont altérées.

Il existe une relation entre l'activation du système nerveux, l'anxiété et la performance. L'athlète de haut niveau doit connaître la zone rouge qu'il ne devra pas franchir d'une part et apprendre à gérer le stress négatif d'autre part.

### **Stress et personnalité**

Certaines personnes sont plus prédisposées que d'autres à percevoir une grande partie de circonstances comme dangereuses alors qu'elles ne le sont pas d'un point de vue objectif. De ce fait en situation perçue comme dangereuse ou menaçante ces personnes vont ressentir une anxiété disproportionnée par rapport à la réalité.

Les champions ont développé une incroyable résistance à ce phénomène après avoir été confronté à leurs limites.

Un athlète qui joue sa vie en compétition pour une reconnaissance sociale, et dont la motivation est reliée à l'égo, va se mettre en danger à chaque compétition et risquer de dépasser la zone rouge par peur d'échouer. Le stress est à son plus haut degré. On pourrait croire que la victoire va rassurer l'athlète, mais il n'en est rien, tant qu'il n'a pas pris conscience de ce qui le motive dans cette quête de performance, il remettra à chaque fois son challenge jusqu'à épuisement.

Être le premier pour affirmer l'égo peut générer un stress négatif qui conduit certains à abandonner l'activité sportive alors que tout les prédestinait à la victoire.

Une motivation tournée essentiellement vers l'accomplissement de soi est une source de stress très importante, de tensions et d'anxiété. Cela va altérer la performance tant que l'origine de cette motivation, remontant à l'enfance la plupart du temps, n'a pas été élucidée et tant que les blocages n'ont pas disparus.

Pour l'athlète dont la motivation n'est pas principalement liée au résultat, la médaille ou la gloire, mais plutôt au fait d'aller plus loin, de trouver les limites et les dépasser, on a un investissement sur l'accomplissement de la tâche plus que sur l'égo, ce qui le met très souvent à l'abri des perturbations du stress. Cependant il peut se retrouver dans un total désarroi lorsque devenu champion, la gloire vient en dissonance avec ses aspirations profondes...

### **Le plaisir du travail bien fait pour canaliser le stress**

Certains athlètes disent n'avoir pas senti les effets du stress négatif. Ils ont certes le goût du succès mais pas au point de se mettre en danger. Leur motivation est avant tout une motivation du progrès basée sur les entraînements et le travail. C'est de cette orientation motivationnelle qu'ils tirent leur force et se mettent à l'abri des effets dévastateurs du stress négatif.

Cependant on s'aperçoit que le stress doit être canalisé à partir d'un certain seuil : leur moyen est le travail acharné qui leur permet de renforcer leur confiance (le travail rassure, met à l'abri des erreurs). On remarque que ces champions ne s'appuient pas seulement sur leur incroyable aptitude à travailler mais surtout sur une estime de soi et une confiance en soi très ancrée. Ils ne doutent pas de leur certitude d' **"être là pour gagner"**, car cette croyance est nourrie depuis l'enfance et renforcée par leurs victoires accumulées. C'est aussi cette forte confiance et estime de soi qui leur permet de gérer les échecs et de ne pas s'ébranler face à des réactions négatives de la part de l'entourage. Leur croyance principale : **"rien ne peut les détruire"**. Cette stratégie inconsciente concerne Deux types de personnalité selon Process Communication© sur six. (*Outil de gestion des ressources élaboré avec la participation de la NASA*)

### **Toujours relativiser l'enjeu et positiver**

Deux techniques utilisées par les champions.

- Relativiser et mettre face à face le niveau d'anxiété et l'enjeu. Réaliser qu'on ne joue pas sa vie et à quel point on se conduit comme si cela était le cas.
- Reformuler positivement les choses : par exemple en cas de mauvaises conditions climatiques, dire : "mes adversaires vont avoir des problèmes" plutôt que "ça va être difficile".

La confiance en soi ne vient pas seulement d'un trait psychologique forgé dans l'enfance. C'est aussi

une affaire de relation à l'autre, au groupe. Le sentiment d'appartenir à un groupe dans une ambiance d'harmonie et de partages, contribue largement au renforcement de la confiance du soi individuel.

## PROGRAMME GÉNÉRAL

### **Programme "entraîneurs"**

2 jours de formation sur "l'entraînement individualisé" en terme de communication.

Nous ne communiquons pas tous de la même manière et nous avons tous une façon naturelle de communiquer, manager, et gérer le stress.

Savoir comment nous fonctionnons est essentiel pour nous adapter à notre environnement social, et interagir au mieux avec les athlètes.

Ces 2 jours vous apportent d'une part une connaissance de votre "mécanique inconsciente" et d'autre part, des moyens simples d'identifier les leviers motivationnels des athlètes.

### **Programme "athlètes"**

- Sessions de groupe :

L'objectif est de sensibiliser les athlètes à la notion de "mécanique du stress" et de les amener à une "prise de conscience". Ils comprennent alors " Pourquoi " et " Comment " changer. Des tests écrits sont effectués avant la session afin de gagner du temps d'une part et de me permettre d'optimiser la session. De plus, les tests psycho-émotionnels effectués en groupe présentent une fiabilité relative.

L'apprentissage de techniques simples de respiration, relaxation, visualisation, d'ancrage, ainsi que des conseils relatifs au sommeil et à l'alimentation, doivent faire l'objet de sessions de groupe.

**- Entretiens individuels :**

L'analyse des blocages psycho-émotionnels individuels, ainsi que des failles émotionnelles, font l'objet d'entretiens individuels.

**- Ateliers d'entretien et de développement des acquis en groupe :**

Comme toute activité, l'entraînement reste la clé de la réussite. Un programme d'entretien et de développement des ressources sous forme d'ateliers périodiques d'1h30 à 2h sont à envisager.

*Un programme détaillé vous sera proposé en fonction des éléments recueillis lors de l'analyse des besoins.*