



# Favoriser la résilience de l'entraîneur et de l'athlète en contexte de pandémie!

Par Alain Vigneault  
Psychopédagogue en Préparation Mentale

# Contenu

- Comprendre l'impact psychologique lié à la situation
- Développer résilience et motivation
- Recommandations

Comprendre l'impact  
psychologique lié à la situation



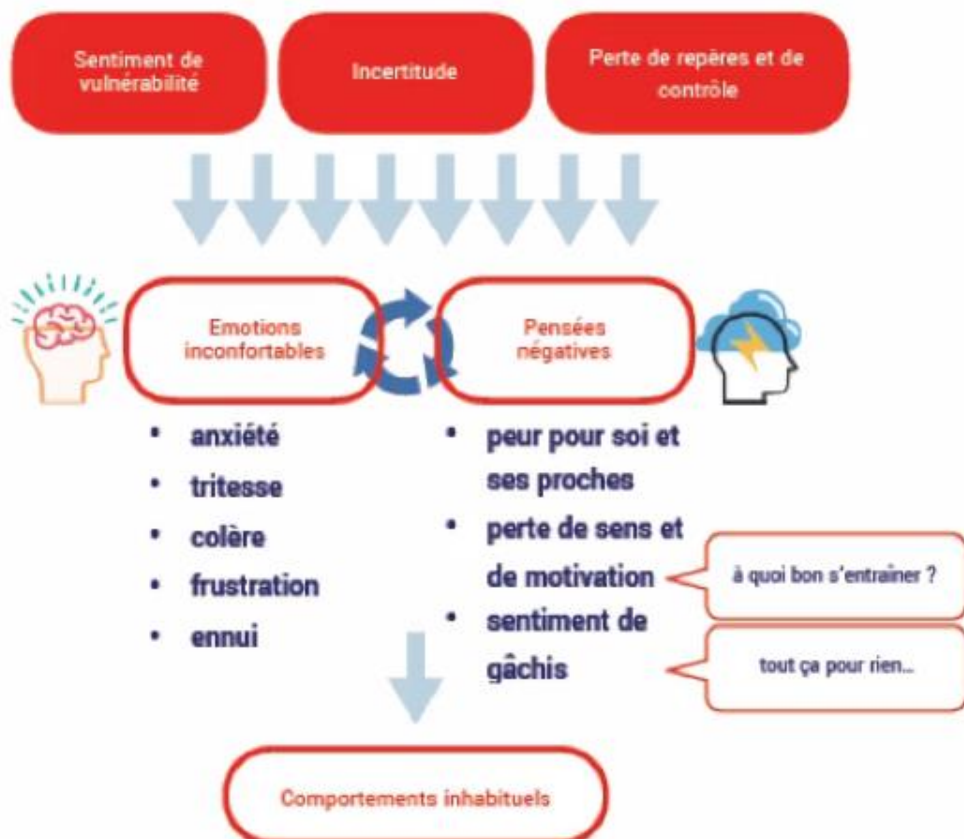


## Les faits :

Crise mondiale + risque invisible et grave + annulation du calendrier sportif



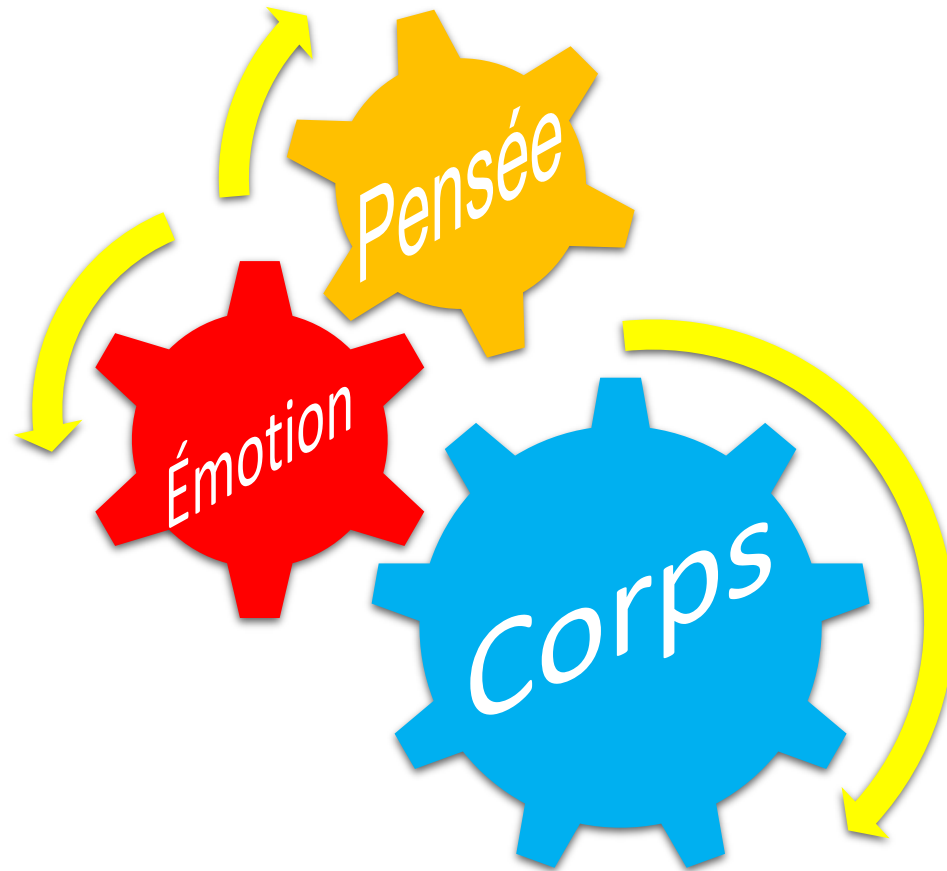
## Conséquences possibles :



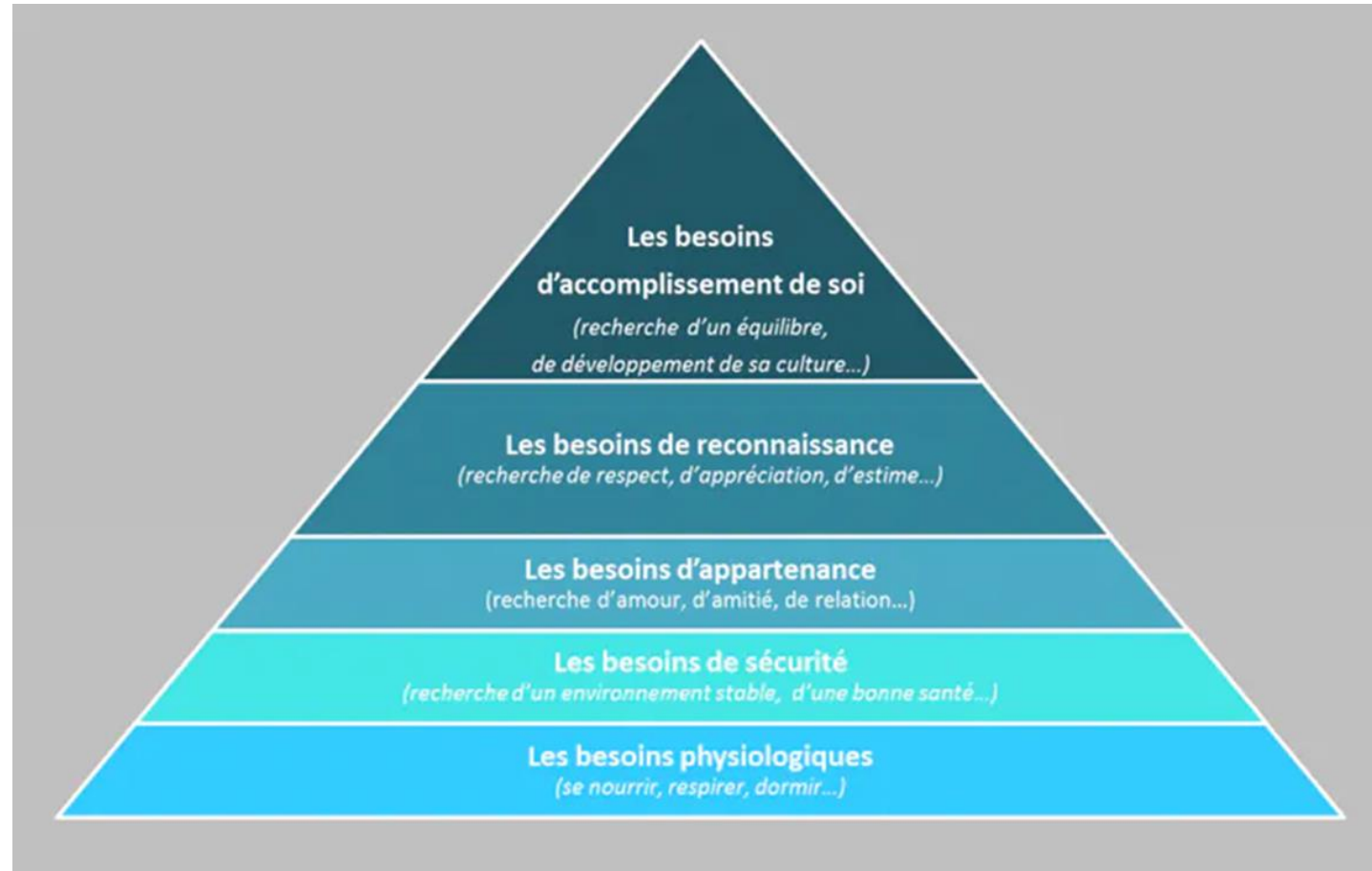
## Les comportements et les attitudes changent :

irritabilité, renfermement sur soi et perte du lien, démobilitation, boulimie de Netflix/jeux vidéos/réseaux sociaux, perturbations du comportement alimentaire, insomnies

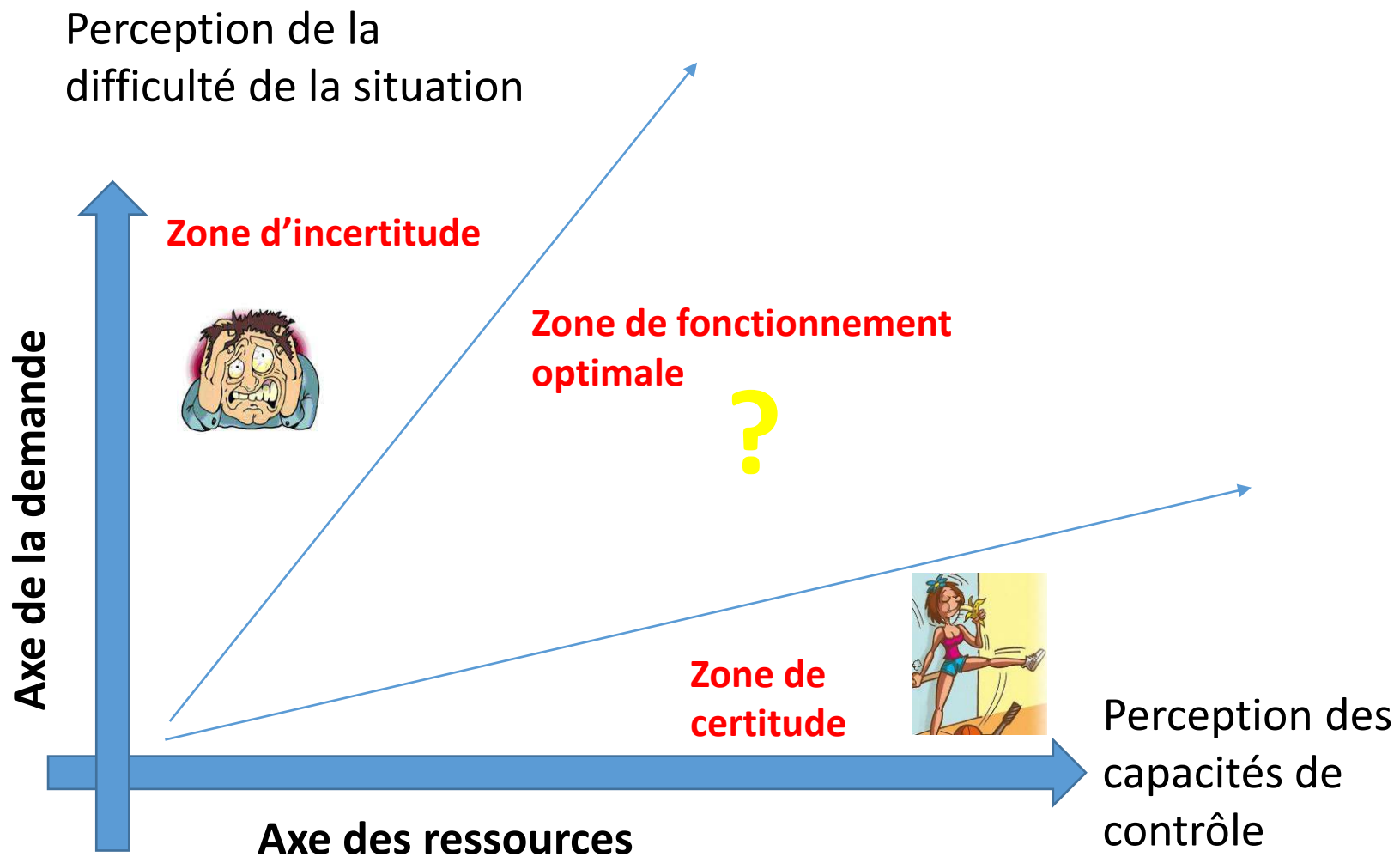
# Influence des interférents

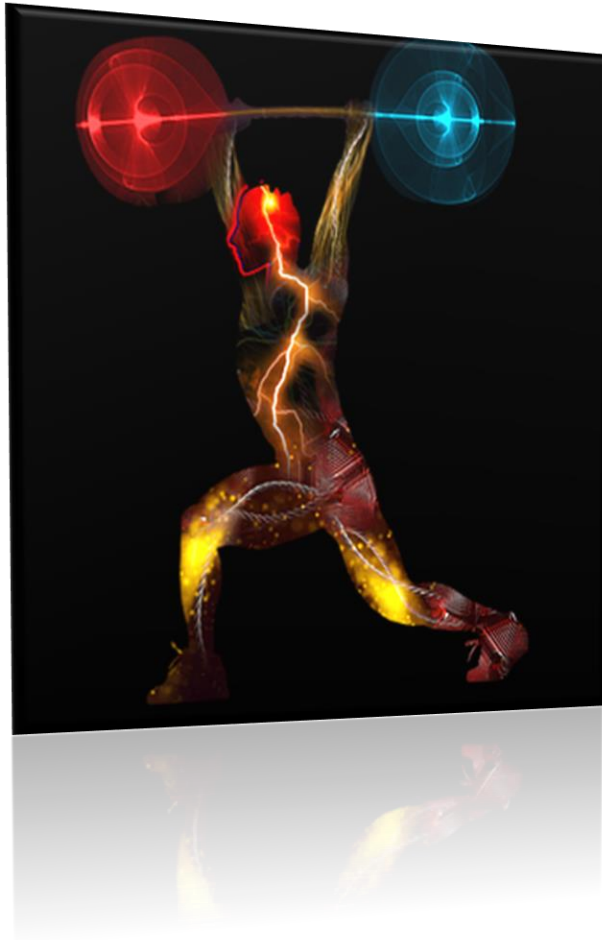


# Maslow



# Double Évaluation





Développer sa résilience et sa motivation  
en confinement et pandémie

# Motivation Auto-Déterminée

Satisfaction des besoins	Frustration des besoins
Autonomie	Contrôle
Compétence	Incompétence
Aimé et connecté	Rejeté\ ignoré

# La résilience

- La capacité à maintenir un niveau de bien-être et de fonctionnement le plus optimal possible en situation de pression ou de difficulté (Fletcher & Sarkar, 2013)
- La résilience est la capacité d'élaborer des plans concrets en période de stress (Sonia Lupien)
- La résilience = SENS + PROJETS (Boris Cyrulnik)

# Prendre soin de soi et de sa motivation

- Capacité à accepter
- Capacité à donner du sens
- Capacité à s'adapter
- Capacité à rester connecter
- Capacité à se projeter
- Capacité à apprécier

# COMMENT RESTER MOTIVÉ(E) À S'ENTRAÎNER DE MANIÈRE ADAPTÉE DURANT LE CONFINEMENT?

par Emilie Thienot, PhD - Psychologue du sport - @EmilieThienot

Designed by @YLMsPortScience



**1** Accepte de diminuer ton niveau d'exigence : tu ne peux pas t'entraîner comme d'habitude donc c'est important d'accepter de t'adapter et de focaliser ton énergie sur ce que tu peux contrôler



**2** Identifie qui tu souhaites être en tant que sportif et individu face à cette situation inédite : qu'est-ce que qui te rendrait fier(e) à la sortie de ce confinement ?

Goals



**3** Saisis les opportunités : définis des objectifs S.M.A.R.T. dans des domaines que tu n'as pas souvent le temps de développer (par exemple, augmente ta souplesse ou ton gainage ; améliore tes habiletés mentales telles que la régulation émotionnelle, la concentration ou la visualisation) et accorde-toi des récompenses quand tu progresses!



*Spécifique  
Mesurable  
Acceptable  
Écarter  
Temporellement  
défini*



**4** Crée de nouvelles routines : fixe-toi des horaires pour t'entraîner mais aussi pour couper et t'accorder des temps off ; prends soin de ton énergie physique en veillant à ton sommeil, à ton alimentation et à ton hydratation



**5** Renoue avec ton objectif à long terme et ce qui te drive en tant qu'athlète: qu'est ce qui t'anime réellement dans ce projet ? Quel est ce rêve initial que tu poursuis?



**6** Pratique ton sport mentalement : le recours à l'imagerie et à la simulation motrice peut maintenir un lien avec ton sport, mais aussi avoir un impact positif sur ta motivation, ta confiance, ta concentration, ta technique et faciliter la reprise



**7** Reste connecté émotionnellement avec tes coéquipiers et ton cercle sportif: faites des séances ensemble à l'aide d'appels vidéo, définissez des défis communs, soutenez-vous!

**8** De manière générale, apprécie le fait de pouvoir pratiquer une activité physique, même si c'est à la maison. N'oublie pas qu'en restant chez toi, tu te protèges et tu protèges les autres

# Développer sa résilience et sa motivation

- Capacité d'accepter
  - La situation et ce que l'on ne peut pas contrôler
  - Les émotions que l'on ressent (elles sont normales)
  - De diminuer le niveau d'exigences

# Développer sa résilience et sa motivation

- Donner du sens et se focaliser sur ce qui est contrôlable pour retrouver un sentiment d'accomplissement
  - Qu'est-ce qui me rendrait fier à la sortie de ce confinement dans la manière dont je l'ai géré ?
  - Identifier les opportunités qui existent (sportif, professionnel, personnel, prendre soin de moi et des autres)
  - Construire des objectifs *SMART* et se *FÉLICITER* de ses progrès
  - Exemples de « Tirer avantages »

# Développer sa résilience et sa motivation

- S'adapter

- Créer de nouvelles routines et rythme de journée (Ex.: horaire)
- Prendre soin de son énergie physique et de son hygiène de vie (alimentation, sommeil)
- S'accorder des temps « OFF » de pauses et de détente pour récupérer

# Développer sa résilience et sa motivation

- Se connecter

- Cultiver le sentiment d'appartenance à son cercle sportif, amical, familial
- Verbaliser les moments difficiles à des personnes de confiance
- Apporter son soutien aux autres et cultiver son sentiment de solidarité

# Développer sa résilience et sa motivation

- Se projeter
  - Reconnecter avec son projet sportif initial, le visualiser
  - Retrouver du lien avec sa pratique sportive par l'analyse vidéo, l'imagerie mentale et la simulation motrice

# Développer sa résilience et sa motivation

- Apprécier

- Prendre le temps d'apprécier le fait d'être en bonne santé et de pouvoir pratiquer une certaine activité physique même chez soi

- Prendre le temps de ralentir et d'apprécier toutes les petites choses que l'on prend d'habitude pour acquis

# Recommendations



# Recommandations aux Entraîneurs

- Le développement de la résilience (et donc le maintien de la motivation) est fortement impacté par l'environnement généré autour du sportif:
  - Apportez un équilibre entre un niveau de challenge approprié et un soutien élevé
  - Permettez au sportif de verbaliser ses difficultés et de décharger ses émotions dans un climat de bienveillance et de non-jugement

# Recommandations aux Entraîneurs

- Demeurez vigilants sur les signaux suivants:
  - Changement important de comportement
  - Diminution de la communication
  - Sommeil perturbé
  - Moral qui demeure bas
  - Motivation inhabituellement fluctuante
- Le « Comment vas-tu? » devient un incontournable !!!

# Prémises

- Le stress n'est pas une maladie...
- Aucun programme reconnu scientifiquement...
- Aucune méthode universelle...
- tranche de population plus affectée par le stress ?
- Le contraire du stress...

# Le cine

Situations stressantes	c	i	n	e

# Les plans \_\_\_\_\_

A- \_\_\_\_\_

B- \_\_\_\_\_

C- \_\_\_\_\_

D- \_\_\_\_\_

E- \_\_\_\_\_

F- \_\_\_\_\_

G- \_\_\_\_\_

H- \_\_\_\_\_

I- \_\_\_\_\_

J- \_\_\_\_\_

K- \_\_\_\_\_

# Conclusion

- Prendre soin de sa motivation, donc de soi, est une question de choix:
  - Quel état d'esprit que je souhaite adopter face à ce défi ?

# Conclusion

« On peut tout enlever à un être humain sauf une chose:

La dernière liberté de l'être humain, c'est de choisir son attitude devant un ensemble de circonstances et de choisir la façon d'y faire face. »

Victor Frankl

**Bon courage à tous et souvenez-vous que prendre soin de soi et des autres, tout en restant chez nous, est possible !**

# Liens utiles

- <https://www.petitbambou.com/fr/jeunesse>
- [https://www.youtube.com/channel/UCFPdn-wEsWSEWvPeJdtKhlw?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCFPdn-wEsWSEWvPeJdtKhlw?view_as=subscriber)
- <https://www.youtube.com/watch?v=tJ8ucJrah8c>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>
- <https://sportaide.ca/besoin-daide/> 1-833-211-AIDE (2433)
- Alain Vigneault au [psysport@alainvigneault.com](mailto:psysport@alainvigneault.com)  
ou au [www.alainvigneault.com](http://www.alainvigneault.com) ou (418) 222-2076