

Gestion du stress et des émotions en compétition

Atelier de préparation mentale

présenté par
Elena Grilli Cadieux

Psychologue spécialisée en sport, Consultante en performance mentale



Objectifs de la rencontre



Comprendre comment fonctionnent les émotions et leur effets sur la performance

Types, Causes et Effets

Apprendre à reconnaître, identifier et accepter les émotions et le stress

« Vivre différentes émotions, ça fait partie de la vie d'athlète. »

Développer des stratégies pour mieux gérer les émotions et le stress en compétition

Avant, pendant, après la performance

Qu'est-ce que la gestion des émotions?

- L'habileté à gérer les émotions de manière optimale et constructive, en se permettant de les vivre et sans les laisser nous envahir.
- AGIR sur nos émotions plutôt que d'y RÉAGIR!



Types d'émotions

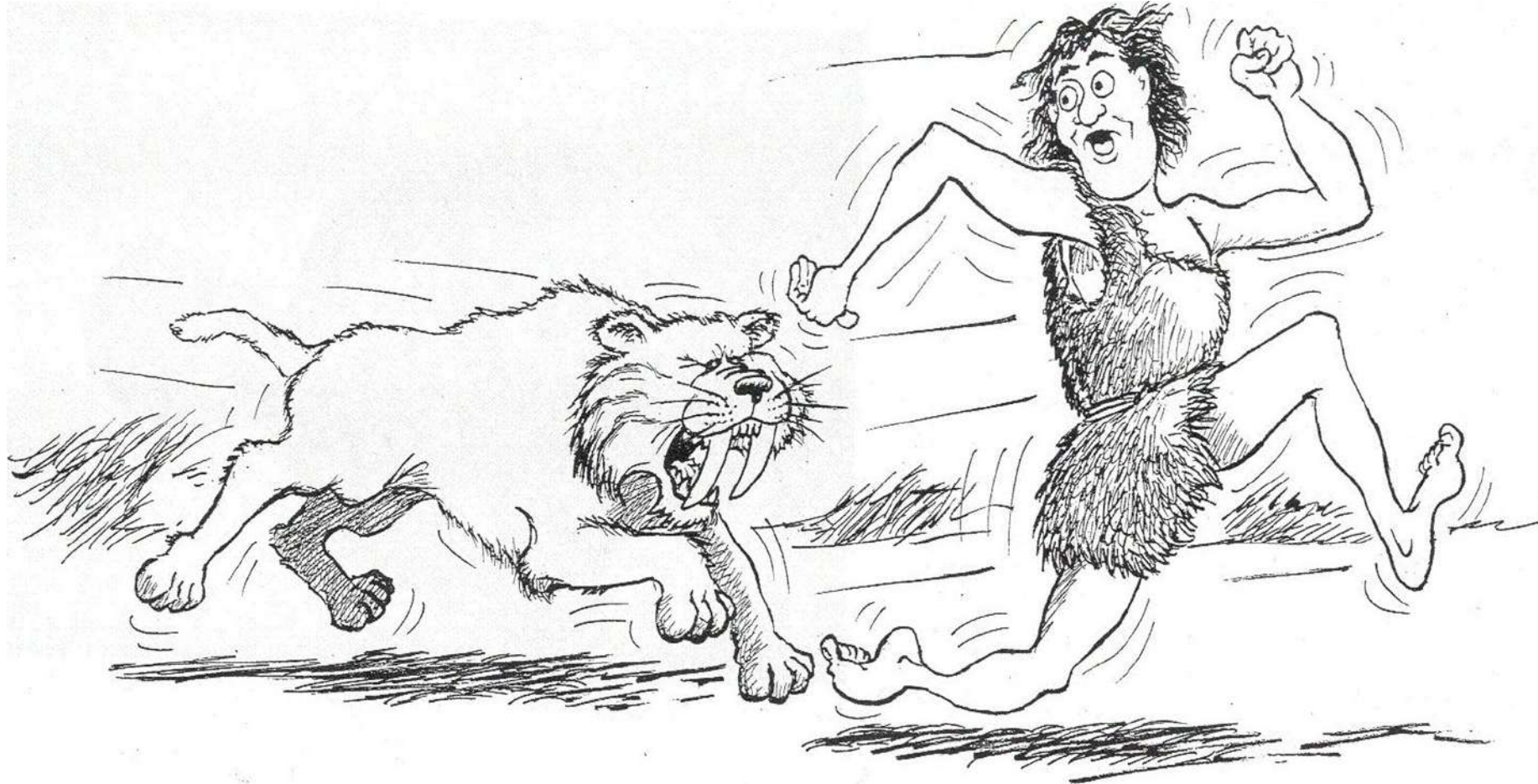
5 émotions primaires



Qui est en charge de votre esprit?

Comment avez-vous tendance à réagir face
aux situations imprévues?

D'où viennent les émotions?



Déclencheurs du stress - CINE



CONTRÔLE

Avoir l'impression de ne pas avoir le contrôle sur la situation

C

IMPRÉVISIBLE

Un événement imprévisible ou inattendu qui se présente

I

Faire face à une situation nouvelle

NOUVEAUTÉ

N

Menace à l'égo et remise en doute des compétences

ÉGO

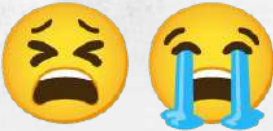
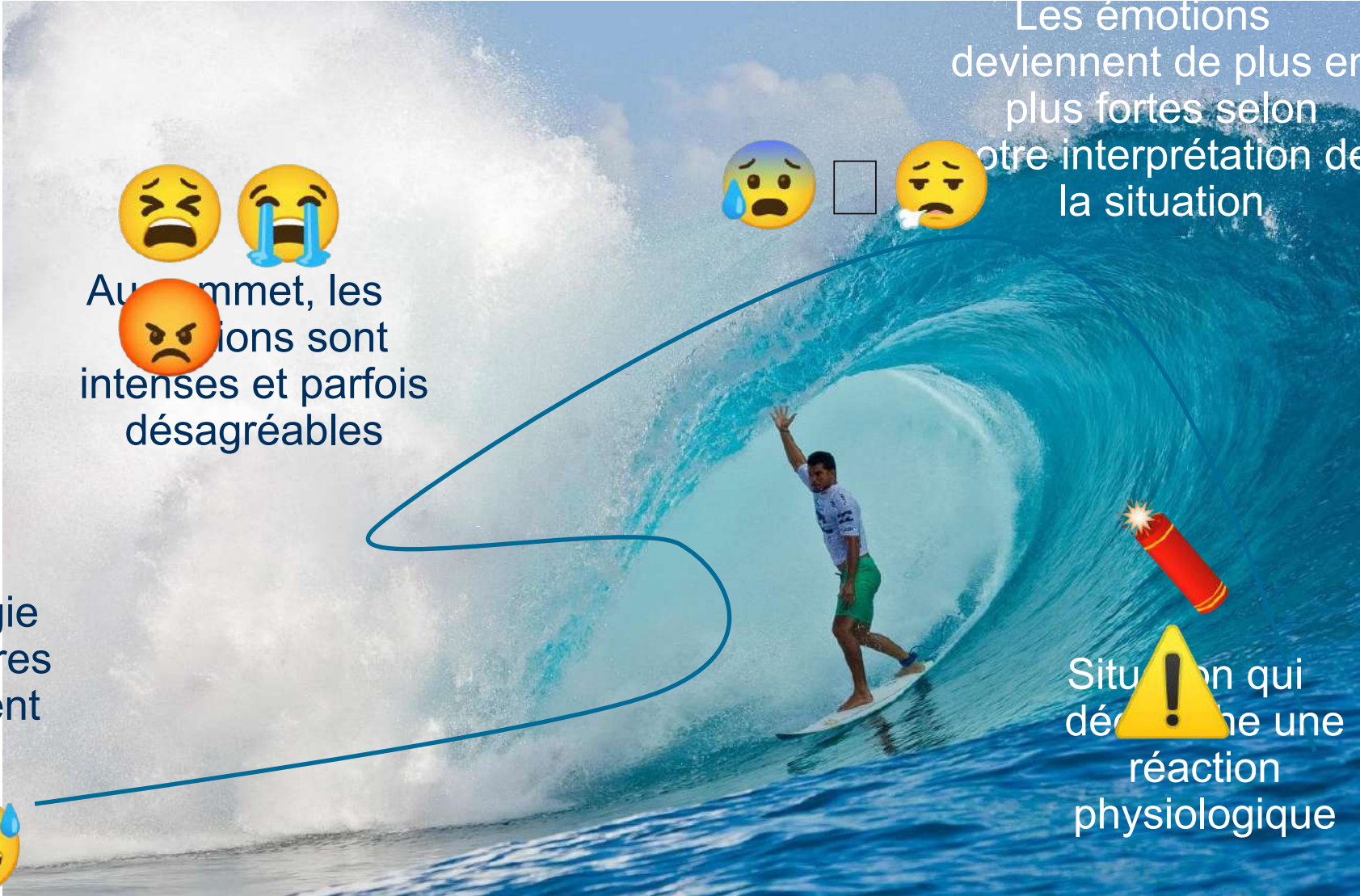
E

Impact des émotions

- Effets positifs:
 - Augmentation du niveau d'énergie et d'alerte
 - Motivation et Mise en action
 - Prendre conscience des ajustements et changements nécessaires
 - Amélioration de la performance
- Effets négatifs:
 - Déconcentration, distractions
 - Perdre de vue les objectifs
 - Oublis
 - Sentiment d'être submergé
 - Diminution de la performance



Une vague d'émotion...



Au sommet, les émotions sont intenses et parfois désagréables



Les émotions deviennent de plus en plus fortes selon notre interprétation de la situation

Le niveau d'énergie diminue et d'autres émotions peuvent apparaître



Situation qui déclenche une réaction physiologique

Apprendre à surfer la vague...



AVANT



PENDANT



APRÈS

AVANT la performance.....





Brainstorm de stratégies

Qu'est-ce que vous faites pour vous préparer mentalement avant une compétition?

*Stratégies cognitives
Stratégies de relaxation
Stratégies relationnelles
Stratégies de mise en confiance*

Mentimer



Tableau des stratégies mentales



Stratégies cognitives

Stratégies de relaxation

Stratégies relationnelles

Stratégies de mise en confiance

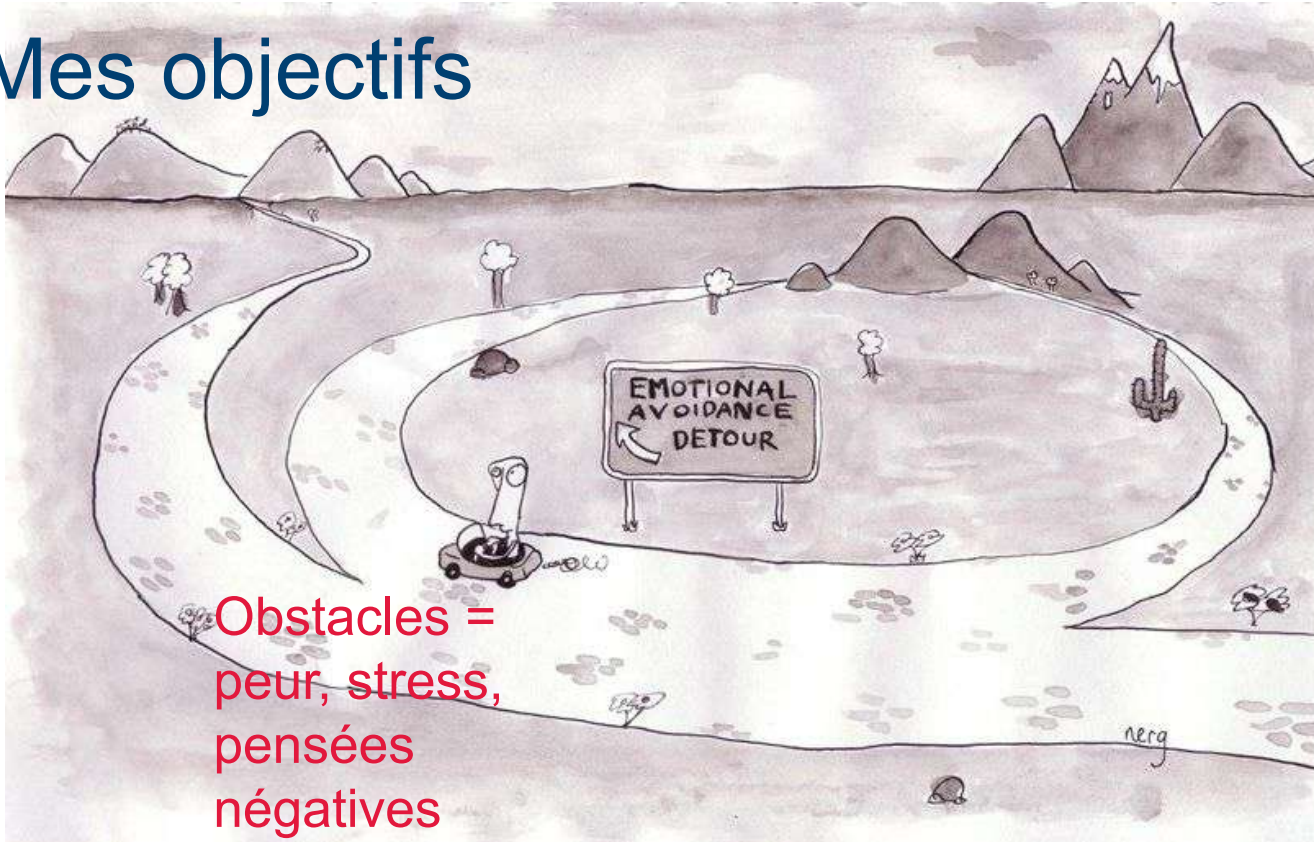
Stratégie: Le pire scénario

- 1- Situation anticipée
- 2- Émotion, pensée ou comportement désagréable
- 3- Stratégie d'adaptation



Stratégie ROAR

Mes objectifs



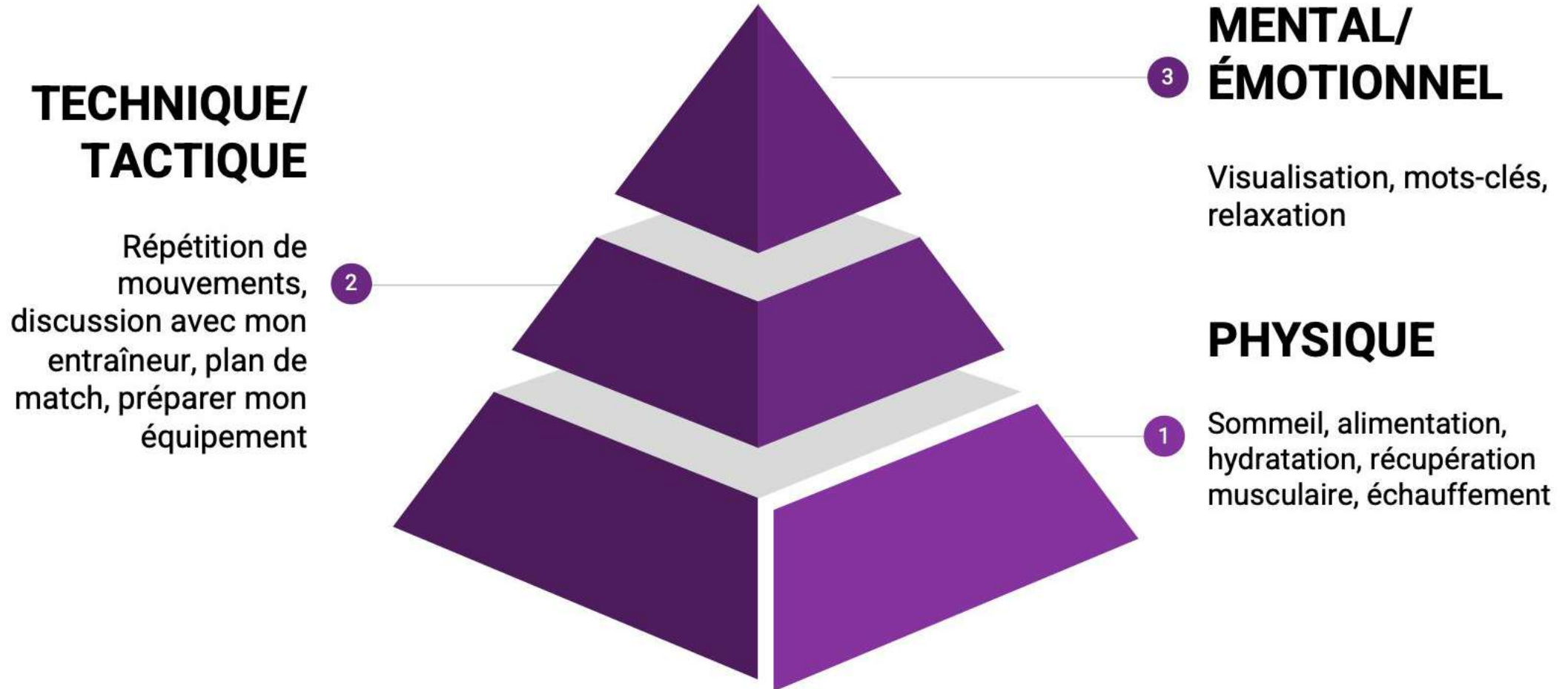
Relaxer et respirer

Observer et identifier les pensées, émotions et sensations du stress

Accepter les émotions et augmenter notre tolérance

Relâcher les émotions, choisir de porter son attention sur ses objectifs, sans tomber dans la distraction ou l'évitement

Éléments essentiels pour une routine efficace



Routine de pré-performance

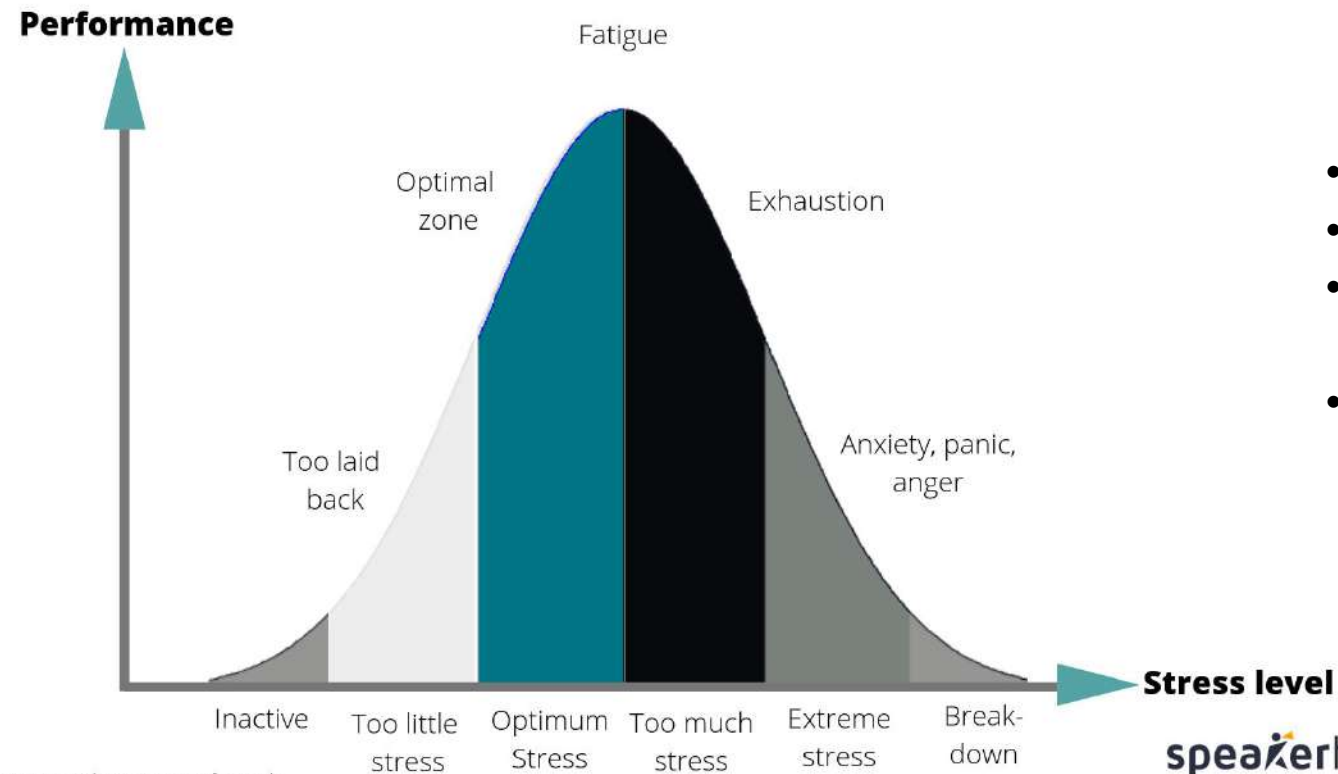
	La semaine avant	La journée avant	Le matin même	En arrivant sur le site	Échauffement / Préparation d'avant performance	Récupération / après la performance
Aspect physique (ex : alimentation, hydratation, sommeil, échauffement, mouvements etc.)						
Aspect technique (ex : répétition de passages ou de mouvement)						
Aspect tactique (ex : déroulement, logistique, plan de match, etc.)						
Aspect psychologique (ex : relaxation, concentration, visualisation, activation, mots-clés, etc.)						

PENDANT la performance.....



Stratégie: Zone Optimale de Performance

PERFORMANCE STRESS CURVE

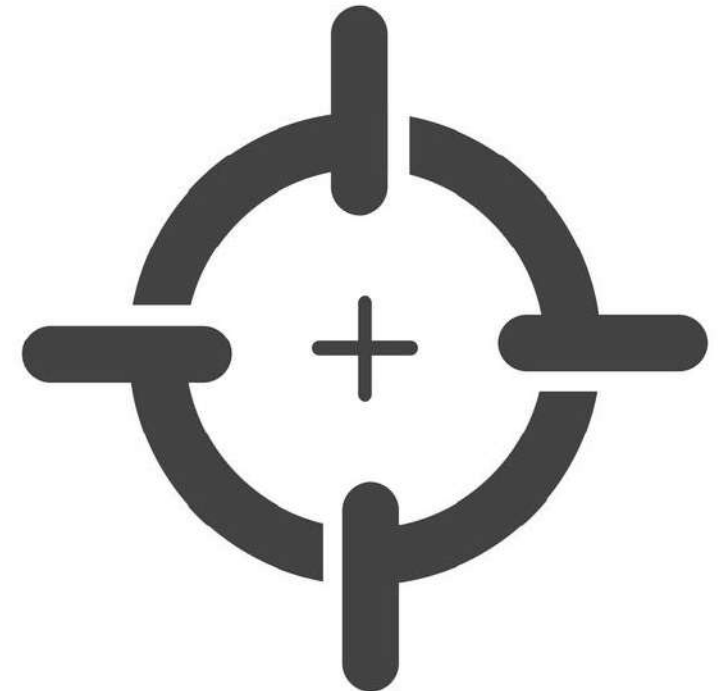


- Respiration rapide
- Musique énergisante
- Visualiser et focuser sur les résultats positifs
- Activation physique

- Respiration lente
- Musique relaxante
- Mots-clés et focuser sur le processus
- Relaxation musculaire et étirements

Stratégie : Point de focus

- Point de focus / ancrage
 - Mots-clés : motivationnel ou technique
 - Marqueur visuel
 - Son
 - Sensation physique
 - Respiration
 - Position / Partie du corps



APRÈS la performance.....



Stratégie: Espace sécuritaire

- Identifier l'endroit et le moment idéal pour exprimer vos émotions:
 - *Avec qui voulez-vous être?
Seul ou avec quelqu'un*
 - *Pour combien de temps?*
 - *Où voulez-vous les exprimer?*
 - *Comment? (oral, écrit, gestes)*



Stratégie: Regard d'observateur

- Adopter un **regard neutre** face à sa performance
- Nommer les **faits** plutôt que des jugements
- Demander pour une rétroaction **constructive et honnête**
- Identifier ce qui s'est bien passé en 1^{er}, ensuite ce qui peut être amélioré en vue de la prochaine action/ objectif



Période de questions

N'hésitez pas à me contacter:

Elena Grilli Cadieux

egcadieux@insquebec.org



Merci!
Bon camp d'entraînement!

