

Dominez votre Stress pour Exceller Sous-Pression

*9 outils mentaux pour maîtriser votre stress
et exprimer votre plein potentiel en compétition !*



Introduction: Du stress à la Performance

On a tous connu ce moment où le stress nous paralyse. Je me souviens parfaitement de certaines compétitions où mes jambes tremblaient avant une action décisive. Littéralement. Quasiment impossible de contrôler le tremblement. Et mes mains, pareil ! Gros tremblements. Ça n'aide pas quand ton sport consiste à courir et lancer une boule d'un kilo avec précision pour toucher une cible de 10 cm entre 12 et 18 mètres. Autant dire que les jambes qui tremblent, ce n'est pas idéal pour la course d'élan, et les mains qui tremblent ce n'est pas idéal pour la précision. 😊

Mais pourquoi ? Pourquoi est-ce que parfois, à l'entraînement, on joue comme un champion olympique et, en compétition, on se liquéfie complètement ?

La réponse se trouve dans notre cerveau.

Le Stress : Un Sabotage Invisible

Le stress n'est pas juste une impression. Il agit sur votre corps, il accélère votre rythme cardiaque, il noue votre estomac, il peut même vous faire trembler ou transpirer à grosses gouttes. Certains en arrivent à vomir avant une épreuve importante.

Ce qui est frustrant, c'est que plus on essaie de contrôler ce stress, plus il semble nous échapper. Comme si notre propre cerveau jouait contre nous au pire moment.

Alors, comment faire pour reprendre le contrôle et jouer à notre véritable niveau en compétition ?



Ce que vous allez découvrir

Dans la première partie, nous allons comprendre pourquoi notre cerveau et notre corps nous trahissent sous pression. Plus vous comprendrez ces mécanismes, plus vous saurez les désamorcer.

Dans la deuxième partie, vous trouverez des exercices à pratiquer en amont de vos compétitions. Le but de ces exercices est de mieux gérer l'anxiété pré-compétition. En faisant ce travail-là, vous vous libérerez d'un poids mental considérable !

Dans la troisième partie, vous découvrirez cinq **outils concrets** qui vous aideront à transformer votre stress en un allié.

J'ai utilisé certains de ces outils dans ma carrière sportive, et ils m'ont vraiment aidé à performer sous pression. D'autres, que je ne connaissais pas à l'époque, m'auraient certainement permis d'échapper à certaines défaites évitables...

Tous les outils et exercices ont été testés, utilisés et approuvés par des champions (des légendes du sport, des coachs de champion, et des psychologues du sport).

Une Mise en Garde

Entraîner son mental, c'est comme s'entraîner physiquement : pas de résultats sans régularité ! Il n'y a pas de solution miracle, et ça ne marche pas en un jour. **Plus vous pratiquez, plus vous verrez la différence.**

Certains outils donneront des résultats quasi immédiats, d'autres nécessiteront plus de pratique. Mais une chose est sûre : **si vous vous y engagez, vous verrez une différence.**

Comme le disait Aristote : *“Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action, mais une habitude.”*

Un autre point important: Soyez convaincu que vous pouvez changer! :)

Henry Ford disait: « *Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent ; d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général, ils ont tous raison.* »

Si vous partez défaitiste, vous aurez raison. A l'inverse, si vous croyez en votre capacité à être fort sous pression, vous aurez également raison. La science appelle ça *l'auto-efficacité*.

Les 3 Principes pour tirer le maximum de cet ouvrage

Principe n°1: Focalisez vous sur un outil à la fois

J'ai mis des années à comprendre cela. Mon "super-ego" me faisait croire que je pouvais tout faire en même temps: Avoir 5 nouvelles bonnes habitudes par semaine, en éliminer 5 mauvaises, être plus discipliné, etc . Résultat ? Dix ans de stagnation. **Ne faites pas la même erreur!**

Principe n°2: Gardez ce qui fonctionne

Parmi tous les exercices de cet ouvrage, certains vous plairont, d'autres non. Certains fonctionneront pour vous. D'autres non. Soyez curieux. Soyez patient. Et gardez ce qui apportent les meilleurs résultats (de performance et de bien-être général).

Vous pouvez avoir différents outils "prêt à l'emploi" pour différents scénarios.

Principe n°3: Amusez vous avec le Processus

Ne laissez pas votre super-ego vous rendre la tâche difficile. Le processus d'apprentissage peut être fun. Amusez-vous en essayant de nouveaux exercices, soyez curieux.

De toute façon vous n'avez rien à perdre et tout à gagner, donc autant le prendre à la légère :)

I. Pourquoi Est Ce Qu'on Stresse Autant En Compétition? Et Pourquoi Ça Nous Fait Perdre Nos Moyens?

Le stress en compétition n'est pas seulement un désagrément. C'est un phénomène réel, puissant, et souvent dévastateur pour la performance. Mais comprendre pourquoi il survient et comment il agit sur votre corps et votre esprit est la première étape pour le surmonter.

1. Pourquoi stresse-t-on en compétition?

- Notre cerveau primitif en alerte maximale

Pour comprendre le stress en compétition, il faut revenir aux origines de notre cerveau. Depuis la nuit des temps, notre système nerveux a évolué pour assurer notre survie. Face à un danger, le cerveau déclenche une réaction automatique : "combat ou fuite" orchestrée par l'amygdale, une partie du cerveau spécialisée dans la gestion des émotions et des menaces.

En compétition, votre cerveau ne fait pas la différence entre un match décisif et une attaque de prédateur. Il perçoit la pression, et déclenche cette même réponse : accélération du rythme cardiaque, libération de cortisol et d'adrénaline, tensions musculaires. Or, si ces réactions étaient parfaites pour fuir un tigre ou affronter un rival dans la jungle, elles deviennent contre-productives quand il s'agit de réussir un mouvement technique sous pression.

En d'autres termes, **votre cerveau croit vous protéger, mais en réalité il vous sabote.**



- La peur de l'échec et du regard des autres

L'humain est un être social. Dès l'enfance, nous avons appris que la réussite est valorisée et que l'échec est sanctionné. Résultat, en compétition, on ne joue pas seulement pour gagner, mais aussi pour éviter de décevoir, de paraître faible, ou de perdre son statut.

Ce n'est pas seulement l'échec qui nous fait peur, c'est la manière dont les autres vont le percevoir.

- Importance accordée à la compétition

Plus on accorde d'importance à une compétition, plus notre stress augmente.

Et plus on augmente l'intensité des pensées négatives et des inquiétudes qu'on ressent avant ou pendant une compétition. En d'autres termes, c'est ce qui se passe quand on pense:

- "Et si je perds ?"
- "Il est capital ce tir, ne le manque pas"
- "Je ne suis pas assez bon."
- "Je vais décevoir mon coach et mes proches."

Ces attentes peuvent venir de nous-mêmes ou de notre environnement (coach, parents, coéquipiers, etc).

2. Comment le stress nous fait perdre nos moyens?

- **La théorie du "Contrôle explicite"**

Quand vous vous entraînez, vos gestes deviennent automatiques. Vous ne réfléchissez pas à chaque détail technique, vous agissez avec fluidité. Mais en compétition, sous stress, une partie de votre cerveau (le cortex préfrontal) reprend le contrôle et commence à suranalyser chaque mouvement.

Ce phénomène s'appelle le "contrôle explicite": au lieu de laisser votre corps exécuter ce qu'il sait faire, vous commencez à penser consciemment à des choses qui devraient être automatiques. Imaginez un pianiste en plein concert qui commence à se demander sur quelle touche appuyer. Résultat ? Ce n'est pas fluide et il augmente les chances de faire une erreur.

Dans le sport, ce phénomène peut causer :

- Des gestes rigides et maladroits
- Une perte de timing et de fluidité
- Un manque de spontanéité dans la prise de décision.

Plus vous réfléchissez sous stress, plus vous perdez l'accès à vos compétences naturelles.

- **Le rôle du stress sur le corps : un muscle crispé est un muscle lent**

Le stress ne perturbe pas seulement le cerveau, il agit aussi directement sur le corps. Quand vous êtes tendu, vos muscles se contractent plus que nécessaire. Un joueur de tennis crispé va frapper plus fort que d'habitude, mais avec moins de précision. Un coureur stressé risque d'avoir une foulée moins efficace. Un tireur sous pression risque d'avoir la main qui tremble. Ces tensions minuscules rendent vos gestes moins précis et augmentent le risque d'erreur.

**En compétition, la fluidité et le relâchement sont vos meilleurs alliés.
Le stress les détruit.**

Conclusion

On sait maintenant pourquoi on stresse, et pourquoi ce stress nous fait perdre nos moyens quand on ne le maîtrise pas.

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas une fatalité! Comme tout dans la vie, gérer son stress est une compétence qui s'apprend.

La deuxième bonne nouvelle, c'est que tout cela vous servira pour améliorer vos performances en compétition dans votre sport, mais vous pourrez utiliser ces mêmes outils et exercices dans la vie de tous les jours 🔥

Dans les prochaines parties, nous allons voir comment vous pouvez entraîner votre esprit pour transformer cette pression en un atout et retrouver votre meilleur niveau, même dans les moments les plus critiques.

II. Recommandations pour limiter le stress pré-compétition

Certaines personnes sont plus enclines au stress et à l'anxiété que d'autres (dans le sport et au quotidien).

Mais en apportant quelques petites modifications dans votre routine quotidienne, vous pouvez limiter votre stress le jour J.

Ça ne veut pas dire que votre stress va complètement disparaître le jour J! Comme pour tout, il n'y a pas de baguette magique :) Mais vous pouvez considérablement diminuer votre stress en intégrant quelques petites choses dans votre quotidien, parfois en juste 2 minutes par jour.

Je vous propose cinq outils concrets, classés du plus simple à intégrer à celui demandant plus de temps, de pratique et de discipline.

- **Respirez pour vous Apaisez**

Quand on est anxieux, notre respiration change, elle devient superficielle, ce qui renforce la tension dans notre corps. Un des antidotes au stress est **la respiration**.

L'oxygène aide à détendre les muscles et à clarifier l'esprit. C'est pourquoi la respiration contrôlée est un outil puissant pour **calmer le système nerveux**.

Voici quelques exercices de respiration. Essayez les, et utiliser ceux qui vous fonctionnent

- Cohérence Cardiaque

La cohérence cardiaque est une technique de respiration qui permet de synchroniser la respiration et le rythme cardiaque afin d'équilibrer le système nerveux.

Pour atteindre cet équilibre, respirez à un rythme de 6 respirations par minute, soit: Inspiration de 5 secondes suivies d'expiration de 5 secondes.

Idéalement, appliquez la règle du 3.6.5 rendu célèbre en France par le Dr David O'Hare:

- **3 fois par jour**
- **6 respirations par minute**
- **Pendant 5 minutes**

- Respiration en boîte (box-breathing en anglais)

Inspirez lentement pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez lentement pendant 4 secondes et retenez votre souffle pendant 4 secondes - répétez.

- Respiration abdominale

Placez une main sur votre poitrine et une main sur votre ventre, au-dessus du nombril. Inspirez par le nez, et l'objectif est que votre ventre se soulève et que votre poitrine reste relativement immobile. Expirez par la bouche, en utilisant les muscles de votre ventre pour expulser l'air à la fin de la respiration. Répétez l'exercice.

- Respiration à 5 doigts

Tendez la main droite, les doigts tendus. Placez votre index gauche à la base de votre pouce droit. Inspirez en remontant le doigt vers le pouce. Expirez en descendant le long de l'autre côté du pouce. Répétez l'opération avec chaque doigt jusqu'à ce que vous les ayez tous "tracés".

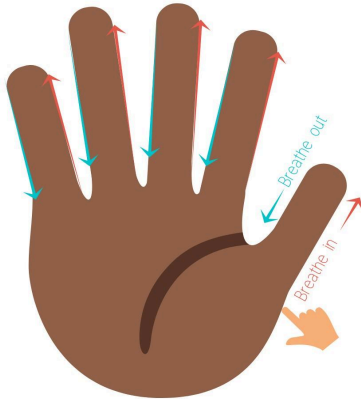


Image issu de: <https://www.thecalmcorner.com/2018/11/material-share-monday-5-finger-breathing.html>

- Étendre son expiration

Changer le rapport inspiration/expiration peut vous aider à vous calmer. Alors que l'inspiration augmente le rythme cardiaque, l'expiration le ralentit.

Pendant un moment de stress, il faut donc favoriser une expiration plus longue.

Inspirez pendant 4 secondes, puis expirez pendant 8 secondes. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez plus détendu.

Bonus pour devenir un Champion: Étendez votre expiration, tout en ayant une respiration abdominale!

● Musclez votre cerveau: la Méditation

La majorité des psychologues du sport recommande la méditation comme un outil pour améliorer ses performances, et pour limiter son stress en compétition.

Entre autre, la méditation permet de:

- Réduire le niveau de cortisol (l'hormone du stress), ce qui diminue l'anxiété
- Améliorer le contrôle émotionnel
- Identifier et réorienter ses pensées (notamment les pensées négatives)
- Développer votre attention
- Revenir rapidement à l'instant présent
- Activer le système nerveux parasympathique: favorise la détente, la récupération et la régénération.

Voici quelques exercices de méditation.

Si vous n'avez jamais pratiqué, vous pouvez commencer par un des exercices ci-dessous pendant **5 minutes** (il vaut mieux faire 5 minutes tous les jours que 40 minutes une fois par semaine)

- Méditation de pleine conscience

Objectif: Se concentrer sur la respiration et revenir à l'instant présent.

- Trouvez un endroit tranquille où vous pouvez rester dans une position confortable (assis, couché ou en tailleur).
- Mettez une alarme douce, si possible un gong, que vous réglez sur le temps que vous voulez passer à méditer. Si c'est la première fois, vous pouvez commencer par 5 minutes.
- Portez votre attention sur votre respiration, sans essayer de la modifier. Prenez simplement conscience de l'air qui entre et sort de votre corps.
- Inévitablement, vous serez distrait et vous allez porter votre attention sur des pensées, des bruits environnants ou des démangeaisons corporelles.
- Lorsque ça sera le cas, remarquez-le, acceptez-le et redirigez votre attention sur votre respiration.
- Votre attention déviara à nouveau (c'est tout à fait normal), suivez simplement le même processus: remarquez-le, acceptez-le et redirigez votre attention sur votre respiration.



- Body Scan

Objectif: Passer en revue chaque partie du corps pour relâcher les tensions.

- Allongez ou asseyez-vous confortablement → Fermez les yeux et respirez profondément.
- Portez attention à vos pieds → Ressentez la présence de vos pieds, notez s'il y a de la tension et laissez-les se détendre.
- Remontez progressivement le corps → Passez aux mollets, aux cuisses, au bassin, au dos, au ventre, aux bras, à la nuque et au visage.
- Relâchez chaque zone consciemment → Imaginez que chaque partie du corps devient lourde et détendue.
- Terminez avec quelques respirations profondes → Revenez lentement à l'instant présent et ouvrez les yeux.

- Méditation guidée

Objectif: Utiliser un audio pour se préparer mentalement avant une compétition.

Il y a de nombreuses applications et de nombreuses vidéos sur Youtube pour vous guider pendant vos méditations.

- Insight Timer: bibliothèque importante de méditation guidée de toute sorte
- Petit Bambou: offre 8 séances "pour débutant".

Personnellement, je commence juste la méditation et pour le moment j'utilise Petit Bambou

Si vous êtes à l'aise avec l'anglais, vous pouvez utiliser: Headspace ou Calm

● Visualisation: Créez des films de réussite dans votre esprit

C'est un outil hyper puissant qui requiert juste 3 minutes par jour pour commencer.

La visualisation (appelée aussi Imagerie Mentale), c'est une technique mentale qui consiste à créer mentalement une action. Cela fonctionne car notre cerveau ne fait pas totalement la différence entre une action réellement effectuée et une action mentalement répétée.

Quasiment tous les athlètes olympiques intègrent l'imagerie mentale dans leur préparation.

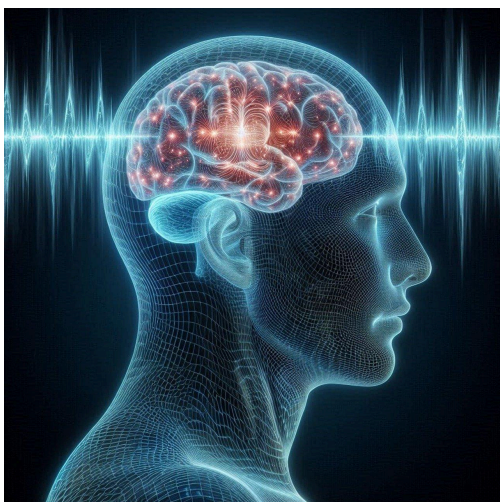
La visualisation permet de programmer mentalement votre succès. Les grands champions utilisent cet outil pour améliorer leur confiance, leurs performances et diminuer leur stress.

- Il y a deux types de visualisation:

- **Vue externe** : Regardez-vous comme si vous étiez un spectateur. Visualisez chaque geste avec précision. Recommandé lorsque vous visualisez votre geste parfait (et pas forcément le résultat).
- **Vue interne** : Placez-vous dans votre corps. Ressentez chaque mouvement, chaque sensation. Recommandé pour les objectifs de résultat et performance.

- Points clés pour visualiser efficacement:

- Créez des images aussi claires que possibles
- Incluez le plus de sens possibles (l'ouïe, l'odorat, le toucher)
- Créez des images à vitesse réelle!
- Incluez des émotions positives fortes
- Soyez gagnant! Faites en sorte de TOUJOURS réussir ce que vous visualisez.



- Points pratiques:

- Commencer par visualiser des séries de 15 secondes.
- Entraînez vous à rendre les images de plus en plus nettes et réelles (mieux vaut 1 visualisation nette de 15 secondes par jour qu'une non-réaliste de 2 minutes!!)
- Visualisez ce que vous ne voulez pas qu'il se passe (un adversaire est dans la zone, on prend un mauvais départ, etc) et sortez gagnant de la situation
- Visualisez ce qui *peut* arriver (des intempéries, un coéquipier absent à la dernière minute, une arrivée tardive à la compétition, une dégradation du matériel, etc) et trouvez les ressources internes pour en sortir gagnant

Cela peut limiter votre stress le jour J parce que cette situation stressante ne sera pas nouvelle, vous l'aurez déjà vécue et vous en serez déjà sorti gagnant!

- Idéalement, visualisez juste avant de vous coucher et au réveil. À ces moments-là, le cerveau est plus réceptif à la visualisation parce qu'il est en état détendu et méditatif.

● **Dialogue Interne Positif: Soyez votre propre allié!**

Un dialogue intérieur (aussi appelé discours interne ou self-talk) correspond à ce que vous vous dites à vous-mêmes, souvent dans votre tête.

- Prêtez attention à ce que vous vous dites

Comme pour tout dans la vie, **on ne peut pas changer quelque chose dont on n'est pas conscient**. Le premier point, essentiel, est de se rendre compte de notre dialogue interne négatif.

Pour commencer, prêtez attention aux pensées qui traversent votre esprit, notamment avant, pendant et après vos entraînements. Si vous observez des pensées destructives, ne les jugez pas. Dans un premier temps, observez les simplement :) Ensuite:

- Créez des phrases qui vous servent

Une fois que vous vous rendez compte de ce que vous vous dites à vous-même, créez des phrases pour les "contrer".

Voici les règles de bases pour créer des affirmations positives:

- Utilisez la 1ère personne du singulier (Je)
- Dites vos affirmations au présent (Je suis.... J'ai...)
- Votre phrase doit être positives (Au lieu de: "*Je ne veux pas être stressé en compétition*", dites: "*je suis dans un état de maîtrise*" ou "*Je suis content de pouvoir pratiquer ce que j'ai appris à l'entraînement en compétition*")

- Répétez, répétez, répétez. Encore et encore.

Même si votre objectif est de ne plus stresser en compétition, cela paraît paradoxale d'être hyper positif dans son dialogue intérieur pendant nos entraînements et nos compétitions, et de s'insulter en continu dans la vie de tous les jours... Il est pertinent d'avoir une approche globale. Ce qui est une chance, parce que ça vous donne plus d'opportunités de pratiquer un self-talk qui vous sert!

💡 Note Importante: Commencez à l'entraînement! L'objectif est d'habituer votre cerveau (conscient et subconscient) à avoir des pensées QUI VOUS SERVENT et pas qui vous détruisent.

- **Revisitez vos objectifs**



A quoi servent les objectifs et pourquoi important d'en avoir?

Un objectif est une boussole qui vous guide dans vos actions quotidiennes.

Sénèque¹ le disait déjà il y a 2000 ans: *"Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va."*

Une façon de voir la fixation d'objectifs est de la considérer comme une feuille de route vers le succès. Un bon objectif est la première étape vers le succès!

Il y a des dizaines de raisons de se fixer des objectifs, une d'entre elles est de réduire l'anxiété et l'incertitude. De nombreuses études ont démontré qu'**un athlète sans objectif clair peut ressentir une anxiété accrue**².

- Apprenez à vous fixer des objectifs efficaces en 4 étapes

1. Pensez SMART

La base pour tout objectif efficace est qu'il soit SMART. SMART est un acronyme pour:

- Spécifique

Que votre objectif soit clair, compréhensible et sans ambiguïté

- Mesurable

Vous devez pouvoir mesurer facilement si l'objectif est rempli ou non.

- Atteignable

Est ce que vous pouvez l'atteindre avec vos moyens actuels? (matériel, financier, temps)

La science recommande d'avoir des objectifs modérément difficiles, c'est à dire challengeants mais pas impossible.

- Réaliste (Pertinent)

Êtes prêt à sacrifier d'autres activités pour l'atteindre?

Prenez aussi en compte le temps à votre disposition jusqu'à la date d'échéance. Est ce que l'objectif à atteindre est compatible avec votre emploi du temps/ votre vie actuelle?

¹ Sénèque était un philosophe stoïcien romain du 1er siècle après J.-C., connu notamment pour ses enseignements sur la maîtrise de soi, la résilience et la gestion des émotions.

² Entre autres: Jacob, J., Stankovic, M., Spuerck, I. et al. Goal setting with young people for anxiety and depression: What works for whom in therapeutic relationships? A literature review and insight analysis. BMC Psychol 10, 171 (2022) et Gollwitzer, Peter. (1999). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans. American Psychologist.

- Temporellement défini

« *Un objectif est un rêve avec une date butoir* » - Napoleon Hill

Mettez une date butoir à votre objectif,

2. Court et Long Terme

Vous pouvez avoir un objectif à long-terme, et ensuite se servir de celui-ci pour créer des objectifs à court terme à accomplir les uns après les autres pour vous permettre d'atteindre l'objectif ultime à long-terme.

Long-terme = Dans plus d'1 an. En général, 2-3 ans, cela peut aussi être votre rêve sportif ultime dans 10 ans

Court-terme = Objectif du jour, de la semaine, du prochain entraînement, de la prochaine compétition, ...

3. Trois types d'objectif

- Objectif de résultat

C'est un objectif basé sur le classement ou la victoire.

Exemples : Gagner le championnat national de tennis, finir premier d'un marathon.

- Objectif de Performance

C'est un objectif basé sur une amélioration personnelle mesurable.

Exemples : Courir 10 km en moins de 40 minutes, réussir 80 % de ses lancers francs.

- Objectif de Processus

C'est un objectif basé sur les actions et techniques à appliquer pour progresser.

Exemples : Garder une posture stable pendant un swing de golf, bien respirer avant chaque service au tennis.

Fixez les objectifs de processus et de performance à moyen-terme puis court-terme qui vous permettront d'atteindre votre objectif de long-terme.

4. Ecrivez vos objectifs

Une étude scientifique a démontré que le simple fait d'**écrire ses aspirations augmente de 42% ses chances de les réaliser!**

- Détachez vous de l'objectif de résultat

Ce que dit la science:

Se focaliser sur ses objectifs de performance car ils sont associés à moins d'anxiété et à des performances supérieures pendant la compétition que les objectifs de résultat.

C'est aussi le conseil principal que recommande le plus grand coach de l'histoire de la natation: Bob Bowman.

Bob Bowman est connu pour avoir entraîné Michael Phelps à partir de ses 10 ans! C'est l'homme derrière les 23 médailles d'or de Phelps! et c'est aussi le coach qui a fait évoluer Léon Marchand jusqu'à ses 4 médailles d'or Olympique à Paris! #Cocorico 🏆🏆🏆🏆

Bref, Bowman dit que **la meilleure manière de ne pas stresser lors d'un moment important est d'essayer de ne jamais considérer ce moment comme un moment important.**

Pour reprendre les termes vu ensemble, **focalisez vous sur des objectifs de PROCESSUS pendant les moments dits "importants". et dans la préparation de la compétition, focalisez vous sur des objectifs de PERFORMANCE.**

- **Bonus: Adoptez un État d'Esprit de Croissance**

J'aurais pu le mettre en introduction parce que c'est une des bases d'un esprit de champion! Carol Dweck a écrit un livre sur le sujet: "*Changez d'état d'esprit: Une nouvelle psychologie de la réussite*". Dans ce livre, elle explique la différence entre une mentalité fixe et une mentalité de croissance.

Ce livre a été un choc mental, et surtout un choc pour mon égo 😊 Je pensais avoir développé une mentalité de croissance au fil des années... mais non! Je me suis reconnu dans beaucoup d'exemples de mentalité fixe. Notre égo essaie de nous protéger, donc si je peux vous aider à ne pas faire les mêmes erreurs que moi (et éviter de perdre énormément de temps!!), lisez les prochaines lignes le plus ouvertement et le plus honnêtement possible :)

Voici un résumé simple de chaque mentalité:

- **Mentalité Fixe:**

- Croire que l'intelligence, les talents et les capacités sont innés et immuables.
- Éviter les défis par peur de l'échec, qui est perçu comme une preuve d'incompétence.
- Se décourager rapidement face aux obstacles, en pensant que les efforts sont inutiles.
- Voir les critiques comme une attaque personnelle plutôt que comme une opportunité d'apprentissage.
- Être jaloux ou menacé par le succès des autres au lieu d'en tirer de l'inspiration

- **Mentalité de Croissance:**

- Croire que l'intelligence, les compétences et les talents peuvent être développés avec du travail, de l'apprentissage et de la persévérance.
- Considérer les défis comme des opportunités de progresser et d'apprendre.
- Voir l'échec non pas comme une finalité, mais comme un moyen d'ajuster sa stratégie et d'améliorer ses compétences.
- Accepter les critiques constructives et s'en servir pour progresser.
- Être inspiré par la réussite des autres et chercher à apprendre d'eux.

Quelques stratégies pour développer un état d'esprit de croissance:

1. **Changer sa perception de l'échec**

- Voir l'échec comme une opportunité d'apprentissage plutôt qu'une preuve d'incompétence.
- Remplacer le "Je ne suis pas bon à ça" par "Je ne suis pas **encore** bon à ça".
- Étudier les erreurs pour comprendre ce qui peut être amélioré.

2. Développer une attitude d'apprentissage

- Se concentrer sur le processus plutôt que sur le résultat immédiat.
- Accueillir les défis comme des occasions de progresser.
- Valoriser l'effort et la persévérance autant que le talent ou les résultats.

3. Voir les critiques comme un moyen de progresser

- Au lieu de prendre les feedbacks comme une attaque personnelle, voyez les comme des données constructives pour progresser

4. Célébrer les petits progrès

- Reconnaître TOUTES ses avancées, même modestes.
- Se féliciter des objectifs d'apprentissage plutôt que des objectifs uniquement axés sur le résultat (on y reviendra plus en détails plus tard).

Conclusion

La pression et le stress existeront toujours, mais grâce aux outils de ce chapitre, vous avez maintenant des moyens concrets pour les apprivoiser avant même qu'ils ne deviennent un problème.

Ce chapitre vous a montré que de petits changements peuvent faire une grande différence : la gratitude, la méditation, la respiration, la visualisation... Tous ces outils vous aideront à garder le contrôle de votre mental en toute circonstances.

Plus vous pratiquerez ces stratégies, plus elles feront partie intégrante de votre ADN de compétiteur. N'oubliez pas qu'**un champion se construit dans l'ombre avant de briller sous les projecteurs !**

III. Outils et Exercices pour vaincre son stress en compétition

En compétition, l'objectif est de performer au même niveau qu'à l'entraînement, voire mieux. Lorsque vous aurez mis en place les exercices du chapitre précédent, votre vision de la pression et du stress aura évolué, et normalement vous ressentirez moins de stress en amont de vos compétitions. Mais, le stress est une réaction physiologique. Le stress sera (toujours) présent dans les moments qui compte pour vous, dans le sport comme dans la vie.

Ce chapitre a pour but de vous offrir des **outils et des exercices concrets** à faire lorsque vous sentez ce stress en vous. Vous reconnaîtrez la majorité des outils vus dans la partie précédente, mais les exercices de cette partie vous aideront quand vous devrez tirer un pénalty et que vous sentirez vos jambes qui tremblent.

- **Respirez comme un Champion !**

Nous avons vu dans la "partie 2 - Respirez pour mieux gérer la pression !" que la respiration est la kryptonite du stress.

Pour rappel: L'oxygène aide à détendre les muscles et à clarifier l'esprit. C'est pourquoi la respiration contrôlée est un outil puissant pour **calmer le système nerveux**.

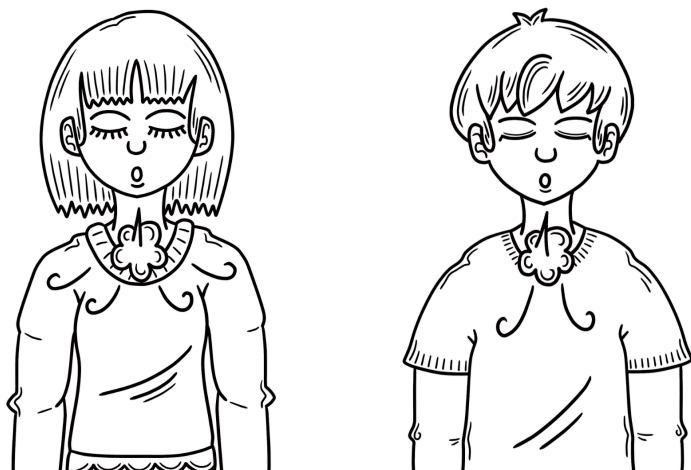
Certains exercices ci-dessous ont déjà été mentionnés dans la partie précédente sur la respiration.

Dans cette partie, vous pouvez sélectionner les exercices de respiration adaptés à votre sport. Par exemple, pour certains sports comme le golf vous avez du temps avant chaque coup. Mais avant un lancer-franc au basket, vous n'avez pas une minute devant vous, pareil pour un tir à la pétanque ou entre chaque tir de fléchette.

- **Étendre son expiration**

Changer le rapport inspiration/expiration peut vous aider à vous calmer. Alors que l'inspiration augmente le rythme cardiaque, l'expiration le ralentit.

Donc quand vous vous sentez stressé, favoriser une expiration plus longue. Inspirez pendant 4 secondes, puis expirez pendant 8 secondes. Répétez l'exercice si vous avez le temps.



- Respiration en boîte (box-breathing en anglais)

Inspirez lentement pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez lentement pendant 4 secondes et retenez votre souffle pendant 4 secondes - répétez.

- Respiration abdominale

Inspirez par le nez, et l'objectif est que votre ventre se soulève et que votre poitrine reste relativement immobile. Expirez par la bouche, en utilisant les muscles de votre ventre pour expulser l'air à la fin de la respiration. Répétez l'exercice.

Note: Entraînez vous à pratiquer cette respiration au calme, en dehors de vos entraînements sportifs et de vos compétitions. Au début vous aurez besoin de placer votre main, vous n'aurez plus besoin de mettre votre main sur votre poitrine et une sur votre ventre au-dessus du nombril. Avec l'expérience, vous n'aurez plus besoin de placer vos mains, et vous pourrez utiliser cette technique en compétition.

- La respiration du lion modifiée

Respirez profondément par le nez, en remplissant votre ventre d'air. Lorsque vous ne pouvez plus inspirer, ouvrez la bouche aussi grand que possible et expirez en faisant le son « HA ». Répétez l'exercice si nécessaire.

● **Visualisation: Créez des films de réussite dans votre tête**

Nous avons vu dans la partie précédente sur la visualisation comment entraîner et programmer votre cerveau à visualiser votre réussite.

Une autre manière de visualiser, est juste avant une action de jeu: Un lancer-franc au basket, un tir à la pétanque, un swing au golf, un pénalty, un coup-franc ou un corner au foot, etc

Dans son livre *Golf My Way*, Jack Nicklaus³ parle de l'imagerie mentale qu'il utilise avant de frapper un coup. "C'est comme un film en couleur. D'abord, je 'vois' la balle là où je veux qu'elle finisse, reposant haut sur l'herbe vert éclatant. Ensuite, la scène change rapidement et je 'vois' la balle s'y rendre: son trajet, sa trajectoire, sa forme et même son comportement à l'atterrissage. Ensuite, la scène disparaît dans le fond, et la scène suivante me montre en train d'exécuter le type de swing qui transformera ces images en réalité..."

Anecdote personnelle:

J'ai fait exactement l'inverse de ça en finale de championnat de France, sur l'action de la gagne. Si je réussissais la dernière boule, mon adversaire avait "réussi gagné / manqué perdu". et si je manquais, j'étais sûr de perdre. Juste avant de prendre ma course d'élan, mon cerveau a créé une image mentale, mais auto-destructive... je me suis vu échapper la boule et perdre comme ça de manière ridicule.

Spoiler: J'ai fait un lance ridicule et j'ai perdu!

Des finales j'en ai perdu d'autres, mais celle là c'est la seule qui me laisse des regrets, parce que je me suis fait perdre tout seul... tout ça parce que j'avais connaissance de la visualisation, mais je ne la maîtrisais pas... Apprenez de mes erreurs et évitez des défaites 🙏

³ Jack Nicklaus est une légende du golf, considéré comme l'un des plus grands joueurs de tous les temps, détenteur du record de tournois majeurs gagnés avec 18 titres.

● Votre Dialogue Intérieur est votre Allié

Il peut arriver qu'avant une action importante, votre discours intérieur soit destructeur "et si je rate?" "Il ne faut pas que je rate" "tu vas te c... dessus"

A force de vous être entraîné à prêter attention à vos pensées, vous allez vous rendre compte lorsque ces pensées surgissent au moment fatidique.

Pas de problème: réorientez simplement vos pensées vers quelque chose qui vous sert!

Chacun est différent, et certaines manières de faire vous seront utiles et ne fonctionneront pas pour d'autres. Faites des essais et voyez ce qui fonctionne pour vous!

Quelques possibilités:

- Pensées Instructionnelles

rappelez vous ce que vous devez faire pour réussir. Quels sont les éléments du geste technique à fournir.

- Pensées motivantes (donnez vous un pep-talk)

"Tu peux le faire!"

"Tu l'as déjà fait 1000 fois, c'est juste une fois de plus!"

"Vas-y donne tout!"

"t'en es capable"

Les chercheurs recommandent d'utiliser le "Tu" lorsqu'on se motive soi-même, comme si on parlait à une autre personne "Tu peux le faire!" au lieu de "Je peux le faire"

Comme toujours, le plus important est que vous soyez à l'aise, peu importe que ce soit en utilisant *Je* ou *Tu* :)

- Sélectionnez des mots forts personnalisés:

Vous pouvez vous répétez ces mots dans les moments propices

"Calme et fort"

"Je suis prêt"

Par exemple Florent Manaudou⁴ utilise le mot "*Puissance*"

Ce que dit la science:

Les chercheurs nous disent que les discours internes instructionnels améliorent davantage les performances dans les sports qui requièrent des compétences motrices fines, comme le tennis et le golf.

Pour les autres sports, un discours interne motivationnel est plus bénéfique. La différence est encore plus importante pour les sports d'endurance (comme la course à pieds)

● Repensez vos Objectifs

On termine ce chapitre par ce qui est sans doute la manière la plus efficace pour gérer son stress en compétition: se détacher du résultat!

On a vu dans la première partie qu'une des raisons qui crée du stress dans les moments clés d'une compétition est l'importance accordée à la compétition.

Comment se détacher du résultat?

⁴ Florent Manaudou est un nageur professionnel, seul nageur olympien médaillé sur la même épreuve sur 4 JO, dont une médaille d'or en 2012

Pour rappel, il y a 3 types d'objectifs sportifs:

- Objectif de résultat
- Objectif de Performance
- Objectif de Processus

Il y a deux choses à garder en tête pour que vos objectifs vous servent le jour de compétition:

1. Soyez détaché de l'objectif de résultat

C'est un des paradoxes du sport. Dans Mind Gym, un des pionniers et expert de la préparation mentale dans le sport Gary Mack le dit ainsi: **La probabilité d'obtenir un résultat augmente lorsque vous vous détachez du besoin de l'obtenir.**

on se met beaucoup de pression quand on se dit "Il faut que je gagne". Lâchez prise.

Dans une interview, Bob Bowman (le coach de Michael Phelps et Léon Marchand) explique que pendant une formation on lui a montré la vidéo de deux skateuses en finale d'une compétition internationale.

Avant le début de la finale, le coach de la skateuse n°1 (qui apparemment paraissait déjà stressée) lui dit quelque chose du genre "Tu t'es entraînée toute ta vie pour ce moment! C'est pour ce moment que tu t'es entraînée si dur"... elle a été mauvaise...

Car en faisant cela, vous vous concentrez sur le résultat final, alors que vous devez vous concentrer sur le processus de réussite, c'est-à-dire sur les choses que vous devez faire pour réussir.

D'où le deuxième point:

2. Focalisez vous sur vos Objectifs de Processus

C'est ce qu'à fait le coach de la skateuse n°2. Juste avant la finale, il lui parlait de "tout et de rien", et juste avant d'entrer en jeu, il lui a juste rappelé 2 choses techniques sur lesquelles se concentrer, notamment au début de la finale.

Coach Bowman nous recommande de suivre l'exemple du coach de la skateuse n°2. C'est ce qu'il faisait avec ses athlètes lorsqu'il voyait qu'ils étaient stressés avant une course.

Cela vous permet donc de vous focaliser sur ce que vous avez à faire, pas sur les autres.

Si vous avez lu les *Accords Toltèques*, c'est un peu l'équivalent du 4ème accord: Faites Toujours de Votre Mieux

Le conseil de Bob Bowman est le dernier de la liste car c'est le plus important. Si vous arrivez à maîtriser ça, vous deviendrez votre propre héros pendant les moments de pression!!

Conclusion

Vous avez maintenant un véritable arsenal mental pour faire face au stress en compétition. La pression sera toujours là par moment, mais elle n'aura plus le même pouvoir sur vous. En vous concentrant sur le processus plutôt que sur le résultat, en respirant comme un champion et en utilisant votre dialogue intérieur à votre avantage, vous transformez le stress en énergie constructive. Le plus important ? La répétition. Comme pour un geste technique, ces outils doivent devenir des réflexes. Testez-les, entraînez-les, ajustez-les... et regardez votre confiance exploser quand l'enjeu monte !

Conclusion et Recommandation

Cet ouvrage comprend des dizaines d'outils, et d'exercices que vous pouvez mettre en place dans votre routine. Il n'y a pas de solution toute faite, certains outils vous parleront plus que d'autres, certains seront plus simples à mettre en place que d'autres.

Pour autant, si je devais vous recommander un point à retenir pour gérer et maîtriser votre stress, ça serait:

- Pré-compétition et pendant l'action:
 - Se détacher du résultat: **On focalise notre esprit sur le processus** (ce qu'il faut faire pour donner le meilleur de soi-même)
- Juste avant l'action:
 - **Une respiration profonde** pour activer votre système nerveux parasympathique **et une visualisation de réussite** (Comme faisait Jack Nicklaus)

Points Bonus - Issue du Livre *The Art of Mental Training*

Comment changer son état émotionnel en 3 minutes?

Si vous avez une crise d'anxiété juste avant le début d'une compétition, rappelez-vous cette partie, elle pourra vous sauver!! :)

Issue du chapitre 22 du livre: Changer son état d'esprit (résumé du livre disponible [ici](#))

Vos pensées créent vos émotions, qui elles-mêmes définissent votre état d'esprit. **Votre état actuel est le reflet de vos pensées.** Chaque fois que vous vous trouvez dans un état de perte de pouvoir (dépassé, impuissant, stressé, etc), souvenez-vous : **vous pouvez changer votre état en travaillant sur trois clés essentielles:**

1. Le dialogue intérieur

Quel serait le discours d'un champion lorsqu'il se prépare à une compétition?

Si vous étiez un grand champion avec une tonne d'expérience à ce niveau, si vous aviez un palmarès incroyable et si vous étiez au sommet de votre art et que personne ne pouvait vous toucher, à quoi ressemblerait votre discours intérieur lorsque vous vous préparerez à entrer dans ce match ?

2. La posture corporelle :

Comment le corps de ce champion bougerait-il lorsqu'il se prépare au combat ?

Observez comment un champion se tient et bouge avant un affrontement. Tenez-vous comme un champion. Adoptez cette même posture pleine d'énergie et d'assurance.

3. La respiration

Comment ce champion respirerait-il alors qu'il se prépare à entrer dans la compétition et à affronter son adversaire ?

Respirez comme un champion : profondément, calmement, avec maîtrise. Une respiration contrôlée favorise un mental fort.

Puis, passez à l'action. Rassemblez tous ces éléments pendant plusieurs minutes avant le début de la compétition. Et laissez vous devenir ce champion au moment où vous entrez dans la compétition.

Importante Note de Fin

"Les choses qui sont facile à faire sont aussi faciles à ne pas faire" - Jim Rohn

La majorité de ce qui vous ai proposé dans ce livre est facile à faire, mais le piège est que c'est aussi facile à ne pas faire

Vous avez deux options: avoir lu ce livre et y penser de temps en temps. Ou prendre un outil et le pratiquer jusqu'à ce qu'il fasse partie de vous, de votre identité.

"Il y a un gouffre bien moindre entre l'ignorance et le savoir qu'entre le savoir et l'action". - Chris Guillebeau

Pour aller plus loin: Références

Livres

- *Areté* de Brian Johnson (pas disponible en français)
- *Self-Talk in Sports* by Alexander T. Latinjak (pas disponible en français)
- *Changer d'état d'esprit: Une nouvelle psychologie de la réussite* de Carol S. Dweck (titre original: *Mindset*)
- *Préparation Mentale du jeune sportif* de Marc Dugenie
- *Mind Gym* de Gary Mack (disponible en anglais - résumé en français disponible sur Esprit-de-Champion.com/mind-gym)
- *The Art of Mental Training* de D.C. Gonzalez (disponible en anglais - résumé en français disponible sur Esprit-de-Champion.com/the-art-of-mental-training)
- *21 days to Unlock the potential of Affirmations* (pas disponible en français)
- *Cohérence cardiaque 3.6.5* de David O'Hare

Vidéos

- ▶ [The Mental Game](#) - Bob Bowman
- ▶ [5 finger breathing technique](#)

Sources:

- [Breathing Exercises for Athletes - Positive Coaching Alliance](#)
- [Anxiété de performance — Wikipédia](#)
- [Implementation intention - Wikipedia](#)
- [Choke \(sports\) - Wikipedia](#)

Articles d'Esprit-de-Champion pour aller plus loin:

- [5 Étapes Simples pour se Fixer des Objectifs et les Atteindre](#)
- [Visualisation Mentale : 7 Clés pour Performer comme un Pro](#)
- [Maîtriser votre Dialogue Intérieur : L'arme secrète des champions](#)
- [Le Pouvoir Incroyable Des Affirmations Dans Le Sport](#)

Table des Matières

Introduction: Du stress à la Performance.....	1
Le Stress : Un Sabotage Invisible.....	1
Ce que vous allez découvrir.....	1
Une Mise en Garde.....	2
Les 3 Principes pour tirer le maximum de cet ouvrage.....	2
I. Pourquoi Est Ce Qu'on Stresse Autant En Compétition? Et Pourquoi Ça Nous Fait Perdre Nos Moyens?.....	3
1. Pourquoi stresse-t-on en compétition?.....	3
2. Comment le stress nous fait perdre nos moyens?.....	4
Conclusion.....	4
II. Recommandations pour limiter le stress pré-compétition.....	5
• Respirez pour vous Apaisez.....	5
• Muscler votre cerveau: la Méditation.....	6
• Visualisation: Créez des films de réussite dans votre esprit.....	8
• Dialogue Interne Positif: Soyez votre propre allié!.....	9
• Revisitez vos objectifs.....	10
• Bonus: Adoptez un État d'Esprit de Croissance.....	12
Conclusion.....	13
III. Outils et Exercices pour vaincre son stress en compétition.....	14
• Respirez comme un Champion !.....	14
• Visualisation: Créez des films de réussite dans votre tête.....	15
• Votre Dialogue Intérieur est votre Allié.....	16
• Repensez vos Objectifs.....	16
Conclusion.....	17
Conclusion et Recommandation.....	18
Points Bonus - Issue du Livre The Art of Mental Training.....	18
Importante Note de Fin.....	19
Pour aller plus loin: Références.....	19
Table des Matières.....	20



Esprit de Champion