

STRESS ET PERFORMANCE SPORTIVE

INTRODUCTION

1. Définition et caractéristiques principales du stress

2. Symptômes et conséquences du stress

- ✓ au niveau physiologique
- ✓ au niveau psychologique
- ✓ au niveau cognitif
- ✓ au niveau comportemental
- ✓ stress et blessures
- ✓ relations entre stress et performance
- ✓ Le stress compétitif et précompétitif

3. Les moyens d'action, de prévention et de traitement.

- ✓ La respiration contrôlée
- ✓ Les relaxations
- ✓ L'imagerie mentale
- ✓ La programmation mentale de la réussite
- ✓ Le renforcement mental positif
- ✓ Le développement de l'habileté à l'imagerie mentale.

4. CONCLUSION

INTRODUCTION

Le coaching est un processus interactif conçu pour aider les organisations ou les personnes elles-mêmes à se développer plus rapidement et obtenir de meilleurs résultats dans le domaine de leur choix.

E. Albert et J-L. Emery, médecins psychiatres, distinguent différents types de coaching :

- Le coaching sportif où le coach est tout à la fois un guide, un éducateur et une présence affective.
- Le coach professeur dont le travail de base est l'écoute
- Le coach conseil
- Le coach accompagnateur du changement.

Quel que soit le type de coaching, le coach aide d'une manière générale les gens à se mettre en état de performance. Pour ce faire, son client et lui élaborent un bilan de la situation actuelle, fixent des objectifs, des challenges puis mettent en place les étapes du changement comportemental.

Lors des différents entretiens menés, l'anxiété et le stress sont des thèmes parfois redondants. Le stress apparaît alors le plus souvent à 3 niveaux :

- Lorsqu'il est une des raisons centrales de la consultation. Des blocages surviennent et inhibent la performance.
- Lorsque l'objectif à atteindre est vécu comme stressant par le coaché.
- Ou bien au contraire lorsque le stress du coaché est insuffisant et ne favorise donc pas la motivation.

Ce mémoire expose donc l'intérêt d'un travail sur le stress des coachés lors de leur suivi et précise les caractéristiques des différents stress ainsi que les actions du coach sur ces situations vécues comme stressantes.

1. DEFINITION ET CARACTERISTIQUES PRINCIPALES DU STRESS :

Le stress est la conséquence d'une action ou d'une situation qui fait peser sur une personne des contraintes spéciales, physiques ou psychologiques, ou les deux à la fois. Les facteurs de stress émanant de l'environnement engendrent une tension et créent un terrain favorable au stress quand une personne a l'impression qu'ils exercent sur elle une pression excessive compte tenu de sa capacité de réaction. Plus synthétiquement, il s'agit d'une réponse de l'organisme à un agent agresseur.

On distingue généralement 4 types de stress :

- L'overstress ou hyperstress où les demandes dépassent physiquement ou psychologiquement ce qu'on peut absorber.
- L'hypostress ou manque de stimulation
- L'eustress, nommé « bon stress ».
- La détresse, également nommée « mauvais stress »

D'une manière générale, on distingue 3 phases d'adaptation en situation stressante/ (modèle de Hans Selye)

- La première phase est une réaction d'alarme du corps et correspond au niveau optimal de résistance.
- La deuxième phase correspond à une situation de résistance.
- La troisième représente l'épuisement : cet état résulte d'une longue exposition continue à un agent stressant et apparaît lorsque l'adaptation s'épuise.

Le stress est présent quasi quotidiennement chez bon nombre d'individus et notamment dans certaines professions (pompiers, policiers, médecins, commerciaux), qui vivent chaque jour, des situations exigeant à la fois adaptation et performance.

Les principales sources de stress dans le travail sont généralement :

- inhérentes au travail lui-même
- dues au vécu hiérarchique
- en relation directe avec une évolution de carrière
- inhérentes aux relations intra organisationnelles

Face à toutes ces situations, il existe bien entendu des différences interindividuelles énormes. Chaque individu réagit en fonction de sa personnalité, de ses perceptions et expériences passées.

Par ailleurs, la qualité du stress (bon ou mauvais), dépend du seuil de tolérance des individus.

Ainsi, les individus les moins tolérants sont beaucoup plus sensibles au stress. Il est alors tout à fait primordial que le coach prenne en compte cet aspect différentiel : face à une même situation, chaque personne s'adapte différemment. Une situation insupportable pour les uns peut être tout à fait bien gérée pour les autres.

Une étude sur l'influence certains facteurs de stress au travail a été menée sur 315 personnes : chaque sujet doit alors indiquer sur une échelle, pour chaque situation stressante, si ces dernières ont une faible ou une forte influence. Les résultats montrent que les situations les plus stressantes sont avant tout dues aux conflits de rôle, à des problèmes de gestion du temps, à des surcharges, aux luttes politiques et enfin aux réprimandes et licenciements.

Pour proposer des séances de gestion adéquates, le coach doit alors se pencher sur l'origine du stress qui est propre au vécu de chaque personne.

2. LES SYMPTOMES ET CONSEQUENCES DU STRESS.

- Au niveau physiologique : des battements cardiaques accentués, un niveau d'adrénaline, de transpiration et une tension musculaire plus élevée, une dilatation des pupilles, une baisse de la température de la peau et parfois un hérissément des poils.
- Au niveau psychologique : anxiété, apathie ennui, fatigue, déprime qui provoquent bien souvent des somatisations.
- Au niveau cognitif : faible concentration, hypersensibilité aux critiques, bloc mental, mauvais jugement.
- Au niveau comportemental : absentéisme au travail, dépendances, état émotif, comportements excessifs ou impulsifs, isolation, faible productivité.

Outre ces nombreux symptômes (dont la liste n'est bien sûr pas exhaustive), il semble aussi que chaque situation vécue comme stressante ait un impact sur les performances des individus.

✓ Stress et blessures

Dans la pratique sportive, le stress peut-être un facteur favorisant les blessures. Ainsi, quelques chercheurs ont pu montrer que les changements de vies qui provoquaient un stress important étaient associés à des blessures plus fréquentes.

Diverses explications peuvent être données à cette relation :

- Soit à travers une modification du tonus musculaire sous l'influence du stress.
- Soit encore au niveau du rétrécissement du champ attentionnel du sportif sous l'impact du stress précompétitif, et ce principalement dans les sports à risque.

✓ Relations entre stress et performance.

Comme nous venons de le voir, la gestion du stress conditionne en grande partie les performances des individus.

La compétition engendre un stress que l'on appelle le **stress précompétitif**. Le sujet met en cause sa propre estime. Il va se situer dans une certaine hiérarchie sociale. Mais le stress est bien entendu variable selon l'importance de la compétition et selon la personnalité du sujet. Selon Martens, il semble que les différences de performances dues au stress soient d'autant plus importantes en compétition.

✓ Le stress pré-compétitif et compétitif :

La force du stress est fonction de l'interaction entre la personnalité du sujet et la situation dans laquelle il se trouve. Lorsque le sportif affronte une situation de compétition, il mobilise ses ressources pour faire face aux difficultés (réelles ou supposées). Le stress va dépendre du rapport entre demande et ressources. Si les deux parties sont relativement équilibrées, le stress est minimal. La situation devient stressante lorsqu'un déséquilibre important est perçu en défaveur des ressources, on parle alors de surcharge.

La demande peut-être externe : ex : affronter un adversaire réellement supérieur.

Ou bien interne : se fixer à soi-même un but trop élevé.

3.LES MOYENS DE PREVENTION ET DE TRAITEMENT :

✓ Généralités:

- En cas d'*hypostress*, ou immédiatement avant une action, les techniques de dynamisation aident à mobiliser toutes les ressources disponibles pour évoluer vers la zone de stress positif (cf. Schéma).
- En cas d'*hyperstress*, ou à l'issue d'une activité, il faudra se détendre et récupérer à l'aide de techniques de récupération.
- Des techniques de maintien et de régulation du tonus psycho-physiologique permettront de se *maintenir en zone de stress positif*, c'est à dire de rester mobilisé et efficace.

En fonction du diagnostique effectué, par le biais d'entretiens, tests ou questionnaires, le coach choisi donc avec bon sens une ou plusieurs de ces stratégies.

Il est important aussi de prendre en compte les capacités, connaissances déjà acquises des clients en matière de gestion du stress et de ne pas changer trop brutalement des attitudes, habitudes bien ancrées. Un trop grand bouleversement est en effet parfois source d'abandon.

⇒ **Les techniques proposées doivent donc respecter le client et s'intégrer progressivement dans sa manière de vivre.**

✓ **La respiration contrôlée.**

En situation de stress, il est classique d'avoir «le souffle coupé », ou de respirer rapidement et superficiellement. Il faut donc apprendre à respirer au mieux en fonction des situations :

- La respiration complète: qui allie une respiration abdominale, thoracique et scapulaire.
Séance type: « *inspirez en gonflant le ventre, puis en dilatant le thorax, puis en soulevant les épaules. Expirez en abaissant les épaules, en vidant le thorax, puis en rentrant le ventre. Recommencez cet exercice encore deux fois en prenant conscience des sensations éprouvées pendant les mouvements respiratoires. Etirez-vous* ».
- La respiration abdominale: il s'agit de gonfler le ventre pour inspirer et de rentrer le ventre pour expirer. Selon le rythme, cette respiration peut être relaxante ou dynamisante.
- La respiration relaxante: où le temps d'expiration est 3 fois plus long que le temps d'inspiration.
- La respiration dynamisante: où l'inspiration est 3 fois plus longue que l'expiration.
- La respiration régulatrice ou synchronique consiste à expulser par l'expiration toutes nos idées négatives et à les remplacer sur l'inspiration par des idées positives.

✓ **Les relaxations :**

La relaxation constitue une des approches les plus utilisées actuellement en matière de gestion du stress. L'idée consiste à provoquer une détente psychocorporelle grâce à une action sur la tonicité du corps, sur la tension viscérale et la respiration.

La **sophrologie** est alors un bon outil de gestion du stress. Elle fut créée par A.Caycedo et sa technique consiste à un travail respiratoire de type « yoguique » et un relâchement musculaire de tout le corps. L'individu pratique ensuite une visualisation sur l'écran mental, «d'images positives ».

Trois principes guident la pratique sophrologique :

- Celui du schéma corporel comme réalité du vécu : il convient de prendre conscience de son corps.
- Celui de l'action positive : il faut tenir compte des aspects positifs et non des aspects négatifs de toute situation.
- Celui de la réalité objective : il faut ressentir non seulement ses propres états de conscience, mais aussi ceux des personnes avec qui nous sommes en relation.

Globalement, on cherche alors à associer, par visualisation, des situations habituellement vécues comme stressantes à un état plus calme, plus serein.

✓ L'imagerie mentale :

Elle peut être visuelle, auditive et kynesthésique et permet d'évoluer vers la zone de stress positif.

Elle sera relaxante pour récupérer ou dynamisante pour favoriser l'action.

✓ pour récupérer : (situation d'hyperstress)

Le client visualise des images qui incitent à la détente : une mer calme, une jolie montagne, une sensation particulière...

✓ pour favoriser l'action : (situation d'hypostress) Des images dynamisantes, une musique entraînante, une odeur liée à un souvenir de réussite...

✓ pour affronter une situation inconnue : on utilise une imagerie mentale d'anticipation (lors d'une séance de programmation de la réussite par exemple)

✓ pour optimiser une action particulière (gestes sportifs...): on utilise une imagerie de reproduction. Le client doit alors reproduire chaque mouvement, chaque séquence gestuelle ou bien chaque phase de la compétition en les voyant (visuel, spectateur) et /ou en les vivant (kinesthésique, acteur). C'est donc une technique de répétition mentale dite technique de dynamisation qui consiste à répéter en état de détente un geste. L'objectif essentiel pour le sportif est ici de contrôler ses réactions de stress et de garder ses moyens pendant la compétition afin de pouvoir réaliser de façon optimale un geste donné.

Séance type : *Après une relaxation personnalisée : « essayez de faire mentalement le mouvement à exécuter (le sophrologue/coach doit préciser le geste, l'action ou la séquence à répéter mentalement). En même temps, vous entendez le bruit, et sentez les odeurs.... »*

- Répétition externe ralentie (les pauses seront longues entre chaque proposition) :
« vous vous voyez d'abord de loin, en train d'effectuer le mouvement au ralenti ; vous vous voyez de face, puis de profil gauche (ou droit), puis de dos, maintenant de profil droit, de haut comme si vous étiez sur un gradin, par-dessous comme si vous réalisiez votre action sur un miroir, ou une vitre. Enfin, vous vous voyez à nouveau de face et vous vous rapprochez, doucement de vous-même et vous recommencez à vous regarder de face.... Puis de profil, puis de dos, sous l'autre profil, de $\frac{3}{4}$, à nouveau de face. »
- Répétition interne ralentie : « vous sentez les sensations internes liées à l'exécution du geste, les sensations dans les muscles, les sensations dans vos articulations (exemples), les sensations lorsque vous vous positionnez correctement, les sensations d'équilibre dans telle ou telle position, les sensations de touchers (du ballon, de la balle, des adversaires...)
- Répétition interne chronométrée
(même formulations en respectant les temps réels)
- Répétition interne accélérée : « sentez la fluidité du geste, l'équilibre, les sensations dans les muscles et les articulations ».

Attention, il ne faut pas oublier que c'est le client, ici le sportif, qui choisit ses images et sensations. L'entraîneur doit éviter d'induire des images qui seront davantage les siennes que celles du sportif.

Par ailleurs :

- Le travail mental se réalise en état de relaxation puisque la détente facilite la formation des images et favorise la concentration.
- Les visuels pourront faire cet exercice après avoir visionné la cassette d'un champion ou d'eux même réalisant parfaitement le geste.
- L'imagerie peut être réalisée au ralenti, à vitesse normale ou encore en accéléré.

La programmation mentale de la réussite

La PMR est une technique de dynamisation permettant d'aborder positivement une épreuve, un objectif ou une situation vécue comme stressante pour laquelle: soit vous perdez vos moyens (hyperstress), soit vous n'êtes pas motivés (hypostress).

La PMR favorise la dédramatisation de la situation et développe la confiance en soi, ce qui incite à agir et persévérer.

La PMR s'effectue en 4 étapes :

1. Formuler son objectif (jours, caractéristiques...)
2. Phase de projection : le sujet doit projeter la réussite parfaite de son action.
3. La programmation : le coach et le client mettent en place des plans d'action, des programmes d'entraînement qui permettront de gérer les réactions inadaptées au stress. Le client s'imagine alors en train de travailler avec toutes les qualités psychologiques qui lui sont nécessaires : le dynamisme ou le calme, l'efficacité, l'énergie et surtout le plaisir d'agir. Enfin, à nouveau, le client imagine la réussite concrète de son objectif.
4. Phase d'ancrage dans le présent : on ramène «ici et maintenant » toutes les idées positives.

Enfin, le coach peut travailler avec son client sur des séances de **préactivation mentale** qui permettront lors des temps morts de gérer son stress en ne laissant plus de place au doute ni aux éléments perturbateurs de l'extérieur.

✓ Le renforcement positif :

Il consiste à faire revivre, en état de détente, une réussite antérieure. Cela permet de réactiver des stratégies qui ont déjà été efficaces. Il peut être réalisé avant une PMR ou répétition mentale. Elle permet de redonner confiance.

✓ Développement de l'habileté à l'imagerie mentale :

Ce type d'exercice permet de développer un sens peu développé (Ex : visuel).

4.CONCLUSION

Toutes ces techniques prennent en compte les facteurs liés au stress. Selon lui, la gestion des *agents stressants externes* est une première étape : analyser les rôles de chacun, gérer son temps, éviter de faire trop de changements simultanés, anticiper le stress, se retirer éventuellement des situations stressantes... Parallèlement, *les facteurs internes* de résistance au stress doivent être gérés:

Les facteurs physiques (faire de l'exercice, bien s'alimenter, se détendre, se relaxer).

Les facteurs psychologiques (déterminer les causes du stress, contrôler les idées irrationnelles, se donner le soutien nécessaire, pratiquer le biofeedback) sont alors à prendre en compte.

L'objectif principal de la gestion mentale du stress est d'apprendre au client à se prendre en charge pour se maintenir ou revenir dans une zone de stress positif. C'est un des facteurs de réussite d'une action de sophrologie et de coaching.

Pour se faire, le coach dispose d'un certain nombre d'outils (relaxation, jogging du rire, sophrologie...) qu'il utilisera à bon escient en fonction des individus et des situations.

André BARREAU