

# COMPRENDRE LE STRESS DU SPORTIF

« **J'étais trop stressé !** » Combien de sportifs prononcent cette phrase après une compétition ?? Combien d'occasions loupées ou de performances ratées par qu'un sportif ne sait pas gérer son stress?

Le stress est souvent évoqué et il s'agit d'un événement courant, voire même normal dans le milieu sportif. En effet, tous les sportifs ont un jour vécu une situation qui les a stressé. Si le stress est également un concept répandu dans la vie quotidienne, **il touche tout le monde, du bébé à l'homme adulte et évolue en fonction de l'histoire personnelle**. En effet, en comprenant son stress et en sachant le gérer, un athlète arrive à se préparer psychologiquement à surmonter une situation qu'il identifiait comme « stressante » auparavant.

## Définition

Dans la théorie (en bref), **le stress signifie que notre organisme est perturbé biologiquement et psychologiquement par une agression quelconque**. Je parlerais dans un article suivant, de sa différence avec **l'anxiété** (inquiétude née de l'appréhension d'un événement ou incertitude d'une situation, qui est une peur sans objet), **de l'angoisse** (anxiété particulière), de la **peur** (sentiment d'inquiétude, liée à une menace), **l'appréhension** (crainte vague, indéfinie). Alors, déjà, quand on parle de stress, est-ce le bon terme ??

## Histoire du stress

Pour la petite histoire, les recherches sur le stress ont évolué et ont permis de le définir d'une manière plus précise (même si cela reste encore flou). En 1966, Lazarus a fait évoluer les travaux de Selye (découvreur du stress), en faisant la relation entre un sujet et son environnement : **ce n'est pas une situation qui va amener une personne à stresser, mais bien l'évaluation qu'il en fait**. Exemple : Un inconnu vous pousse violemment dans le métro. La « demande réelle » est l'inconnu. La « demande vécue » est que vous imaginez qu'il a un couteau et qu'il va vous agresser. Ainsi, c'est la signification portée à l'événement (peur de se faire agresser), qui va provoquer le stress. Ce qui explique que pour une situation similaire, on réagit chacun différemment.

Ainsi, selon Beck, on mettrait en place des « patterns » d'évaluation correspondant à un ensemble de situations. On posséderait des « inclinaisons comportementales » (type d'émotion : peur, colère, rage), et des distorsions de schémas (tendance à surgénéraliser « ça n'arrive qu'à moi » ; sur personnaliser « c'est de ma faute », polarisation « il me regarde bizarrement »). **Ces distorsions amènent quelqu'un à stresser car ce sont des situations où il n'a pas la capacité pour s'adapter**.

## Réactions et conséquences

Le problème du stress est qu'il provoque en général des réactions négatives. Un individu stressé présentera un ou plusieurs symptômes suivant : **une perte de motivation** (cycle de sommeil perturbé, diminution de l'intérêt), **difficulté d'attention, concentration** (« tête ailleurs »), **détérioration de la mémoire, baisse de la vitesse de réaction** (le

bras qui n'exécute plus le bon geste), **baisse de confiance en soi, agressivité, difficulté à oublier ses soucis et angoisses**

### Spécificité du stress sportif

Les psychologues font une différence entre le stress du quotidien et le stress que l'on éprouve dans le milieu sportif. En effet, ceci est spécifique, car il est lié à plusieurs paramètres. On évoque « **la pression** », qui est une **perception individuelle liée aux attentes, expériences, humeur et évaluation de l'événement**. Parmi ces pressions, on peut évoquer l'exigence de la compétition, les nombreuses pressions financières (football), les pressions de l'entourage (parents, entraîneurs, dirigeants), et les pressions en fonction des compétitions importantes (JO, championnat du monde)

Le milieu sportif exige ainsi de nombreuses adaptations à des situations. **Les périodes de stress sont parfois liées à un événement particulier, comme le fait de changer d'entraîneur, d'apprendre une nouvelle technique**. Dans ce cas, il y a parfois une détérioration initiale de la performance, et le stress est généré par la peur que l'investissement lié à l'apprentissage n'apporte aucune amélioration. On peut également voir généralement un stress lors d'un premier échec dans une épreuve importante ou d'un changement de niveau de compétition (passage à la catégorie supérieure). Enfin, d'autres paramètres peuvent jouer en faveur du stress, en particulier lorsque le sportif devient professionnel, reconnu dans sa discipline, et qu'il a peur du succès, peur de perdre son titre et parfois même de se faire de nouveaux amis intéressés. **On peut également distinguer le stress qui est lié à une blessure**, et qui est spécifique, car le sportif perd son identité (passe d'athlète à patient), traverse une période de solitude et a peur de ne jamais revenir au même niveau. Je reviendrais particulièrement dans un article suivant sur le stress et les blessures.

### Comprendre son stress

Pour comprendre le stress, d'un point de vue clinique, **il faut l'imaginer comme un symptôme résultant d'un conflit inconscient**. Ce conflit est propre au sportif et il est donc impossible de dire si une réaction de stress correspond à un conflit en particulier. On peut observer des manifestations de stress chez les sportifs qui sont souvent : – **somatiques** (blessures inexplicables ou chroniques), **relationnelles** (conflit avec une personne), – **contre-performances** (perdre contre un adversaire modeste dans un grand rendez-vous) voire – une **sensation de malaise général, tensions ou abandons** dans les compétitions. Le stress est une réaction d'inhibition et traduit un manque de confiance du sportif.

### Effectuer un lâcher prise

**Le stress va être lié à la capacité du sportif de lâcher-prise ou de vouloir maîtriser une situation**. Cela va dépendre du rapport méfiant ou confiant qu'il entretient avec l'inconnu.

En effet, **s'il accepte de ne pas savoir ni avoir peur du résultat d'une compétition, il manifesterà alors un comportement de lâcher-prise qui sera favorable pour la performance**. Pour cela, il faut apprendre à accepter que la compétition engendre des

paramètres inconnus, aléatoires, incontrôlables qui peuvent être toutes sources de stress.

**Le stress est souvent lié à l'angoisse du changement à venir et des adaptations à effectuer.** On stresse, dès lors qu'on anticipe une action pas encore arrivée. Alors, le sportif va s'accrocher à des événements contrôlables : technique, quantité d'entraînement, conseil, diététique, médecine, qui amène une certaine stabilité et valeur sûre qui contrebalance l'incertitude de la compétition. **Par contre, les sportifs qui effectuent un lâcher prise, se concentrent uniquement sur ce qu'ils ont à faire et ont moins besoin de choses qui les rassurent.**

### Signification personnelle

Pour comprendre son stress, il est nécessaire de comprendre ce qui le provoque. **Ainsi, il faut évaluer l'importance du retentissement subjectif et des interactions avec l'environnement.**

Tout d'abord, le sportif doit faire le point sur les situations où il ressent du stress. **Il doit les lier avec ses impressions, sa vision subjective par rapport aux faits réels (par exemple quand il sur évalue un adversaire, ou le niveau d'une compétition).**

D'un point de vue individuel, le sportif peut être plus ou moins vulnérable au stress. Par exemple, il peut présenter une fragilité du Moi (qui conduit à redouter, anticiper l'événement avec une forte anxiété et à vivre dans l'alarme d'une situation). Parfois le sportif a également une vulnérabilité qui peut être liée à ses représentations chroniques, permanentes (le stress est ainsi présent dans la plupart des compétitions, ou par rapport à tel adversaire). Le stress apparaît ainsi de manière chronique car les mécanismes de défense du Moi ne s'opèrent pas pour contrôler le comportement.

Dans le cas où le sportif présente une fragilité accentuée, il n'arrivera plus à contrôler ses pensées, rationaliser une situation et engendrer ainsi des comportements non rationnels.

**D'un point de vue personnel, le stress est accentué si le sportif traverse une période difficile, et éprouve un trouble affectif qui parasite sa vie, ses apprentissages et dans ce cas les techniques de préparation mentale s'avéreront insuffisantes.** Dans ce cas, il s'agit d'une faille qui est propre à chaque histoire et qui va entraîner un stress lié à des peurs irrationnelles.

Ensuite, pour comprendre d'où vient le stress, il faut également le situer dans un contexte relationnel. Les autres (entraîneur, parents) transfèrent parfois leur ambition et le sportif va ainsi intérioriser les perceptions extérieures comme étant une source de stress. **Il va transformer l'anxiété nourrie par un autre (entraîneur, parent) à son égard en un doute sur sa valeur et va devoir supporter le poids des attentes des autres.** Il arrive parfois qu'il y ait un surinvestissement de l'entraîneur ou d'un parent qui amène le sportif à vivre le stress par procuration, et comme produit de ses relations affectives. Il existe également un stress au niveau du groupe, notamment dans les sports collectifs : au sein d'une équipe, le fait de rater un but pendant la coupe du monde,

d'avoir été le seul joueur à ne pas rentrer de but pendant la série de tir au but peut être une source de stress pour le sportif.

**La question est donc de savoir si le stress du sportif est suscité par rapport aux exigences réelles de la situation (enjeu, opposition) ou alors il est induit par une norme d'excellence et de conformité qui peut fragiliser l'athlète. Le stress arrive souvent quand il y a défaillance face à cet idéal de performance.**

Ainsi, si l'on observe l'approche clinique, le stress doit se comprendre à partir de sa propre subjectivité, de son histoire et des significations que l'on porte aux attentes des autres. **Cela signifie que parfois les préparations mentales sont insuffisantes voire inutiles.** Les techniques mentales seront simplement un outil pour gérer le stress, essayer de le transformer mais **ne permettront pas d'y donner une signification pour que le sportif change sa vision sur la compétition**

### **Conclusion**

**Le stress est un phénomène complexe à comprendre et ne peut pas se limiter à une peur face à un événement.** Il regroupe de nombreux paramètres qu'il est utile d'observer pour comprendre d'où vient l'origine de son stress et comment le gérer. On ne peut pas dire si le stress est un phénomène positif ou pas, **mais plutôt qu'il existe de plus ou moins bonnes manières de s'adapter et qu'il s'agit d'un phénomène individuel.** Mais dans la plupart des cas, on peut dire que les manifestations de stress sont des manifestations réversibles et qu'ils sont rarement pathologiques.