

Stress et anxiété de performance



Émotions et sport

Plusieurs émotions sont impliquées dans la pratique d'un sport (p. ex. stress, déception, joie, fierté, frustration).

Pour sa part, le **stress est inévitable**. En effet, la majorité des athlètes vivent du stress quotidiennement, à différents degrés.

Il est donc tout à fait **normal** de le ressentir.

4 critères du stress

Contrôle faible

Sentiment de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité

Quelque chose de totalement inattendu se produit ou il n'est pas possible de savoir à l'avance ce qui va se produire.

Nouveauté

Quelque chose de nouveau, encore jamais expérimenté, se produit.

Égo menacé

Nos compétences et notre égo sont mis à l'épreuve (p. ex. on doute de vos capacités).

**Le stress se transforme toutefois en
anxiété lorsqu'il prend une place
démessurée et qu'il apporte une
certaine souffrance.**



Anxiété de performance

État d'appréhension, de tension ou de malaise causé par la peur de l'échec.

Manifestations

Perfectionnisme

Peur de l'échec

Exigences élevées

Pensées négatives envahissantes

Insatisfaction constante

Faible estime personnelle

Quelques solutions pour réduire l'anxiété de performance :



Se concentrer sur ce que tu contrôles (p. ex. effort à l'entraînement, heures de sommeil, alimentation) ;



Obtenir le plus de renseignements possible sur l'événement à venir (p. ex. lieu, personnes présentes, horaire, déplacements) ;



Se fixer des petits objectifs réalisables pour constater l'amélioration ;



Se rappeler que les contre-performances font partie du sport et qu'une mauvaise performance ne définit pas la carrière sportive ;



En parler à une personne de confiance (p. ex. parent, entraîneur·e) ;



Se rappeler pourquoi tu pratiques ce sport et ne pas laisser la performance prendre le dessus sur le plaisir ;



Demander de l'aide au besoin.

Contact

Pour toutes questions ou pour te confier en toute confidentialité :

Téléphone et texto



Français: 1-833-211-AIDE (2433)

English: 1-833-245-HELP (4357)

Courriel



aide@sportaide.ca

Site Internet



<https://sportaide.ca>