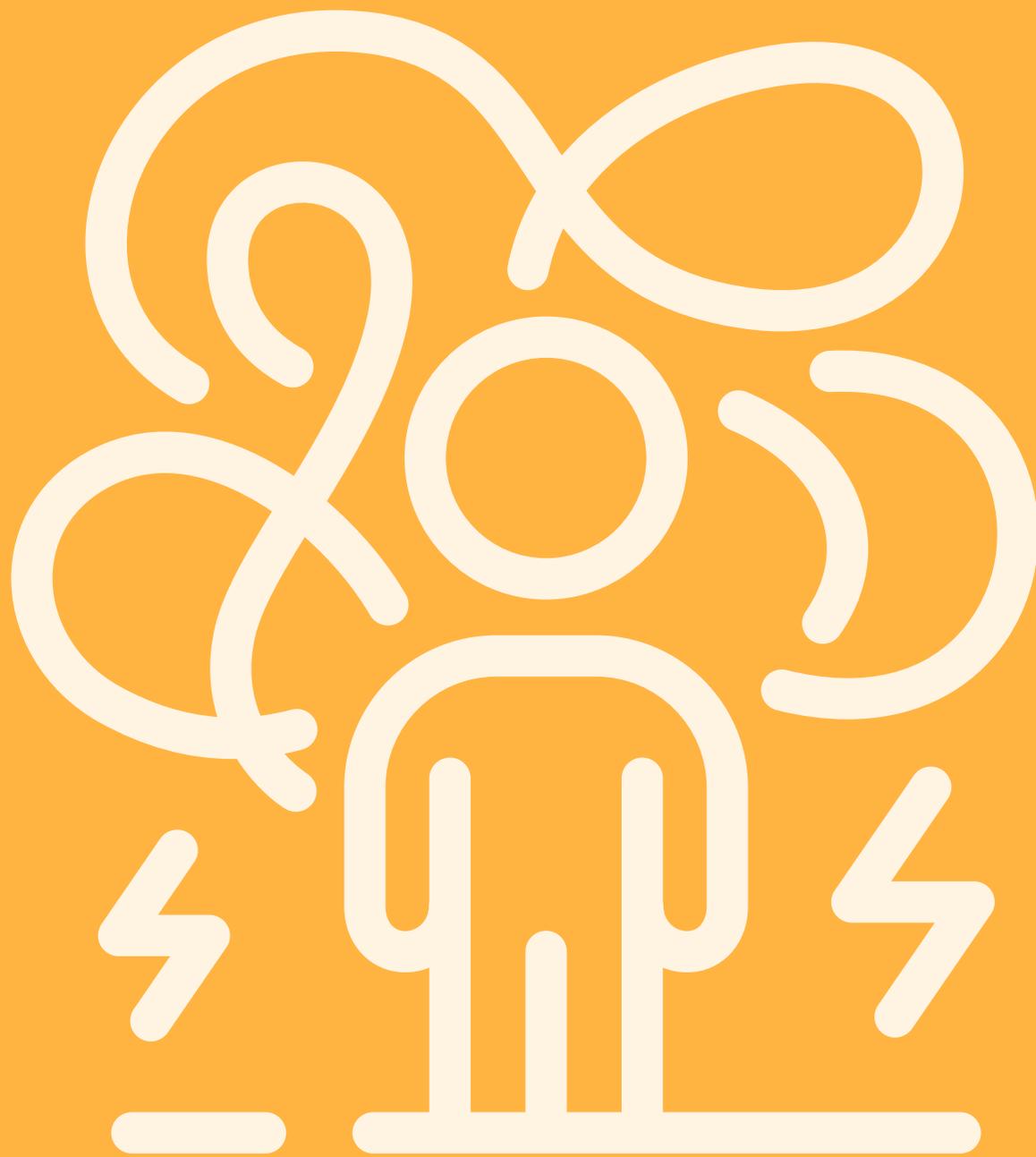


# Stress et anxiété de performance



# 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](mailto:aide@sportaide.ca)

## Site Internet



<https://sportaide.ca>