

Comprendre les émotions. Maîtriser sa performance.

Les émotions font partie intégrante du sport. Joie, fierté, colère ou peur peuvent influencer ta performance, positivement ou négativement. Comme dans une boîte à outils, il n'existe pas un seul outil adapté pour gérer ses émotions. Selon la situation, différentes stratégies peuvent être utiles.



Modification de la réponse émotionnelle

Même lorsque l'émotion est présente, tu peux influencer la manière dont ton corps et ton comportement y réagissent.



Sélection des situations

Recherche des situations qui favorisent les émotions utiles à ta performance et, si possible, évite celles qui te mettent inutilement sous pression.



Changement de situation

Réfléchis à ce que tu peux concrètement changer dans une situation pour qu'elle joue davantage en ta faveur.



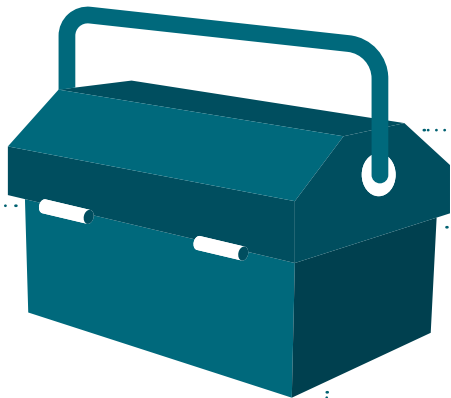
Orientation de l'attention

Tu choisis consciemment où porter ton attention afin de susciter ou de maintenir une émotion qui te soit utile.



Modification des pensées

Donne consciemment un autre sens à une situation pour susciter d'autres émotions.



À faire

- ✓ Sois proactive! Recherche délibérément des situations qui suscitent les émotions que tu souhaites ressentir et entraîne-toi à les gérer.
- ✓ Regarde la situation sous un autre angle! Y a-t-il, par exemple, un aspect positif à cette situation? Ou est-elle peut-être moins importante que tu ne le penses?
- ✓ Change de perspective! Détourne ton attention des éléments qui provoquent une réaction émotionnelle chez toi.
- ✓ Parles-en! Si tu veux renforcer une émotion, partage-la avec les autres.

À ne pas faire

- ✗ N'essaie pas de « ne rien ressentir »! Les émotions peuvent t'aider à réaliser tes meilleures performances.
- ✗ Ne réprime pas tes émotions! Cela te demande simplement de l'énergie dont tu as besoin ailleurs.
- ✗ Ne juge pas tes émotions! Accueille-les plutôt avec curiosité, puis reporte ton attention sur autre chose.
- ✗ Ne les cache pas aux autres! Partager ses émotions permet justement de prendre du recul et de créer du lien.

Fais de ces outils les tiens

Réfléchis dès maintenant aux situations dans lesquelles chacun de ces outils pourrait t'être utile. Plus ton plan sera concret, plus il te sera facile de l'appliquer au moment décisif.



Important

Plus tu en sais sur les émotions et mieux tu comprends tes propres ressentis, plus tu es à même de les gérer.



Sélection des situations

Exemple : Avant une compétition importante, prévois suffisamment de temps pour pouvoir prendre le départ sereinement.

Quand je remarque que...

Alors je...

Changement de situation

Exemple : Pendant l'échauffement, place-toi à côté de la coéquipière qui déborde toujours d'énergie et d'enthousiasme et profite de son énergie communicative.

Quand je remarque que...

Alors je...

Orientation de l'attention

Exemple : Pendant un match de football, concentre-toi sur le ballon et sur ton placement plutôt que sur la mauvaise passe que tu viens de faire. Tu éviteras ainsi que des émotions perturbatrices comme la honte ou la culpabilité n'influencent ta performance.

Quand je remarque que...

Alors je...

Modification des pensées

Exemple : Pendant une séance d'entraînement particulièrement exigeante, rappelle-toi que ce sont précisément ces entraînements qui peuvent faire la différence et te rapprocher de ton objectif. Ainsi, la fierté que tu éprouves face à tes progrès continuera de te motiver.

Quand je remarque que...

Alors je...

Modification de la réponse émotionnelle

Exemple : Si tu te sens anxieux-se ou fébrile avant une compétition, respire consciemment et profondément, détends ton corps et adopte les mêmes mouvements et attitudes que lorsque tu te sens en confiance et serein-e.

Quand je remarque que...

Alors je...

