



FEDERATION FRANCAISE DE TIR

LIGUE REGIONALE LANGUEDOC - ROUSSILLON



COMITE DEPARTEMENTAL DE TIR DE L'HERAULT

La gestion du stress chez le sportif de haut niveau

(Etude réalisée et rédigée par le Docteur Pierre CAÏZAC)

1 - LE STRESS : DEFINITION	PAGE 2
2 - LE COACHING	PAGE 2
3 - LES SYMPTÔMES ET CONSEQUENCES DU STRESS	PAGE 3
4 - MOYENS DE PREVENTION ET DIFFERENTS TRAITEMENTS POUR GERER CE STRESS	PAGE 4
5 - CONCLUSION	PAGE 9



1 - Le stress : définition:

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.

Il s'agit d'une réponse de l'organisme à un agent agresseur.

On distingue 4 types de stress :

- **l'overstress** ou **hyperstress** ici les demandes dépassent physiquement ou psychologiquement ce qu'on peut absorber.
- **l'hypostress** ou manque de stimulation
- **l'eustress** nommé aussi le « bon stress ».
- **la détresse** également nommée « mauvais stress ».

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

Face à toutes ces situations, il existe bien entendu des différences interindividuelles énormes. Chaque individu va réagir en fonction de sa personnalité, de ses perceptions et expériences passées. Les individus les moins tolérants sont beaucoup plus sensibles au stress. Chaque personne s'adapte différemment face à une même situation.

2 - Le coaching :

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.

Le coaching sportif qui nous intéresse ici est un processus où le coach est tout à la fois un guide, un éducateur et une présence affective.

Le coach aide d'une manière générale les gens à se mettre en état de performance. Pour se faire, le sportif 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.
- Lorsque le stress du coaché est insuffisant et ne favorise donc pas la motivation.

3 - Les symptômes et conséquences du stress.

Au niveau physiologique : à noter la présence des battements cardiaques accentués, un niveau d'adrénaline, une transpiration et une tension musculaire plus élevés, une dilatation des pupilles, une baisse de la température de la peau et parfois un hérissément des poils.

Au niveau psychologique : anxiété, apathie, ennui, asthénie, déprime qui provoquent bien souvent des somatisations.

Au niveau cognitif : faible concentration, hypersensibilité aux critiques, bloc mental, mauvais jugement.

Au niveau comportemental : état émotif, comportements excessifs ou impulsifs, isolation, faible productivité. Outre ces nombreux symptômes, il semble aussi que chaque situation vécue comme stressante ait un impact sur les performances des individus.

Dans la pratique sportive, le stress peut-être un facteur favorisant les blessures. Les conséquences du stress sont très nombreuses. Le stress chronique ne permet pas à un sportif de haut niveau d'avoir la sérénité nécessaire pour se concentrer sur ses objectifs; il provoque un déséquilibre hormonal identique à celui induit par la pratique d'une activité sportive intense. Le taux d'hormone sexuelle chute, la volonté de vaincre s'altère et les résultats deviennent difficiles voire impossibles. C'est le souhait de corriger ces déséquilibres hormonaux qui est à l'origine de certaines formes de dopage, notamment avec des injections d'hormones sexuelles.

La gestion du stress conditionne donc en grande partie les performances des sportifs de haut niveau. La compétition engendre un stress que l'on appelle le **stress pré-compétitif**. Le sujet met en cause sa propre estime. Ce stress est variable selon l'importance de la compétition et également selon la personnalité du sujet.

La force du stress est fonction de l'interaction entre la personnalité du sujet et la situation dans laquelle il se trouve. Quand 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 tel qu'affronter un adversaire réellement supérieur; la demande peut être interne tel que se fixer à soi-même un but trop élevé.

4 - Moyens de prévention et différents traitements pour gérer ce stress .

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.

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 diagnostic effectué, par le biais d'entretiens, tests ou questionnaires, le coach va choisir avec bon sens une ou plusieurs de ses stratégies. Il est important aussi de prendre en compte les capacités, connaissances déjà acquises des sujets 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 sujet 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.

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 sera relaxante ou dynamisante.

La respiration relaxante: le temps d'expiration est 3 fois plus long que le temps d'inspiration.

La respiration dynamisante: l'inspiration est 3 fois plus longue que l'expiration.

La respiration régulatrice ou synchronique: elle 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 approche des plus utilisées en matière de gestion du stress à l'heure actuelle. L'idée consiste à provoquer une détente psycho-corporelle grâce à une action sur la tonicité du corps, sur la tension viscérale et la respiration.

- **La sophrologie** : Etymologiquement "étude de l'harmonie de la conscience". Elle se présente aujourd'hui comme le carrefour de la sagesse orientale et des découvertes occidentales notamment en matière de psychologie. Elle occupe une place de choix dans le domaine tant prophylactique que thérapeutique, quand les méfaits du stress sont déjà à l'œuvre.

La technique consiste à un travail respiratoire de type «yogique» 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.

Lorsque nous sommes relaxés, nous sommes plus disponibles, plus créatifs, et plus aptes à porter un regard positif sur les événements. Reconnue pour être une excellente méthode de préparation mentale, c'est donc une science qui étudie la conscience humaine, une philosophie humaniste ainsi qu'une méthode de restructuration.

- **L'imagerie mentale** : la préparation mentale à l'aide de la sophrologie et du coaching est indispensable aux sportifs. Elle va leur permettre d'optimiser leurs préparations physiques, techniques, tactiques et biologiques, mais aussi de mieux gérer leur stress afin d'obtenir une meilleure performance.

La plupart des compétiteurs savent parfaitement que ce qui fait la différence c'est le mental. L'objectif de la préparation mentale à la performance est de permettre au sportif de contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions afin de les optimiser.

Sachant que la force musculaire peut-être améliorée par l'entraînement, la force mentale, elle, peut-être développée par certains exercices venant de la sophrologie et du coaching, pour atteindre les objectifs multiples tels qu'intégration de nouveaux gestes et comportements, majoration des motivations, favoriser la récupération après effort, se motiver, lutter contre le découragement, gérer le stress pré-compétitif, renforcer la confiance en soi, etc...

Cette imagerie mentale peut-être visuelle, auditive et kynesthésique. Elle permet d'évoluer vers la zone de stress positif. Elle sera relaxante pour récupérer ou dynamisante pour favoriser l'action.

- ✓ Pour récupérer (situation d'hyper-stress): le sportif visualise des images qui incitent à la détente (une mer calme, une belle montagne, une sensation particulière...)
 - ✓ Pour favoriser l'action (situation d'hypo-stress): visualiser 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 (geste sportif): on utilise une imagerie de reproduction. Le sportif va reproduire chaque mouvement, chaque séquence gestuelle ou chaque phase de la compétition en les voyants et /ou en les vivant.
- ✓ C'est donc une technique de répétition mentale (dite technique de dynamisation) qui consiste à reproduire et répéter, en état de détente, un geste particulier.

Le but 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, essayer 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 propositions) « 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 droit ou gauche, de haut comme si vous étiez sur un gradin, par-dessous et vous vous rapprochez, doucement de vous-même et vous recommencez à vous regarder de face etc.
- ✚ Répétition interne ralentie: vous sentez les sensations internes liées à l'exécution du geste, les sensations dans les muscles, les sensations dans vos articulations, les sensations lorsque vous vous positionnez correctement, les sensations d'équilibre dans telle ou telle position, les sensations de toucher ...
- ✚ Répétitions internes chronométrées: (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 sportif qui choisit ses images et ses sensations. L'entraîneur doit éviter d'induire des images qui seront davantage les siennes que celles du sportif.

Le travail mental se réalise en état de relaxation puisque la détente facilite la formation des images et des sensations et favorise la concentration.

➤ **La programmation mentale de la réussite** :

La PMR est une technique de dynamisation, qui permet d'aborder positivement une épreuve, un objectif, ou une situation vécue comme stressante pour laquelle soit vous perdez vos moyens (*hyper-stress*), soit vous n'êtes pas motivé (*hypo-stress*).

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

- ✚ **Formuler son objectif**
- ✚ **Phase de projection**: le sujet doit projeter la réussite parfaite de son action.
- ✚ **La programmation**: le coach et le sportif mettent en place des plans d'action et des programmes d'entraînement qui permettront de gérer les réactions inadaptées au stress.
- ✚ **Phase d'encrage**: dans le présent, on ramène ici et maintenant toutes les idées positives.

Enfin, le coach va travailler avec son sujet 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 programmation mentale de la réussite ou répétition mentale. Cela permet de redonner confiance.
- **Les traitements médicamenteux du stress aigu** : Ces traitements sont destinés essentiellement à reprendre le contrôle de la situation de stress, surtout indiqués dans la phase aiguë et bien sûr dans l'urgence.

Ces traitements sont groupés en plusieurs grandes familles qui sont **les Bêta-bloquants, les anxiolytiques, les antidépresseurs, les neuroleptiques.**

➤ Les traitements non médicamenteux du stress aigu :

Nous allons regrouper ici les règles hygiéno-diététiques et la culture de la motivation.

✚ Règles hygiéno-diététiques :

Consommer l'énergie, ce qui illustre bien la nécessité, pour éviter la toxicité du stress, de consommer les substances dont il induit la libération, donc dépense d'énergie pour diminuer la toxicité due au stress.

Equilibrer les apports en sel en les diminuant, ainsi que les apports en **sucre** car le stress favorise la sécrétion de cortisol et aldostérone qui entraînent une rétention de sel et de sucre. De même les **rayonnements solaires, le tabac, la pollution** favorisent la formation de radicaux libres, ainsi que le stress. Il est donc logique que dans le stress d'ordre psychique, le sujet ne s'expose pas au soleil de façon intense, ni ne fume...

Dans ce stress, le sportif aurait donc intérêt à recourir de façon modérée à des substances qui ont une action anti-oxydante, telles que **la vitamine E** (Huile d'olive), **la vitamine C** (fruits, légumes frais), **les caroténoïdes** (carottes, melons tomate), **les polyphénols** (thé, soja), **l'oméga-3, le Magnésium, la vitamine B6**.

En résumé: de la marche, du bon sens (pas de coup de soleil, pas de tabac) et une alimentation peu riche en sel et en sucre, mais suffisamment variée pour contenir des sources naturelles d'antioxydants, permettraient de diminuer considérablement la toxicité du stress.

✚ La culture de la motivation

"Un homme qui est en route vers un projet qui le passionne est invulnérable à l'accident et à la maladie".

Plusieurs règles pour développer cette motivation:

- fixer un objectif final
- exprimer sa passion
- encourager encore et toujours
- éviter la pression d'enjeu
- transformer le stress en énergie
- manifester de la considération
- transmettre de l'optimisme
- convaincre

Malgré ces 8 règles de la motivation, on ne peut pas se motiver seul. Une autre personne est toujours à l'origine de la réussite car celle-ci a su trouver les ressorts que l'homme a en lui.

- **L'étirement musculaire:** indispensable à la préparation d'une compétition. Il joue également un rôle dans la lutte anti-stress et doit faire partie des moyens utilisés pour lutter contre ce stress si souvent présent et perturbateur.

5 - Conclusion :

Toutes les techniques prennent en compte les facteurs liés au stress. Il faut :

Anticiper le stress, se retirer des situations stressantes. Les facteurs internes de résistance au stress doivent être gérés, les facteurs physiques en faisant de l'exercice, bien s'alimenter, se détendre, se relaxer, les facteurs psychologiques en déterminant les causes du stress, contrôler les idées irrationnelles, se donner le soutien nécessaire.

On peut améliorer la performance:

- en apprenant des techniques mentales qui accroissent l'efficacité du compétiteur ou qui aident l'athlète à surmonter les obstacles qui l'empêchent d'être efficace
- vaincre les pressions de la compétition qui peuvent venir des attentes des parents et/ou des entraîneurs aussi bien que des attentes du sportif lui-même par rapport aux performances
- faire de l'exercice régulièrement

Enfin, rire ou sourire le plus fréquemment possible car lui aussi peut-être considéré comme un anti-stress. Le rire, c'est la liberté du corps et de l'esprit apportant calme et détente donc conservation de l'énergie et de l'efficacité pour aboutir à ses fins.

Les recherches ne cessent de démontrer les effets bénéfiques du rire pour contrer les conséquences néfastes du stress. Les actions bénéfiques du rire sont nombreuses sur le rythme respiratoire, sur le rythme cardiaque en stabilisant les battements cardiaques. Il provoque une relaxation musculaire totale, améliorent la qualité du sommeil, artificiel ou sincère. Peu importe, le rire libère, dans les deux cas, les endorphines bienfaitantes.

Références bibliographiques :

Dr Claire Carrier, médecin du sport, psychiatre et psychanaliste
M. Marc Vachon, psychologue

*Etude réalisée et rédigée par le **Dr Pierre CAÏZAC***
Médecin de la Ligue de Tir du Languedoc Roussillon, Président de la Société de Tir de Béziers