DIRECTION EXCELLENCE

JONATHAN LELIÈVRE

PSYCHOLOGIE DU SPORT ET DE LA PERFORMANCE

Normaliser l'anxiété

PAR **JONATHAN LELIÈVRE**

CONSULTANT EN PERFORMANCE MENTALE

www.jonathanlelievre.com

DIRECTION EXCELLENCE

Qui est Jonathan Lelièvre?

Consultant en performance mentale, *Membre professionnel de l'Association Canadienne de la Psychologie du sport*

Site web : JonathanLelievre.com

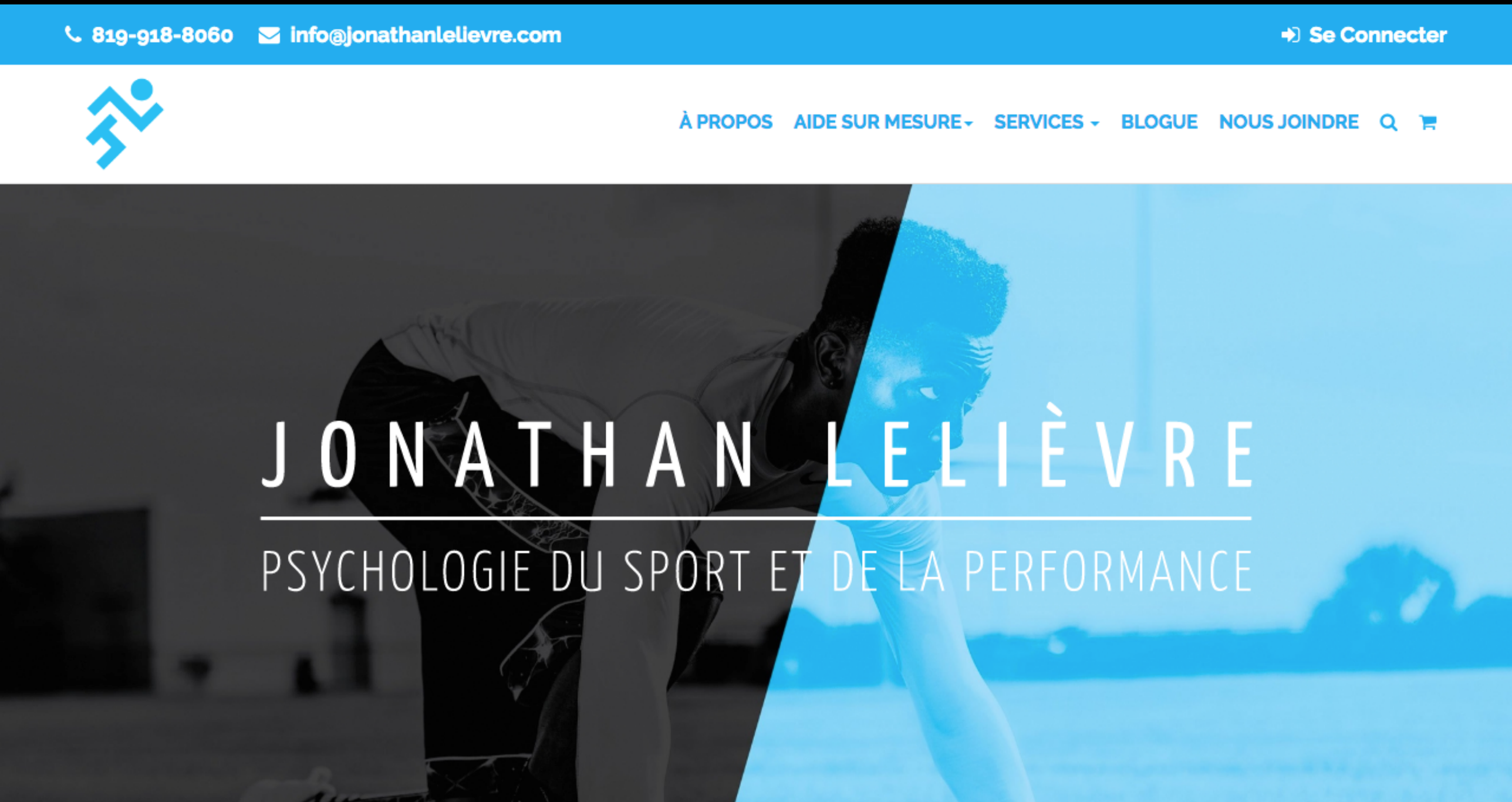
La contribution de Jonathan Lelièvre dans le monde dusport compétitif est indéniable. Les chiffres parlent d'eux mêmes.Depuis qu'il a décroché sa maîtrise en psychologiedu sport de l'Université d'Ottawa, il a accumulé des milliersd'heures en travail direct auprès d'athlètes et de clubssportifs. Au cours des dernières années, Jonathan a eu leprivilège d'offrir ses services auprès de plusieursprogrammes Sport-études, d'équipes nationales etd'athlètes en préparation pour des championnatsnationaux, panaméricains et internationaux. Sa connaissance du monde sportif et sa compréhension dela réalité de la vie d'athlète font de lui un expert appréciéauprès de sa clientèle.

Quelques statistiques à ce jour :

- **Plus de 10 années à travailler à temps plein auprès de la clientèle sportive!**
- **Plus de 900 heures de formation livrées à des clubs sportifs!**
- **Plus de 1,750 heures passées en consultation individuelle avec des athlètes!**

Pour aller plus loin...

WWW.JONATHANLELIEVRE.COM



Comment aborder la situation actuelle?

(DE 053) – GUIDE MENTAL DE «SURVIE» POUR ATHLÈTES EN PAUSE FORCÉE – ÉDITION CORONAVIRUS

15 mars 2020

DIRECTION EXCELLENCE

Les deux seules choses que l'on contrôle à 100%...

DIRECTION EXCELLENCE

A+A

(ATTITUDE + ACTIONS)

DIRECTION EXCELLENCE

Attitude Actions

DIRECTION EXCELLENCE

Difficile

Catastrophe

Ça me fait…

Attention à ton vocabulaire…

Crise

C’est de la m****

Injustice

DIRECTION EXCELLENCE

Test

Défi à relever

Occasion

Attention à ton vocabulaire...

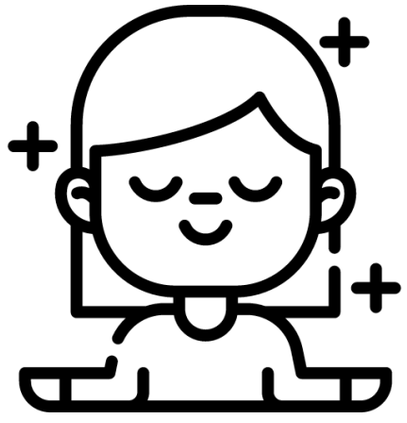
Chance

Moment unique

Opportunité

DIRECTION EXCELLENCE

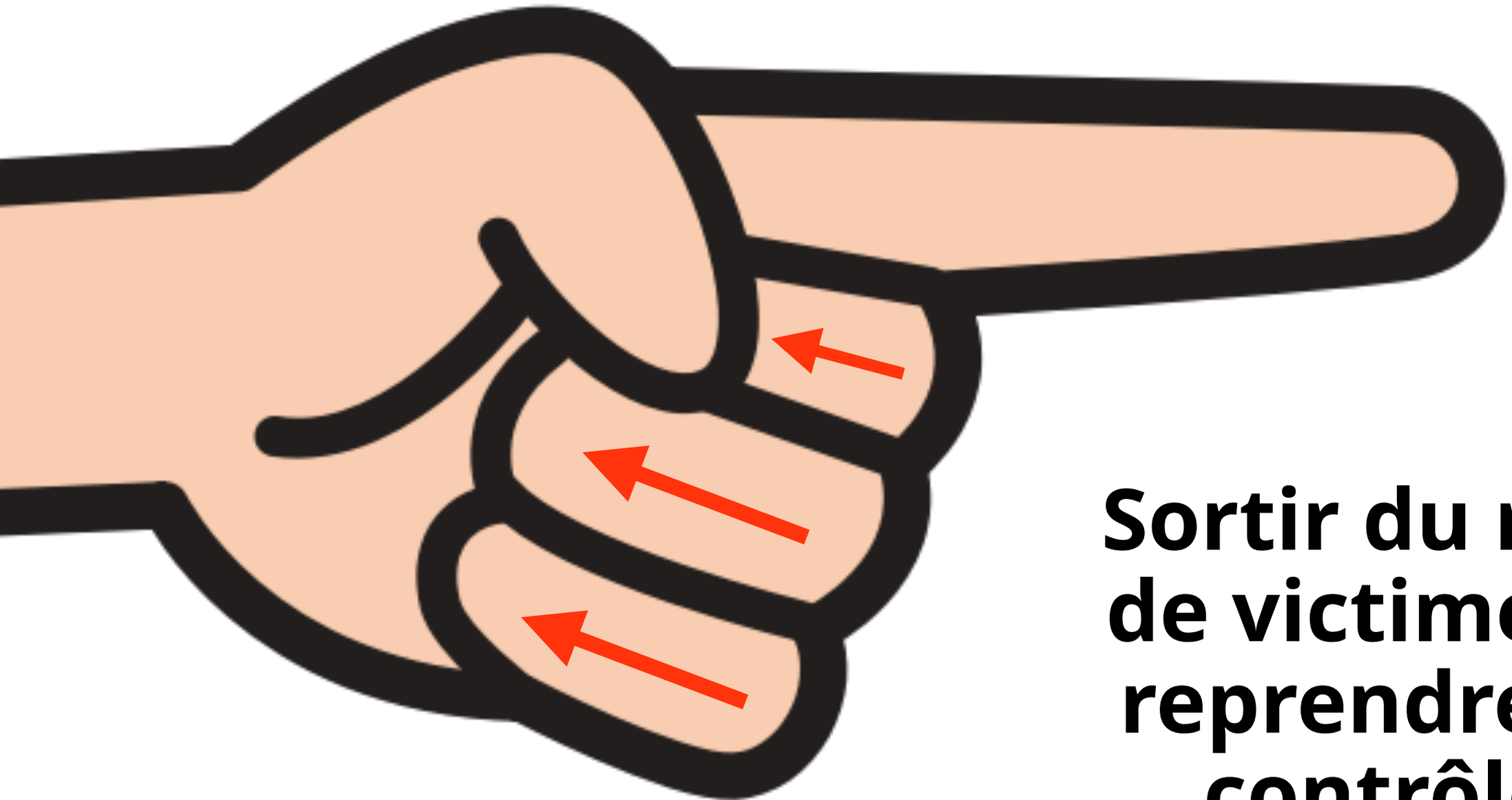
Pas seulement le virus qui est contagieux...



(PANIQUE vs. Calme)

DIRECTION EXCELLENCE

Responsabilisation



Sortir du rôle de victime et reprendre le contrôle

COVID-19
CORONAVIRUS

Parlant de prendre ses responsabilités…

Qu'est-ce que la situation du coronavirus a exposé chez toi?

COVID-19
CORONAVIRUS

Qu’est-ce que ça te démontre sur ta capacité à gérer la nouveauté, l’incertitude, l’imprévu, le stress et le manque de contrôle?

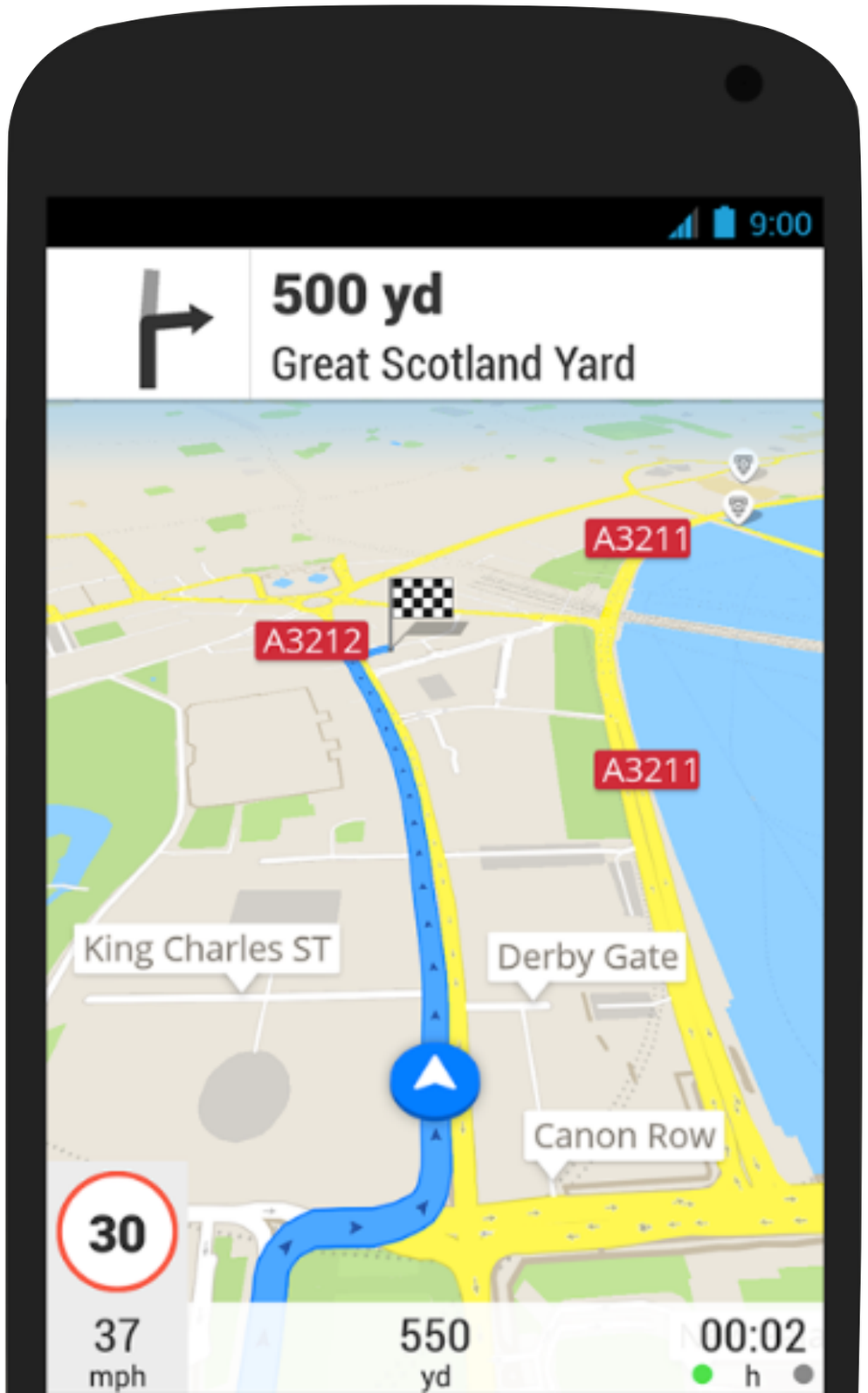
Et toi en tant qu’entraîneur?

DIRECTION EXCELLENCE

Tu es un(e) athlète ou non?

DIRECTION EXCELLENCE

Mentalité GPS



DIRECTION EXCELLENCE

Tu ne peux pas toujours contrôler ce qui ce passe, mais tu peux toujours contrôler la manière dont tu y réponds!

Éléments dans mon contrôle	Éléments hors de mon contrôle
Mon alimentation	Le moment du retour à la compétition
Ma récupération	Ce que font les autres (amis, adversaires, collègues, etc.)
Mon engagement dans mes exercices	L'évolution de la pandémie
Ma respiration	Attitude des gens autour de moi
Mes propres pensées	Les contraintes à respecter
Mon focus (sur le processus, présent)	Les changements fréquents
Attitude / actions	
...	

DIRECTION EXCELLENCE

INCERTITUDES?

Concentre-toi sur les certitudes, sur ce que tu contrôles!

(Contrôler les contrôlables)

DIRECTION EXCELLENCE

Tu ne peux pas toujours contrôler ce qui ce passe, mais tu peux toujours contrôler la manière dont tu y réponds!

~~réagis~~

Réagir vs. **Répondre**

Réagir (Réaction)	**Répondre** (Création)
Je n'y peux rien	**Je décide de…Je choisis de…**
Hors de contrôle	**En plein contrôle**
Émotif	**Rationnel**
Instinctif	**Réfléchit, conscient**
Panique	**Calme**
Immédiat, sans attendre	**Patience, espace, temps**
N'accepte pas de ne pas avoir le contrôle	**Accepte de ne pas avoir le contrôle, laisser aller**

Facilité vs. **Courage** **(fort mentalement)**

🔑 **Être fort mentalement, c’est de choisir de bien répondre quand on pourrait s’attendre au contraire**

Peu importe ce qui m'est proposé, je vais bien y

RÉPONDRE

Quand est-ce qu'on parle d'anxiété?

DIRECTION EXCELLENCE

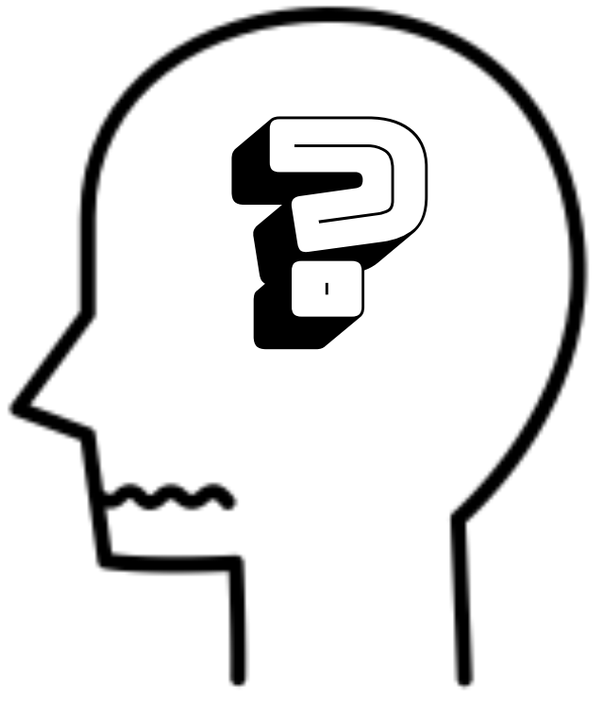
AVEC CE QUI A ÉTÉ PRÉSENTÉ, JE CROIS QUE ÇA PEUT RÉGLER UNE GROSSE PORTION DE L'ANXIÉTÉ…

- **Quand tu es concentré sur les bonnes choses, tu as moins de temps pour t'inquiéter.**

- **Quand tu places ton énergie sur les contrôlables, tu maximises ton sentiment de contrôle.**

- **Quand tu *réponds* plutôt que réagir, tu évites la panique et tu demeures en mode solution.**

Mais, qu’est-ce que l’anxiété?



Anxiété

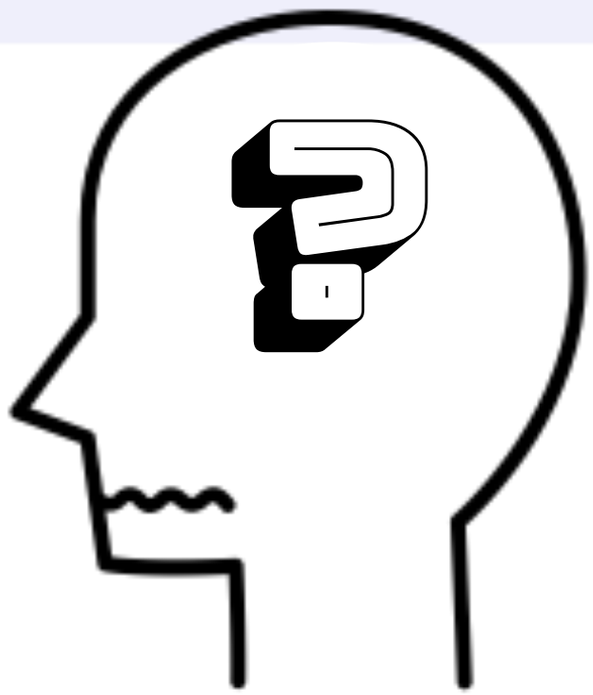
(Selon le Larousse)

? DÉFINITIONS

Inquiétude pénible, tension nerveuse, causée par l'incertitude, l'attente ; angoisse : Son regard trahissait son anxiété.

Trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité.

L'anxiété se manifeste en prévision d'une menace potentielle, plus lointaine ou incertaine.

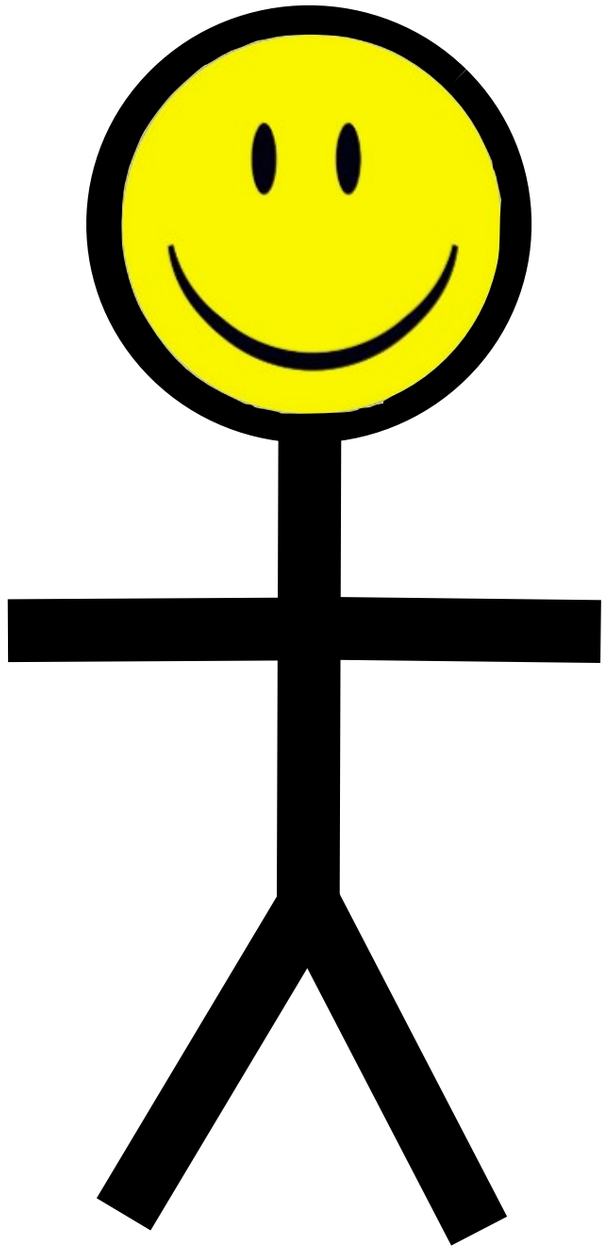


MammouthMagazine, #18, automne 2018

DIRECTION EXCELLENCE

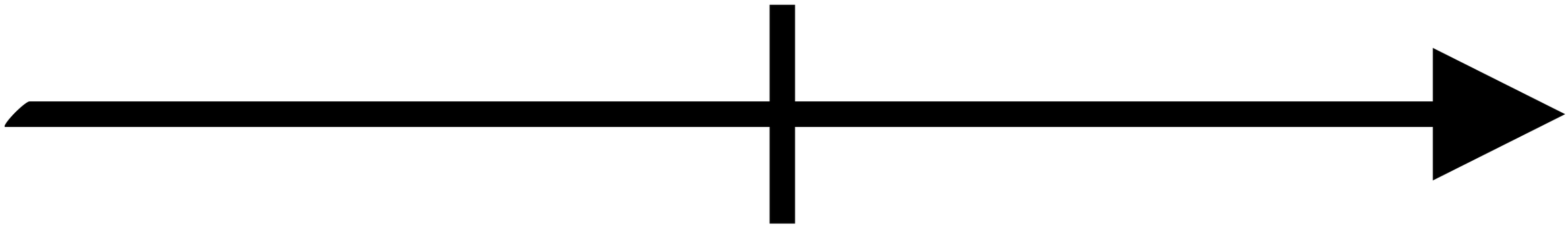
Et le stress?

La réponse de notre corps et de notre esprit face à une situation, **ici et maintenant**, perçue comme menaçante par le cerveau.



DIRECTION EXCELLENCE

Événement



Anxiété **Stress**

Anxiété de performance

DIRECTION EXCELLENCE

La poutre

DIRECTION EXCELLENCE

Et si on montait à 50m ou 100m de hauteur?

2011/03/08 11:03

DIRECTION EXCELLENCE

As-tu les mains moites?

Pourquoi?

DIRECTION EXCELLENCE

DIRECTION EXCELLENCE

Tout comme le **stress**, l'**anxiété** est un phénomène tout à fait **normal** et même souhaitable!

(dans les bonnes circonstances et en quantité et durée raisonnable!)

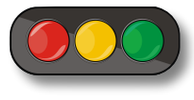
Quebec.ca

Tout le monde éprouve un jour ou l'autre de l'anxiété. Ressentir un peu d'anxiété est tout à fait normal. L'anxiété nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. Ce sentiment s'accompagne de symptômes.

Il est naturel de ressentir un certain niveau d'anxiété dans certaines occasions, par exemple lorsque vous vivez un changement de vie important comme un mariage ou un divorce. Il est aussi normal d'être anxieux la veille d'un examen, lorsque vous passez une entrevue d'emploi ou au moment d'une épreuve sportive. L'anxiété est alors liée à des événements particuliers et disparaît généralement dès que la vie reprend son cours normal.

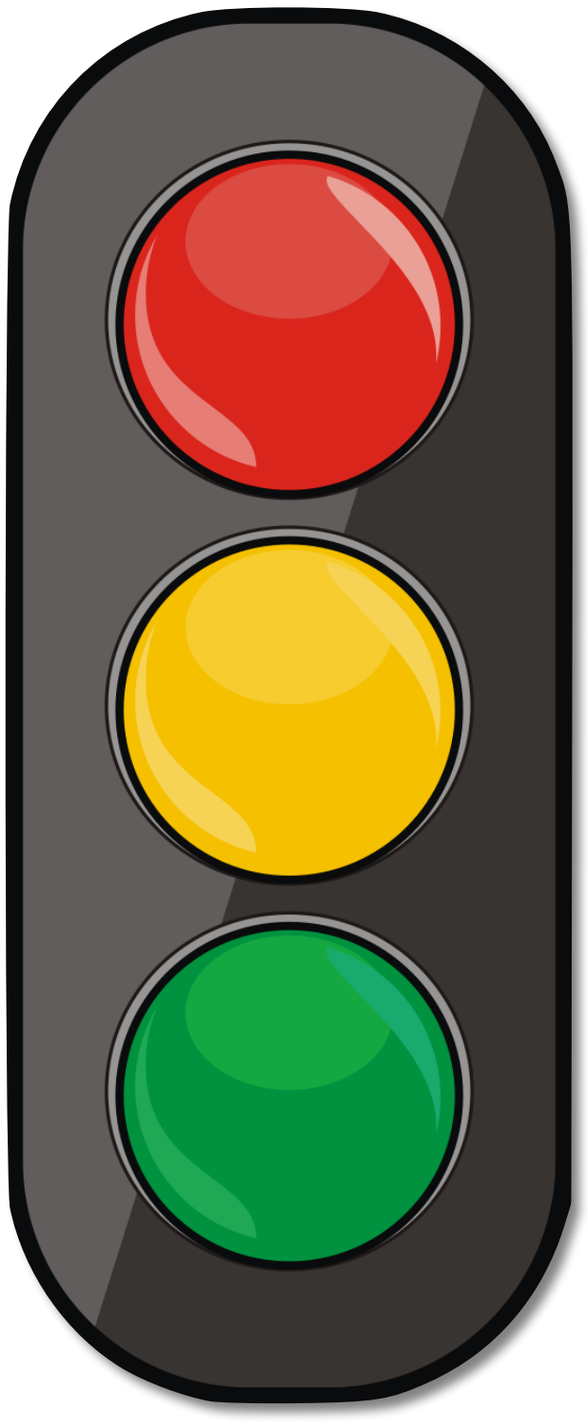
L'anxiété devient cependant un problème quand :

- elle ne disparaît pas quand la situation préoccupante revient à la normale;
- elle occasionne un niveau de détresse important;
- elle n'est liée à aucun événement de vie, c'est-à-dire qu'elle apparaît sans raison;
- elle préoccupe continuellement la personne;
- elle empêche la personne de fonctionner et d'agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne.

L'anxiété peut alors être un signe de la présence de l'un ou l'autre des troubles anxieux. 

Source : https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/

3 types d'anxiété



Trouble anxieux

(Lorsque l'anxiété est non contrôlée, elle peut se développer en maladie mentale. Nuit au fonctionnement quotidien, paralysant.
Ex. : phobies, trouble d'anxiété généralisé, le trouble d'anxiété sociale)

Anxiété de trait

(Trait de personnalité, de nature plus anxieuse, tendance à envisager plus souvent les situations comme menaçantes, «radar» de menaces plus sensible, tendance à s'en faire avec des riens)

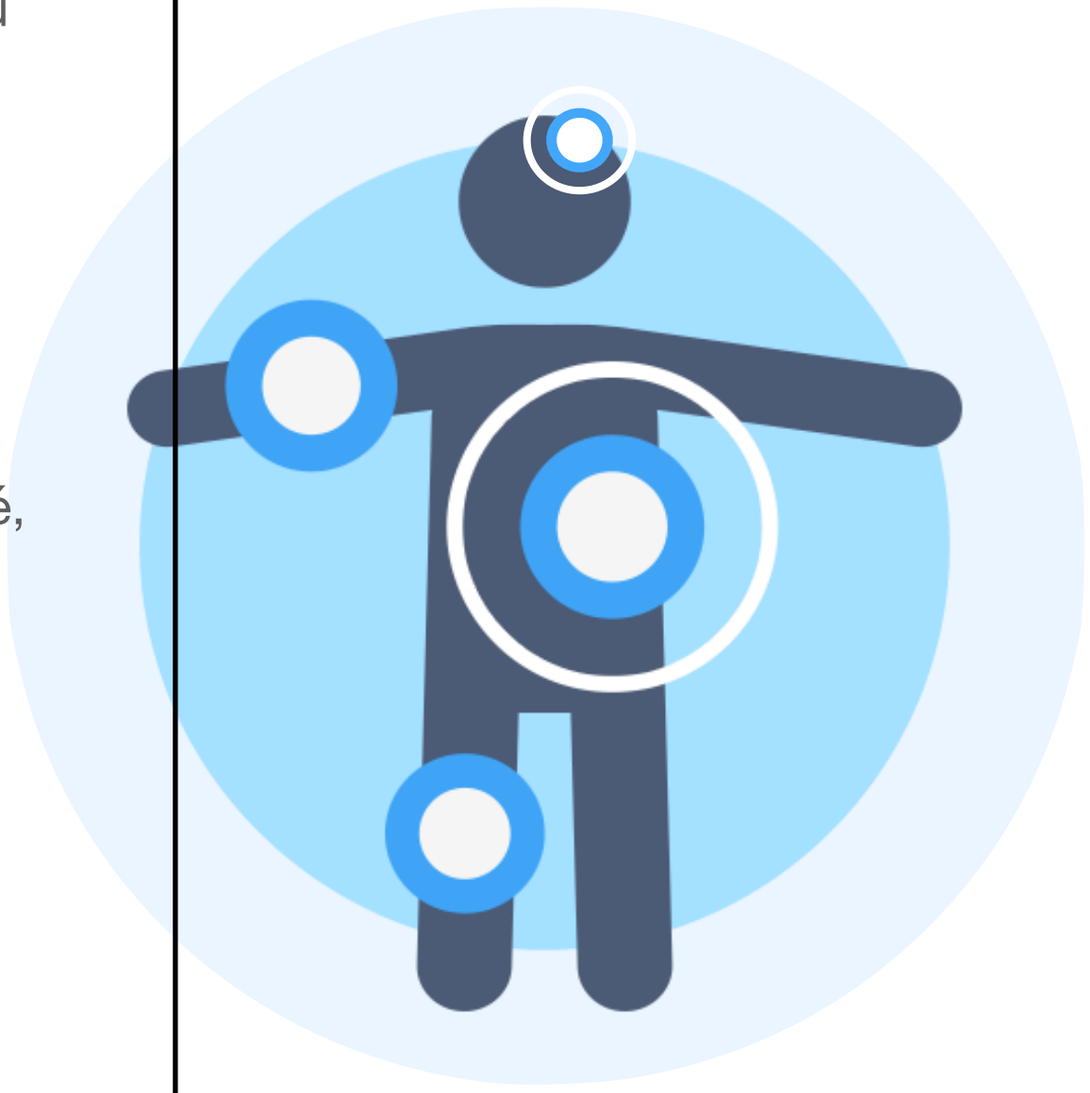
État anxieux

(État temporaire et qui disparaît généralement après le cessation de la situation qui nous stressait (ex.: avant un examen important), émotion adaptative, processus essentiel à la survie)

Source : MammouthMagazine, #18, automne 2018

Signes / symptômes

- Insomnie / altération du sommeil
- Trouble alimentaire (manque d'appétit, troubles du comportement alimentaire)
- Impact sur la digestion (diarrhée ou inconfort abdominal)
- Changement d'humeur
- Irritabilité
- Passivité
- État de stress intense (ex. rythme cardiaque élevé, respiration accélérée)
- Inquiétudes exagérées incessantes
- Symptômes de dépression
- Maux de tête
- Fatigue
- Nausées
- Sensation d'étouffement, souffle court, serrements à la poitrine
- Difficulté à se concentrer

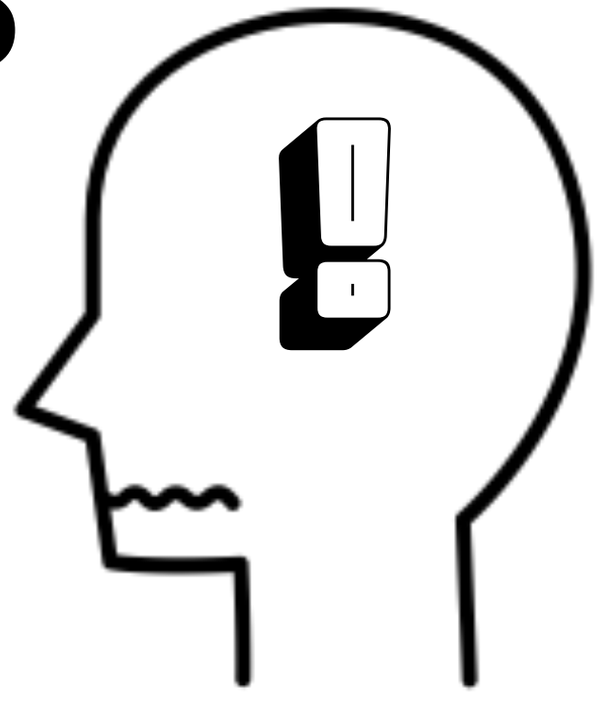


Sans sauter aux conclusions trop vite, soyez attentifs!

DIRECTION EXCELLENCE

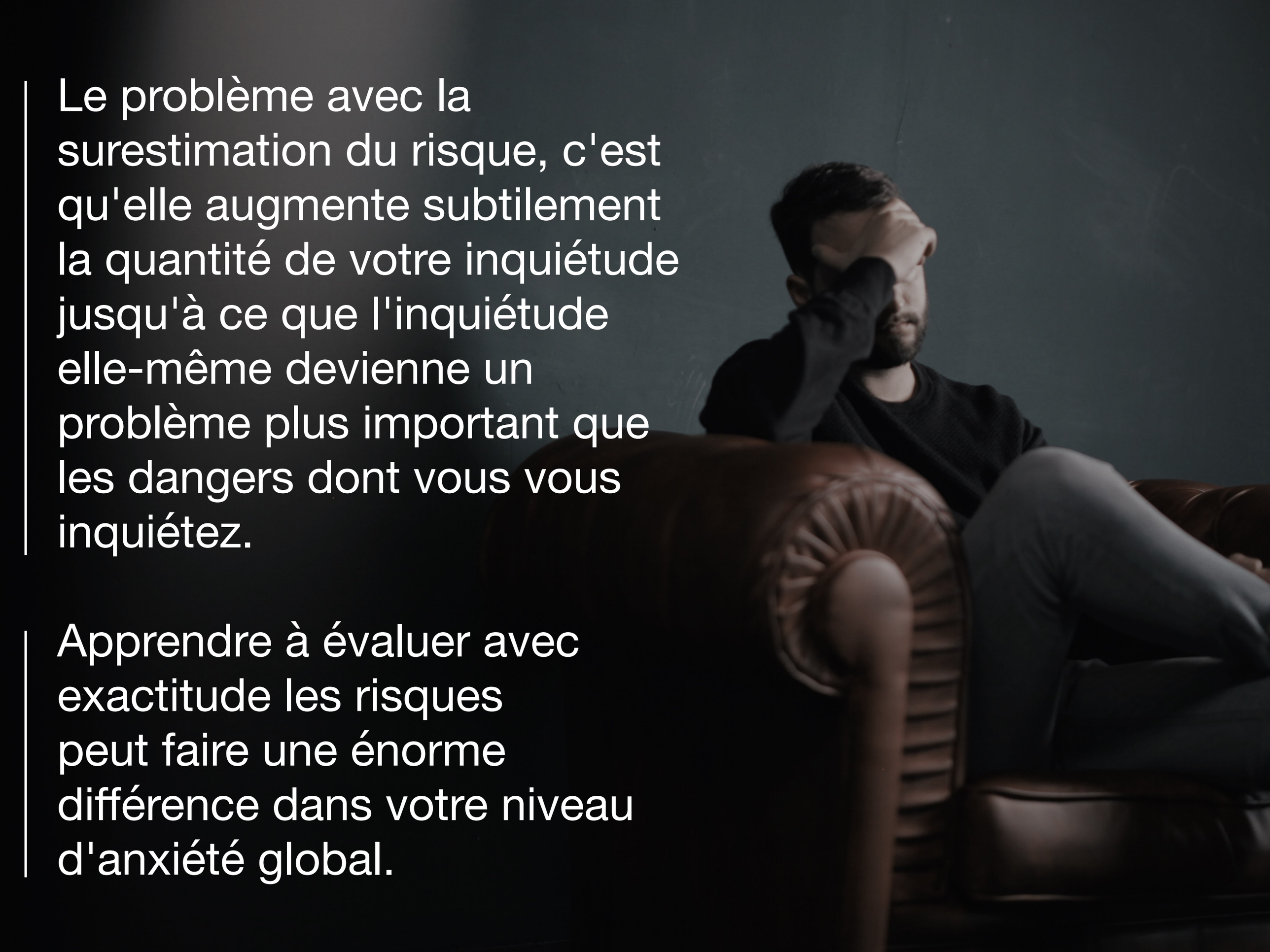
Piste de solution

Évaluation objective et exacte des risques



Le problème avec la surestimation du risque, c'est qu'elle augmente subtilement la quantité de votre inquiétude jusqu'à ce que l'inquiétude elle-même devienne un problème plus important que les dangers dont vous vous inquiétez.

Apprendre à évaluer avec exactitude les risques peut faire une énorme différence dans votre niveau d'anxiété global.



Objectifs :

- faire de meilleures prédictions
- diminuer les pensées catastrophiques
- réduire la peur
- établir des plans d’adaptation
- diminuer l’anxiété!

Préparé par Jonathan Lelièvre
www.jonathanlelievre.com

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DES RISQUES

- ÉVALUATION INITIALE -

1. L'événement craint ou redouté : _____
_____
_____
_____

2. Les pensées automatiques : _____
_____
_____
_____

3. Évaluation de ton anxiété (0 à 100) : _____

4. Évaluation de la probabilité que ça se produise (0 à 100) : _____

- ADAPTATION ET RÉÉVALUATION -

5. En supposant que le pire se confirme, les conséquences les plus graves seraient : _____
_____
_____
_____
_____

6. Quelles pensées pourraient t'aider à surmonter/t'adapter à cette épreuve : _____
_____
_____
_____
_____

7. Quelles actions pourraient t'aider à surmonter/t'adapter à cette épreuve : _____
_____
_____
_____
_____

8. Nouvelles prédictions des conséquences :
(maintenant que tu as un plan d'adaptation, certaines choses ne paraissent peut-être plus aussi dramatiques)
_____
_____
_____
_____

9. Réévaluation de ton anxiété (0 à 100) : _____

Source : Davis, Eshelman, McKay, The relaxation & stress reduction workbook, 2008

Préparé par Jonathan Lelièvre
www.jonathanlelievre.com

- ÉVIDENCES, ALTERNATIVES ET RÉÉVALUATION FINALE -

10. Quelles sont les évidences que cet événement ne se produira pas :

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

11. Faire la liste de tous les résultats ou scénarios alternatifs auxquels tu peux penser :
(autre chose que ce que tu as inscris à la question #1)

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

12. Réévaluation de la probabilité que cet événement se produise (0 à 100) : _____

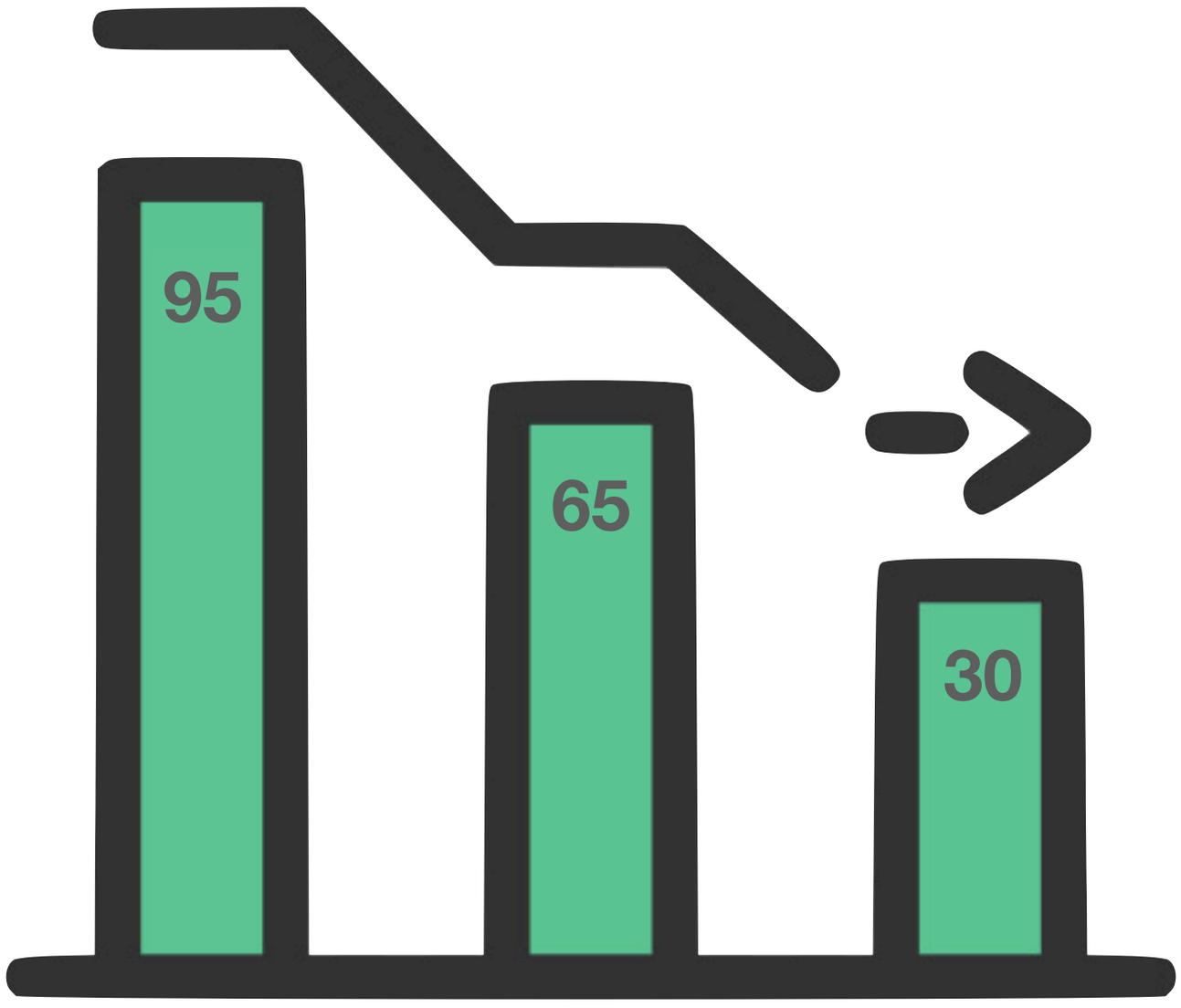
13. Réévaluation de ton anxiété (0 à 100) : _____

Remarque : le problème avec la surestimation du risque, c'est qu'elle augmente subtilement la quantité de votre inquiétude jusqu'à ce que l'inquiétude elle-même devienne un problème plus important que les dangers dont vous vous inquiétez. Apprendre à évaluer avec exactitude les risques peut faire une énorme différence dans votre niveau d'anxiété global.

Source : Davis, Eshelman, McKay, The relaxation & stress reduction workbook, 2008

DIRECTION EXCELLENCE

Niveau d’anxiété



DIRECTION EXCELLENCE

Note 1
c’est un travail qui doit être fait à plusieurs reprises avant de modifier les habitudes ancrées (habitudes de pensées catastrophiques)

Note 2
conserver chaque feuille complétée pour s’y référer lorsque d’autres situations similaires se produisent

Disponibles au besoin!

Préparé par Jonathan Lelièvre
www.jonathanlelievre.com

FORMULAIRE D'ÉVALUATION DES RISQUES

- ÉVALUATION INITIALE -

1. L'événement craint ou redouté : _____
_____
_____
_____

2. Les pensées automatiques : _____
_____
_____
_____
_____

3. Évaluation de ton anxiété (0 à 100) : _____

4. Évaluation de la probabilité que ça se produise (0 à 100) : _____

- ADAPTATION ET RÉÉVALUATION -

5. En supposant que le pire se confirme, les conséquences les plus graves seraient : _____
_____
_____
_____
_____

6. Quelles pensées pourraient t'aider à surmonter/t'adapter à cette épreuve : _____
_____
_____
_____
_____

7. Quelles actions pourraient t'aider à surmonter/t'adapter à cette épreuve : _____
_____
_____
_____
_____

8. Nouvelles prédictions des conséquences :
(maintenant que tu as un plan d'adaptation, certaines choses ne paraissent peut-être plus aussi dramatiques)
_____
_____
_____
_____

9. Réévaluation de ton anxiété (0 à 100) : _____

Source : Davis, Eshelman, McKay, The relaxation & stress reduction workbook, 2008

Préparé par Jonathan Lelièvre
www.jonathanlelievre.com

- ÉVIDENCES, ALTERNATIVES ET RÉÉVALUATION FINALE -

10. Quelles sont les évidences que cet événement ne se produira pas :

- _____
_____
- _____
_____
- _____
_____
- _____
_____
- _____
_____

11. Faire la liste de tous les résultats ou scénarios alternatifs auxquels tu peux penser :
(autre chose que ce que tu as inscris à la question #1)

- _____
_____
- _____
_____
- _____
_____
- _____
_____
- _____
_____

12. Réévaluation de la probabilité que cet événement se produise (0 à 100) : _____

13. Réévaluation de ton anxiété (0 à 100) : _____

Remarque : le problème avec la surestimation du risque, c'est qu'elle augmente subtilement la quantité de votre inquiétude jusqu'à ce que l'inquiétude elle-même devienne un problème plus important que les dangers dont vous vous inquiétez. Apprendre à évaluer avec exactitude les risques peut faire une énorme différence dans votre niveau d'anxiété global.

Source : Davis, Eshelman, McKay, The relaxation & stress reduction workbook, 2008

DIRECTION EXCELLENCE

À garder en tête…

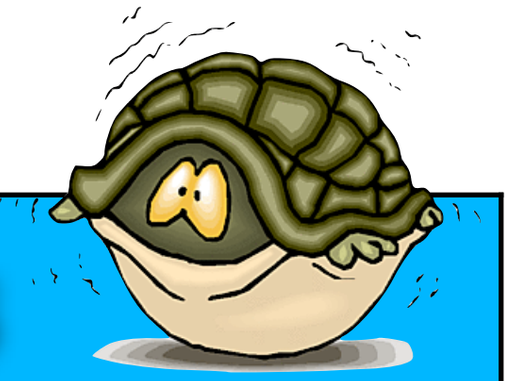
Les ingrédients universels du stress

DIRECTION EXCELLENCE

C.I.N.É

DIRECTION EXCELLENCE

4 INGRÉDIENTS DU STRESS



C Contrôle faible	Tu sens que tu n'as aucun ou très peu de contrôle sur la situation
I Imprévisibilité	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, tu ne peux pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
N Nouveauté	Quelque chose de nouveau que tu n'as jamais expérimenté se produit.
É Égo menacé	Tes compétences et ton égo sont mis à l'épreuve. On doute de tes capacités.

Source : http://www.stresshumain.ca

Question pour réflexion

Qu’est-ce qui a causé tes dernières grandes situations de stress ou d’anxiété?

C.I.N.É.

Période

questions

~~BONNE CHANCE~~!

BON SUCCÈS!

Tu es **entraîneur** ou **administrateur** dans un club sportif, une école, une association ou un programme sport-études? Tu cherches à faire progresser tes athlètes en ce moment malgré les contraintes sanitaires? Pourquoi ne pas travailler le volet mental? J'ai la solution! Le **CLUB DIRECTION EXCELLENCE** est un programme clé en main en ligne à un coût plus qu'abordable (tarifs spéciaux pour les clubs et écoles).

TOUS LES DÉTAILS CI-DESSOUS :

- **Page de présentation du programme** : https://www.clubdirectionexcellence.com/cde-sport-etudes
- **Page d'extrait du programme** : https://www.clubdirectionexcellence.com/cde-sport-etudes-extrait

JONATHAN LELIEVRE

CONSULTATION

Pour référence personnelle seulement. Ce document ne peut être reproduit ou vendu.
2020 © Tous droits réservés Jonathan Lelièvre Consultation

Pour toutes questions :
info@jonathanlelievre.com
www.jonathanlelievre.com