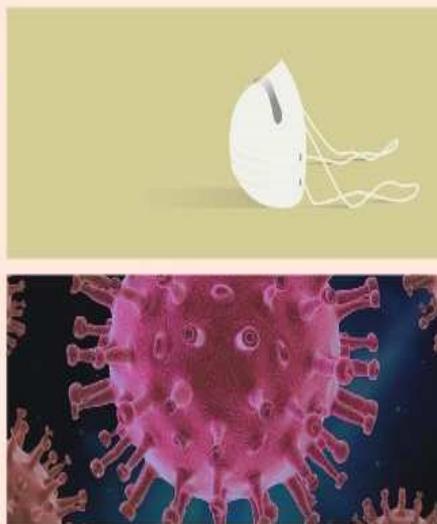


MAITRISEZ VOTRE STRESS !



Abhinav Bindra Champion olympique Carabine 10m et Ludovic Savariello, accompagnateur de la performance.

FAITES USAGE DE VOTRE ESPRIT D'ATHLETE

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette newsletter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de nous intéresser à l'actualité au travers d'une interview d'Abhinav Bindra, champion olympique dans la discipline carabine 10m à Rio et de Ludovic SAVARIELLO, coach mental qui définit ainsi sa mission sur son site : « *accompagner les entrepreneurs, les sportifs de haut niveau, les artistes, les hommes politiques et toutes les personnes exigeantes dans leur développement personnel et professionnel en tant que spécialiste de la performance, de la réussite et du bien-être* ».

LE CONFINEMENT

Alors que l'épidémie de COVID-19 continue de se propager dans le monde, Abhinav Bindra, médaillé d'or de

l'Inde aux Jeux olympiques de tir et membre de la Commission des athlètes du CIO dispense ses conseils aux athlètes sur la gestion des répercussions de la pandémie sur votre quotidien....

Il est convaincu que les athlètes ont le pouvoir de s'adapter à la situation difficile à laquelle ils sont actuellement confrontés.

Il vous suggère également de profiter de la pandémie pour renouer avec vos proches.

ACCEPTER LA SITUATION

Évidemment, ce scénario est extrêmement difficile pour vous. Cette situation n'a rien d'idéal. Il ne faut absolument pas le nier. Normalement, en cette période, vous devriez être en train de vous entraîner de manière intensive. Mais maintenant, vous avez d'autres priorités.

« Je pense que le plus important est d'accepter la situation. Cette situation n'a rien d'idéal, mais je pense qu'il est essentiel de l'accepter. Je pense qu'il est très, très important de ne pas y résister. En effet, dans ce genre de situation, on peut créer beaucoup d'auto-résistance. Mais cela ne fera qu'empirer les choses. Mentalement, cela ne fera que vous affecter. Je pense qu'il faut accepter la



Mental-Objectif-Perf.

Newsletter N° 65

AVRIL 2020

situation, s'y adapter et essayer de faire de son mieux dans les circonstances données. C'est tout ce qu'on peut faire.

Cela va au-delà du sport

Je pense qu'il est très important de suivre les directives données par chaque gouvernement. Elles doivent être strictement respectées ; je suis convaincu que c'est fondamental. Si cela signifie que vous devez manquer un peu d'entraînement, vous devez le faire, vous devez faire ces sacrifices, parce que le scénario qui se présente à nous en ce moment dépasse la sphère du sport. C'est une question d'humanité, de vie, de responsabilité ».

S'ADAPTER

« En tant qu'athlètes, vous devez toujours vous adapter pour atteindre le plus haut niveau de performance. Vous devez vous adapter à des variables que vous n'avez souvent jamais prises en compte. Vous devez vous adapter à des environnements changeants. Vous devez vous adapter à l'évolution des situations. Cette compétence d'adaptation, les athlètes de haut niveau la possèdent. Je pense que c'est probablement le moment pour tous les athlètes de puiser dans ces ressources. Je pense que cette situation demande également de la

patience et, encore une fois, c'est une qualité que vous avez en performant au plus haut niveau.

Vous devez vous adapter à l'évolution des situations. Cette compétence d'adaptation, les athlètes de haut niveau la possèdent. Je pense que c'est probablement le moment pour tous les athlètes de puiser dans ces ressources ».

TOUVER LE BONHEUR DANS LES PETITES CHOSES

« Cette situation vous donne aussi l'occasion de trouver du plaisir dans les petites choses de la vie. Vous pouvez passer du temps avec vos proches et tisser ou renouer des liens avec eux. En tant qu'athlètes, nous avons parfois tendance à ignorer le quotidien ou la vie normale. Cette situation vous donne l'occasion de profiter des petits plaisirs. C'est une situation très difficile, c'est évident, mais pour la traverser, il faut voir ces petits plaisirs et essayer d'en tirer du bonheur.

Dans des moments comme celui-ci, il faut garder un bon esprit et rester positif. On ne peut y parvenir, je pense, qu'en trouvant cette joie dans les petites choses. Peut-être est-ce quelque chose que vous n'avez pas eu le temps de faire au fil des ans ; vous pouvez y consacrer une partie du temps dont vous disposez »

ÊTRE SOCIALEMENT RESPONSABLE

« C'est aussi l'occasion pour la communauté sportive de se lever et d'agir de manière responsable. Je pense que les athlètes ont naturellement cet esprit et que, dans cette situation, ils feront tout ce qu'il faut pour contribuer à un retour à la vie normale.

Les réseaux sociaux et Internet sont une source d'information considérable mais aussi une source de désinformation majeure. Je pense qu'il est très, très important d'obtenir des informations exclusivement auprès de sources crédibles et fiables, que vous pourrez ensuite communiquer à vos fans ou vos publics sur les réseaux. C'est pourquoi je crois en l'importance de la plateforme Athletez365 en ce moment, parce qu'elle vous fournit des informations crédibles, à jour, sans aucune forme de spéculation. Je pense qu'il est très important de les suivre. »

LUDOVIC SAVARIELLO : LE STRESS

Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress contrairement à ce que l'on peut lire ou entendre, il y en a juste un !

Et aussi paradoxal que cela puisse paraître, le stress est bénéfique et même indispensable à notre survie. Il représente toute une organisation interne pilotée par le cerveau pour nous mettre en actions et rester en vie !

Imaginez, quelques instants, le stress comme une quantité de quelque chose dont le niveau est suivi par un curseur.

Lorsque le curseur est bas, le stress est inexistant. Vous êtes en phase d'inactivité ou de relaxation.

Montez un peu le curseur et la machine va se déclencher.

Montez-le encore plus haut et vous atteindrez le niveau optimum pour être efficace et performant face à l'évènement qui vous cause du stress.

Le stress c'est tout un processus mis en place pour répondre à une contrainte qui se déroule ici et maintenant.

MAITRISER LE CURSEUR

Lorsqu'on parle de stress en pensant à quelque chose qui peut arriver, ce n'est pas du stress c'est de l'anxiété et ce n'est pas la même machine.

L'anxiété est une machine à pensées, le stress, quant à lui, une machine à tuer si elle s'est emballée.

Continuons donc encore à manipuler ce curseur du stress, dépassons maintenant ce niveau optimum et allons encore plus haut. Nous arrivons alors très vite dans la zone rouge. Bienvenue dans cette zone d'épuisement, d'anxiété, de colère, et de burn-out si vous continuez encore à monter.

Vous l'avez sûrement compris, l'idéal c'est de maîtriser la hauteur du curseur, de ne pas atteindre la zone rouge et encore moins d'y rester. Normalement, le curseur du stress devrait monter de temps en temps dans la journée et redescendre aussitôt lorsque l'évènement stressant est géré.

La nature n'avait pas prévu que le curseur reste souvent en haut et encore moins dans la zone rouge de façon permanente.

Malheureusement, dans nos sociétés, les sources de stress sont nombreuses, variées et parfois permanentes.

MAITRISER SON STRESS

Pour dépasser la simple image du curseur, je vous propose un éclairage un peu plus scientifique, basé sur les neurosciences, avant de vous présenter des moyens simples pour maîtriser votre niveau de stress.

Le stress commence donc par une sollicitation externe que vous pouvez voir, entendre, ressentir. Du coup, immédiatement le cerveau capte cet évènement. Et nous voilà partis dans une réaction en chaîne :

La zone du cerveau centrale (l'hypothalamus) libère une hormone (la CRF).

Cette hormone va alerter une autre partie du cerveau (l'hypophyse) qui, elle aussi, va produire une autre hormone (l'ACTH).

L'ACTH va aller dans la circulation sanguine pour atteindre deux glandes sur les reins (glandes cortico-surrénales) qui, elles, vont produire du cortisol. C'est précisément ce cortisol qui va doper vos performances intellectuelles et physiques. C'est à ce niveau que le curseur est optimum. Seul problème, si cette exposition augmente et se prolonge, c'est un dopage prolongé qui va causer des dégâts listés ci-dessus.

Du coup, que faire quand le stress devient pathologique, en d'autres termes quand le curseur ne redescend plus ?

LA RELAXATION

Remplacez votre cerveau dans une situation dans laquelle le curseur était tout en bas (phase de relaxation). Pour cela, en position assise, pieds au sol, mains sur les cuisses, dos droit, tête droite, les yeux fermés, prenez conscience de votre respiration et inspirez – expirez par le nez uniquement. Progressivement rallongez votre expiration par rapport à l'inspiration : technique de yoga, vieille d'au moins 2600 ans et chère à Pantajali ! Faites cela pendant au moins 5 minutes. Les neurosciences ont montré qu'en expirant et inspirant par le nez c'est le système parasympathique qui est sollicité. Le système parasympathique est, en gros, la

machine à ralentir ! Du coup, vous placez votre cerveau dans un contexte reconnu et la réaction en chaîne du stress peut commencer à s'arrêter progressivement.

STOPPER LES PENSEES NEGATIVES

Vous avez compris que la réaction en chaîne du stress se passe au départ dans le cerveau. Les pensées irrationnelles accompagnent ces moments de stress aussi ! Pour cela, des techniques comme le « switch » en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) ou le recadrage sont très efficaces. En deux mots, vous faites un tour de passe-passe avec votre cerveau en remplaçant une image que vous n'aimez pas par une image vous procurant une sensation de relaxation et de bien-être.

CONTRÔLER LES SOURCES DE STRESS

Cela ne sert à rien de vouloir arrêter la réaction en chaîne si vous ne vous attaquez pas aux sources qui ont causé cette réaction. Simplement, cela commence par se dire « stoppe, ça va trop loin ! ». Du coup reprendre la main sur son emploi du temps, déléguer des tâches à la maison ou au travail, reprendre possession de ce qui nous incombe et confier le reste à d'autres sont autant de moyens simples pour commencer à éliminer les sources du stress.

Si vous identifiez vos sources récurrentes de stress et si vous mettez en place une organisation journalière et une planification pour les éviter, alors vous vivrez mieux au quotidien.

Voilà, à vous de faire maintenant !

Sinon, si vous désirez découvrir d'autres techniques issues des neurosciences pour maîtriser votre stress, rendez-vous sur le site de Ludovic Savariello.

Quelle transposition au tireur ?

L'interview d'A Bindra montre à nouveau combien un athlète de haut niveau ne se démarque pas seulement par son niveau technique mais bien par sa capacité à gérer les situations de compétitions, c'est-à-dire à s'exprimer dans un contexte d'enjeu et d'émotions.

La capacité à accepter une situation pour mieux la gérer et s'y adapter est une compétence importante du sportif de haut niveau.

Combien de tireurs sortent du pas de tir en énumérant tout ce qui les a « empêché » de réaliser une performance, voire simplement de tirer ce qu'ils estiment être leur niveau : La température, le bruit, la lumière, la hauteur des cibles ou des tables, l'organisation.... Autant de facteurs sur lesquels ils n'ont pas de prise et qu'il faut donc accepter pour s'y adapter !

Quant au stress que nous définit Ludovic Savariello (qui accompagne des sportifs olympiques comme Elodie Clouvel), il ne doit pas être confondu avec l'émotion normale liée à la situation de compétition.

Il n'y a pas de compétiteurs dignes de ce nom sans émotion et là aussi il convient de l'accepter et de s'y adapter sans chercher à retrouver la sérénité du monde de l'entraînement lorsqu'on est dans le monde de la compétition.

J'illustre régulièrement cela au travers des 2 mondes du tir :

Le monde de l'entraînement est représenté par la planète Terre, sur laquelle je respire sans difficulté car il y a de l'oxygène et sur laquelle je suis

stable grâce à la pesanteur maîtrisée car il y a de la gravité.

Le monde de la compétition est représenté par la planète Lune, sur laquelle j'ai des difficultés à respirer et à ralentir mon rythme cardiaque car il n'y a pas d'oxygène et sur laquelle je suis moins stable car j'évolue en apesanteur.

J'ai deux possibilités quand je suis sur la Lune :

Passer mon temps et dépenser mon énergie à retrouver les sensations d'être sur la Terre (sans y parvenir tout au long du match) ou accepter d'être sur la Lune et m'adapter à cette situation du mieux que je peux, sans faire de comparaison avec l'entraînement (La Terre).

Ces deux mondes se distinguent aussi sur le plan de la conscience :

L'entraînement est le monde de la conscience (pour apprendre) et la compétition est le monde du subconscient (pour réaliser).

Je ne doute pas que cela rappellera des souvenirs aux lecteurs assidus de mes newsletters et aux tireurs que j'accompagne lors de stages ou de leur projet de sportif.

Mais il n'est pas vain de le rappeler régulièrement car ceci est contre nature humaine et comme l'a dit l'écrivain Nicolas BOILEAU :

« Ce que l'on conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément ».

Bon courage et bon confinement ...
« Restez chez vous ! »