



QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

Bon stress, mauvais stress...

Le stress est la conséquence d'une action ou d'une situation qui fait peser sur la personne des contraintes physiques et psychologiques, rapidement insupportables.

Les facteurs de stress trouvent, en effet, un terrain favorable quand une personne a l'impression qu'une perturbation la priverait de sa capacité de réaction. Or, ne pouvant fuir face à cette agression, le sujet doit alors accepter, malgré lui, de la subir et son organisme réagit comme s'il se trouvait effectivement soumis à une attaque violente.

On distingue plusieurs types de stress, en fonction de leur intensité et de leurs effets positifs ou négatifs :

- **L'hyper-stress**, qui débouche sur une forte sollicitation, difficilement absorbable, lors de laquelle le tireur n'est plus capable d'exécuter une action.
- **L'hypo-stress**, qui se caractérise par une perte de motivation (apathie) : Le tireur est « en dehors » de son tir !
- **Le stress positif**, que l'on qualifie généralement de « bon stress » : Le tireur utilise ses réactions psychologiques pour se dépasser !
- **Le stress négatif**, également nommée « mauvais stress » : Le tireur, gêné par ses réactions psychologiques, n'arrive plus à les contrôler.

La plupart du temps, dans notre vie quotidienne, le stress a plutôt un effet bénéfique, nous permettant de nous dépasser et de progresser : On parle alors de bon stress qui ne constitue pas un problème en soi mais se présente sous l'apparence d'une exigence pouvant être respectée à terme. Ceci a même un effet de stimulation : Il transcende la personne et lui permet de réaliser des exploits dont, elle-même, ne se croyait pas capable !

Par contre, lorsque l'atteinte provoque une forte contrainte sur l'individu et que ce dernier a le sentiment de ne pas pouvoir y apporter une réponse positive, c'est alors là que naissent les sources de conflits !

Les réactions au stress varient bien entendu d'un individu à l'autre : Certaines personnes sont mieux armées que d'autres pour répondre à des exigences élevées alors que d'autres seront rapidement déstabilisées. En réalité, l'important est la manière dont l'individu évalue subjectivement sa propre situation, car c'est ce dernier qui va, de lui-même, déterminer l'intensité de son stress ! L'intensité du stress va notamment dépendre du rapport entre demande et ressources : Si les deux parties sont relativement équilibrées, le stress est minimal. Par contre la situation devient stressante, lorsque le déséquilibre est perçu comme grandissant, provoquant l'instabilité du sujet.

Il est primordial de savoir détecter ses propres réactions au stress pour pouvoir ensuite réagir efficacement le moment venu !



Les facteurs pouvant déclencher une réaction au stress sont multiples et variés et dépendent aussi bien de la personnalité du sujet que des circonstances ou de l'environnement proche. Par ailleurs, certaines personnes peuvent elle-même se révéler plus sensibles que d'autres, à certains troubles, sources de conflits futurs.

Devant l'impossibilité à pouvoir définir toutes les causes de stress, de manière exhaustive, nous nous borderons à apprendre à en reconnaître les effets, symptômes, qui, nous permettront ainsi de réagir de manière ciblée.



LES EFFETS DU STRESS SUR LE TIREUR

Comment reconnaître les effets du stress chez le tireur sportif ?

Cette question mérite une réponse complète, tant il est vrai que les symptômes développés par le stress doivent impérativement être repérés, de manière à pouvoir les combattre le plus efficacement possible. En effet, ces troubles, s'ils ne sont pas combattus, influencent alors négativement la performance sportive :



Battement cardiaques accentués

Transpiration

Dilatation des pupilles

*Tensions musculaires
Tremblements/membres*

Envie d'uriner, boule au ventre, jambes en coton

Peur, anxiété, crainte,

Sentiment de trac

Apathie, ennui, asthénie

Déprime

Cycle infernal

Perte de concentration

Hypersensibilité aux critiques, état émotif général

Perte progressive du jugement critique

Pensées négatives

Comportements impulsifs, désordonnés

Dès l'apparition d'un signe perturbateur, le tireur sportif doit immédiatement réagir pour éviter de tomber dans une spirale infernale : perturbation, déstabilisation, petits coups, frustration, déstabilisation etc...



EVALUER L'INTENSITE DE SON NIVEAU DE STRESS

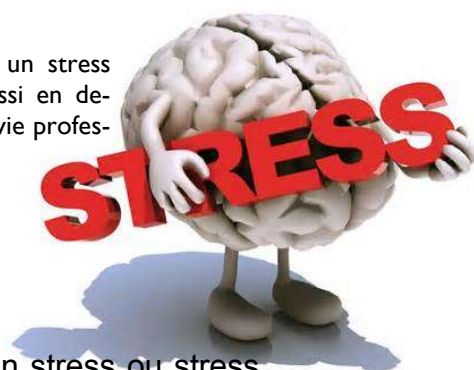
Dresser un état des lieux de son stress !

La maîtrise du stress passe par une meilleure connaissance de soi. Elle implique que le sujet parvienne à détecter l'atteinte due au stress puis y répondre au moyen d'une méthodologie appropriée. Il faut dès lors, dans un premier temps, apprendre à classer les atteintes dues au stress, selon une gamme de couleur, de la plus légère à la plus perturbantes.

Pour cela, imaginez un thermomètre, avec des couleurs différentes, permettant de classer les troubles occasionnés par le stress, en fonction de leur intensité :

Lorsque vous évaluer les différents niveaux de votre stress, posez-vous la question du moment de son apparition et de celui de sa disparition : Avant la compétition, pendant, après ?

Quelles sont les facteurs déclenchant un stress chez vous ? Votre stress existe-t-il aussi en dehors de votre activité sportive, dans la vie professionnelle ou familiale ?



Zone de détente : Aucun stress ou stress positif sous contrôle.

Stress débutant : Faible différence avec la zone précédente, mis à part une légère augmentation du rythme cardiaque.

Le sujet se rend compte qu'il commence à subir les effets du stress : Tensions musculaires, léger accroissement des battements du cœur.

Les manifestations du stress deviennent gênantes : Fréquents besoins d'uriner, forte augmentation du rythme cardiaque, questionnement sur ses capacités.

Les manifestations du stress nuisent à la performance sportive : vomissements, tremblements, nausées, pensées négatives et répétitives, tensions musculaires : Dans l'absolu, ce cycle infernal peut conduire à la mort...





TEST PSYCHOLOGIQUE DE LOEHR

L'analyse de l'état de performance psychologique, mis au point par James Loehr, permet de dresser un inventaire de la forme mentale de l'individu, en fonction de sept variables, à savoir : l'énergie positive, la confiance, l'énergie négative, le niveau de motivation, le contrôle de l'attention, le contrôle de l'attitude et le contrôle de la visualisation.

Notation :

Presque toujours 5 – Souvent 4 – Parfois 3 – Rarement 2 – Presque jamais 1

1	Je me perçois davantage comme un perdant que comme un vainqueur en compétition.	
2	Je deviens coléreux et frustré pendant la compétition	
3	Je suis vite distrait et perds mon attention pendant la compétition	
4	Avant la compétition, je me vois réaliser mon match avec perfection	
5	Je suis très motivé pour progresser	
6	Je peux conserver d'intenses émotions positives diffuses pendant la compétition	
7	Je pense positivement pendant la compétition	
8	Je crois en moi-même comme compétiteur	
9	Je deviens nerveux ou effrayé en compétition	
10	Il me semble que mon esprit s'affole pendant les moments critiques en compétition	
11	Je m'entraîne mentalement à revoir mes automatismes	
12	Les objectifs que je me suis fixés en tant que compétiteur me font travailler plus dur	
13	Je suis capable d'aimer la compétition, même quand je dois faire face à des difficultés	
14	Mon monologue intérieur, durant la compétition, est négatif	
15	Je perds ma confiance très vite	
16	Les erreurs me font réagir et penser négativement	
17	Je peux très vite retrouver toute mon attention	
18	Penser le tir en image est facile pour moi	
19	Je n'ai pas besoin d'être poussé pour m'entraîner durement ; Je suis capable de le faire moi-même.	
20	Je tends à devenir mou sur le plan émotionnel, quand les choses tournent en ma défaveur, pendant la compétition	
21	Je me donne à 100% pendant la compétition, quoi qu'il arrive	
22	Je peux réaliser des performances au plus haut niveau de mon talent	
23	Mes muscles deviennent très tendus pendant la compétition	



Courbe du profile, selon test de Loehr

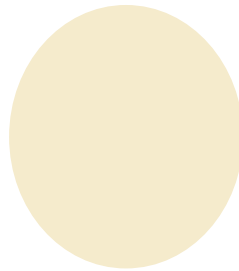
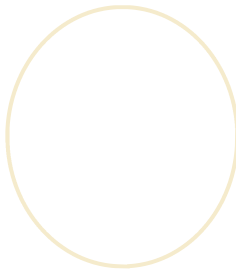
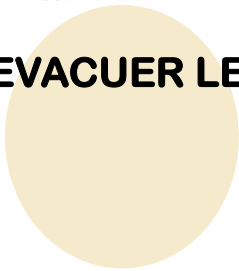
Reporter les différents totaux obtenus dans la grille ci-dessus, puis tracer votre courbe.

30							
25							
20							
15							
10							
5							
0							

1	2	3	4	5	6	7
Confiance	Energie négative	contrôle de l'attention	contrôle de la vision	Niveau de motivation	Energie positive	contrôle de l'attitude



OUTILS POUR EVACUER LE STRESS



Les fondamentaux

Il faut avant toute chose apprendre à anticiper les facteurs déclenchant de son propre stress et si possible fuir les situations stressantes.

Les facteurs internes de résistance au stress doivent être bien connus du sujet, ce qui présuppose un entraînement mental régulier fondé sur des méthodes adaptées à la lutte contre les effets du stress.

En effet, seul l'apprentissage rigoureux des techniques de lutte contre les stress est de nature à aider l'athlète à surmonter les obstacles qui le privent de son efficacité et ruinent ses performances. Parmi les méthodes à disposition, relevons qu'il s'agit, pour l'essentiel, de variations d'une des trois techniques fondamentales que sont, la visualisation, le monologue intérieur et la relaxation :

Celles-ci feront alors appel à un processus spécifique, qui nécessitera une implication plus importante de l'athlète, de manière à maîtriser parfaitement la méthode utilisée (apprentissage), puis à savoir parfaitement l'appliquer (mémorisation et programmation).

Toutes ces méthodes ont un but identique :

Toutes ces méthodes ont un but commun : nous obliger à briser l'emprise du stress

Rompre avec les effets du stress en poussant le sujet à focaliser son attention sur un autre centre d'intérêt.

Elles peuvent bien entendu s'associer entre elles pour ensuite pouvoir mieux se programmer, dès l'apparition des premiers troubles liés au stress.

Points à améliorer !

METHODES DE BASE		
Visualisation	Monologue intérieur	Relaxation

Motivation			
Confiance en soi			
Concentration			
Percevoir et traiter			
Canaliser la psyché			
Maîtriser sa volonté			
Anticiper			
Communiquer			
Tactiques et stratégies			

A cela pourront ensuite venir s'ajouter d'autres méthodes traitant plus particulièrement de la programmation mentale ou de la fixation d'objectifs stratégiques ou des combinaisons des méthodes basiques précitées.





Le stress est un processus psychobiologique complexe comportant trois éléments indissociables : Les facteurs stressants, la perception de la menace qu'ils représentent et les réactions émotionnelles qui en découlent.

Il s'existent des moyens efficaces de lutte contre le stress en compétition. En voici quelques uns !



Les différentes méthodes présentées ci-devant font l'objet de modules de formation spécifiques dispensés dans le cadre de la Filière vaudoise de Formation de la relève au Pistolet.