

par Kirsten Barnes, consultante en psychologie du sport, Centre canadien multisport Pacifique

Septembre 2008

Les Jeux olympiques et paralympiques procurent une expérience de vie unique. Même si cela se manifeste peut-être un peu moins au niveau du sport spécifique, les Jeux demeurent toutefois un événement extraordinaire qui permet de vivre l'expérience d'un environnement multisport. Peu importe vos réalisations ou votre expérience aux Jeux olympiques (ou à toute autre grande manifestation sportive), il est important de ne pas négliger la période suivant la compétition. La phase d'entraînement qui précède les grands jeux exige beaucoup de temps. Or, bien souvent, nous ne nous arrêtons pas à penser à la période qui suivra l'épreuve sportive. Il s'agit pourtant d'une période importante, après avoir vécu une épreuve si exigeante au niveau physique, mental et émotionnel, une épreuve qui a exigé des mois et même des années de travail. Vous ressentirez inévitablement une panoplie d'émotions, que vous contempiez la retraite ou une simple période de repos.

Je sais que les mois suivants un « grand événement » peuvent s'avérer une période très intense au niveau émotif, parce que j'ai moi-même vécu ceci après ma participation aux Olympiques en 1992 et j'ai travaillé avec plusieurs équipes après des épreuves olympiques ou de la coupe du monde. Un moment, on se sent heureux et satisfait de notre effort, de notre contribution et de notre performance. Puis le moment suivant, sans trop savoir pourquoi, on se sent seul, on se met à pleurer et on se demande qu'est-ce qui s'est passé, qu'est-ce que je vais faire maintenant et qui peut m'aider. Ne vous inquiétez pas : vous êtes normal! Ces sentiments sont tout à fait naturels et chacun les vivra à des intensités différentes, selon ses circonstances personnelles. Pour ceux qui se sentent comblés et calmes, ne croyez pas que vous devriez vous sentir autrement. Chaque personne vit ses émotions à sa manière : vous pourriez ressentir ces émotions un peu plus tard, ou même ne pas être affecté du tout.

Après les Jeux olympiques, les athlètes, les entraîneurs et le personnel de soutien traversent une période de transition. Il s'agit d'un processus normal qui permet de réfléchir à ce que l'on a accompli jusqu'à présent et, de penser à ce que l'on souhaite accomplir dans l'avenir. Il existe deux types de transitions. La première (a) est une transition émotionnelle qui est probablement vécue de façon immédiate (après les Jeux et pendant quelques mois), tandis que la deuxième est une transition à long terme à vocation pratique.

La transition (a) se vit comme un deuil. Peu importe vos réalisations et votre vécu, vous risquez de traverser les stades normalement associés au deuil : le choc (je ne peux pas croire ce qui vient d'arriver), la révolte (c'est injuste; tous ces efforts pour rien), le déni de la réalité (je m'en fout), la résistance (je n'ai pas besoin de votre aide ou de vos conseils), l'acceptation (il est temps de passer à autre chose) et le regain d'effort (voici ce que je veux faire maintenant). Ceci pourrait expliquer les stades émotifs que vous traversez présentement ou que vous avez vécu depuis l'épreuve sportive. Même si votre expérience fut très positive, vous risquez quand même de vivre certains de ces stades distincts.

Transition de type (b) :

Faire le point	Attentes	Connaissance de soi	Vision d'avenir	Objectifs et actions	Évaluation
Pensez à ce que vous venez de vivre. Identifiez les changements que vous aimeriez apporter.	Ce que vous attendez de vous-même et ce que les autres (entraîneurs, coéquipiers, famille, amis) attendent de vous.	Ce qui est important pour vous, vos valeurs et vos forces dicteront ce que vous voulez faire.	Créez votre propre vision d'avenir positive et décisive.	Identifiez vos objectifs et votre vision.	Comparez vos progrès à vos objectifs et évaluez l'impact général après 3-6 mois.
					➔

Adapté de Coaching Psychologist, Vol. 3, No. 2, août 2007

Il n'existe pas de formule magique pour gérer votre transition. Vous devez être conscient de vous-même, reconnaître ce qui se passe et savoir qu'il existe des outils qui vous aideront à traverser cette période. Tâchez de trouver le type de support qui vous convient, auprès des gens de votre entourage. Parlez aux gens qui étaient près de vous avant les Jeux olympiques et qui sont toujours présents : votre famille, vos amis, vos partenaires, vos entraîneurs et le personnel de soutien. Prenez le temps de faire les choses que vous avez remis à plus tard pendant plusieurs mois ou plusieurs années. Prenez le temps de relaxer, de refaire le plein d'énergie et d'explorer toutes les possibilités qui s'offrent à vous si vous traversez un point tournant. Rien ne presse!

Pour de plus amples renseignements sur la transition de carrière et la vie après le sport, veuillez consulter le [www.cscpacifique.ca](http://www.cscpacifique.ca). Vous y trouverez les coordonnées des responsables des services aux athlètes et aux entraîneurs de votre région.

## Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacifique.ca](http://www.cscpacifique.ca)



