

POINT DE PERFORMANCE

PERFORMANCE MENTALE

2009

Par Dr. Kirsten Barnes, conseillère en performance mentale

Qu'est-ce que la force mentale?

Ceci est le titre d'un article écrit par des collègues d'Angleterre suite à des recherches menées par le professeur Graham Jones (Jones et al., 2001 Journal of Applied Sports Psychology) ayant exploré le concept de force mentale auprès de champions du monde et de champions olympiques par des entrevues individuelles et de groupes. L'expression « force mentale » est souvent utilisée dans le sport mais selon Jones, on observe un manque de clarté conceptuelle et de consensus en ce qui a trait à sa signification. À la lumière des échanges entre les athlètes et les chercheurs, une définition et six grands attributs ont été identifiés en tant qu'éléments clés du développement et de la performance mentale chez les athlètes et les entraîneurs, et même chez les directeurs de la performance et les employés de soutien.

Tous les acteurs du sport, particulièrement les athlètes et les entraîneurs, doivent fournir d'excellents résultats – malgré les difficultés personnelles et les pressions associées à la carrière sportive. La capacité de performance dépend autant de l'acquisition d'une endurance mentale que du développement des compétences, des habiletés physiques, des connaissances et de l'expérience. La force mentale permet de maximiser l'efficacité et de connaître de bonnes performances en tout temps. Cette approche de la force mentale aide les athlètes à développer leur force mentale et elle aide les entraîneurs à établir des conditions qui permettent aux athlètes d'accroître leur force mentale.

Suite aux études de Jones, on a proposé la définition suivante : « Posséder l'avantage psychologique inné ou acquis qui permet à l'athlète de gérer les nombreuses exigences sportives (entraînement, compétition) et personnelles par des moyens plus efficaces que ceux utilisés par les autres compétiteurs, et être plus méthodique et meilleur(e) que ses adversaires en demeurant déterminé(e), concentré(e), sûr(e) de soi et en contrôle sous pression ». Cette étude souligne que nous pouvons tous apprendre à devenir plus forts mentalement – cela n'est pas donné uniquement à quelques individus qui possèdent cette force innée. Bien sûr, chaque personne développera cette capacité de manière différente. Mais si l'on connaît et que l'on reconnaît les principales composantes de la force mentale, il est possible de la cultiver.

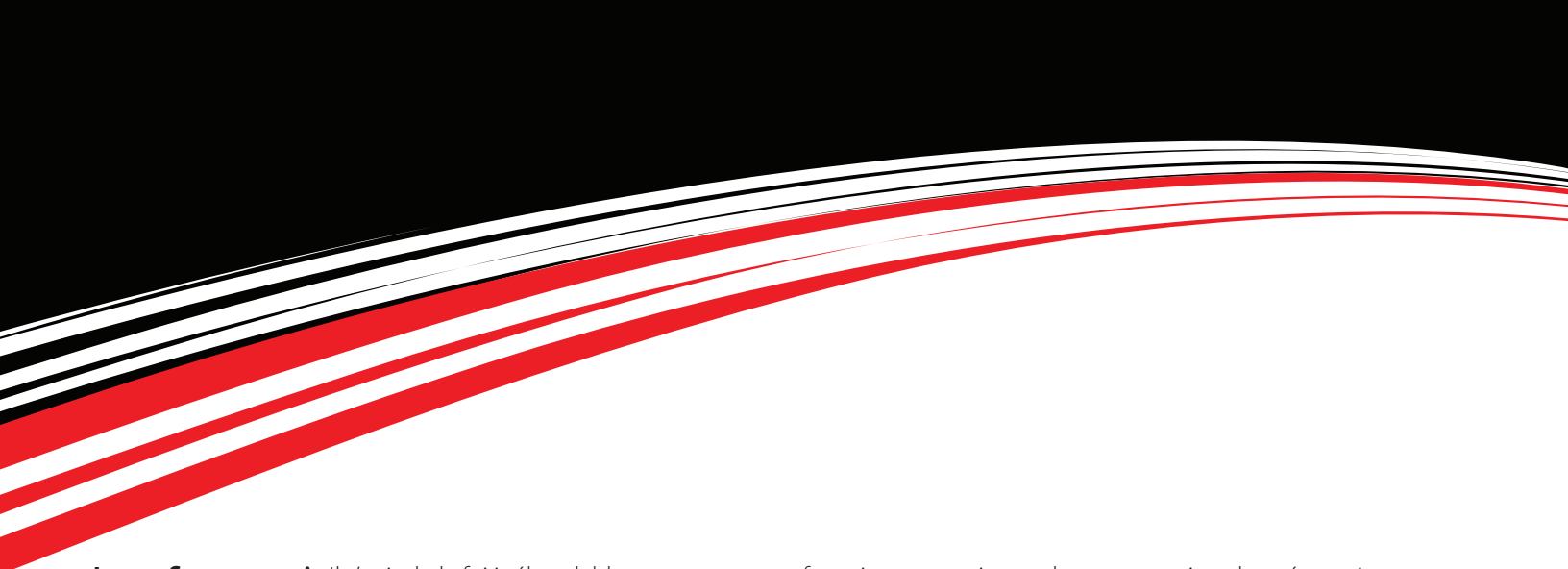
Les principales composantes ou caractéristiques essentielles d'une performance de calibre supérieur sont les suivantes : la confiance en soi, la motivation, la focalisation & la gestion de la pression, la gestion de la douleur physique et émotionnelle, et le mode de vie. La recherche nous a permis de mieux comprendre chacune de ces caractéristiques.



FAVORISER LA PERFORMANCE SPORTIVE

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance pour aider les athlètes et les entraîneurs à remporter des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique collabore avec ses partenaires nationaux et provinciaux pour créer un système sportif solide qui favorise le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations de performance sportive.

www.cscpacific.ca



La confiance en soi : Il s'agit de la foi inébranlable en votre capacité à atteindre vos objectifs de compétition, et de vos convictions envers les qualités et capacités uniques qui vous procurent un avantage sur vos compétiteurs.

Habilité mentale qui permet de favoriser la confiance en soi : Tenir un journal d'entraînement. Vous aurez davantage confiance en vous si vous produisez des preuves expliquant pourquoi vous devriez croire en vous et ce dont vous êtes capable. Dans sa forme la plus simple, il s'agit de sortir de chez soi et faire ce qu'il faut faire, puis de le documenter de manière à ce que vous puissiez constater « noir sur blanc » le travail effectué et les résultats obtenus.

La motivation : Une soif insatiable et une motivation intrinsèque à vouloir réussir, et la capacité à se remettre des mauvaises performances avec une soif accrue de réussite.

Habilité mentale qui permet de favoriser la confiance en soi : Se fixer des objectifs. Plusieurs choses peuvent influencer la motivation, mais votre capacité à identifier pourquoi vous faites ce que vous faites, ce qu'il faut faire pour réussir et comment vous y parviendrez sont au cœur de votre quête du succès.

La focalisation : Plusieurs choses peuvent affecter votre capacité de concentration. Il est donc important d'être capable de ne pas se laisser distraire par la performance des autres compétiteurs, ni par votre voix intérieure, afin de focaliser entièrement sur la tâche lorsque vous êtes confronté(e) aux distractions associées directement à la compétition, ou d'être capable de se « reconcentrer » lorsque surviennent des événements inattendus. Enfin, il est important de reconnaître les moments exigeant la focalisation, et les moments qui ne l'exigent pas.

Habilité mentale qui permet de favoriser la confiance en soi : Dialogue interne positif et stratégies de « reconcentration ». Ces outils sont utiles si vous commencez à perdre votre concentration ou si une petite voix dans votre tête commence à vous dire « tu n'y arriveras pas ». Des mots, phrases ou messages d'incitation stratégiques, qu'il s'agisse d'éléments visuels, verbaux ou physiques, peuvent vous aider à demeurer ou à revenir au moment présent et à la tâche en cours.

La gestion de la pression : La pression, sous toutes ses formes, aura un impact sur votre performance. Il est impératif que vous trouviez une manière de vous épanouir sous la pression et d'en tirer profit, tout en acceptant qu'il s'agisse d'un aspect inévitable de la compétition.

Habilité mentale qui permet de favoriser la confiance en soi : Routine de performance. Vous pourrez éprouver un grand sentiment de familiarité et de calme si vous savez ce qui

fonctionne au niveau de votre routine de préparation avant une course ou une compétition. Prenez un moment pour réfléchir à vos anciennes bonnes performances et vous remémorez votre préparation. L'établissement d'un cadre de travail pour reconstituer cet environnement de préparation ou cet état mental pourrait faire toute la différence sur votre performance de la journée.

Gestion de la douleur physique et émotive : Peu importe votre sport, seule la détermination vous permettra de surmonter les épreuves physiques, mentales ou émotives. Il est donc crucial d'être capable de passer par-dessus ces « barrières » tout en conservant une bonne technique et un effort adéquat pendant l'entraînement et la compétition. Cet attribut reconnaît aussi l'importance de surmonter l'échec lorsque vous n'avez pas atteint les objectifs fixés.

Habilité mentale qui permet de favoriser la confiance en soi : Dans votre programme d'entraînement, créez des possibilités de travailler plus fort ou plus longtemps qu'en situation de compétition. Ceci pourrait procurer un sentiment que la compétition est presque « facile ». Mais surtout, il s'agit d'une bonne méthode pour tester vos capacités physiques et mentales.

Mode de vie : La vie sportive est chargée et intense. Il est donc très important de bien gérer sa vie personnelle, et de s'entourer de gens avec lesquels on s'entend bien et qui nous encouragent. Ceci favorisera l'équilibre. Mais cet équilibre n'est pas distribué équitablement entre le sport et la vie, car le sport tend à occuper une plus grande partie de votre vie que les autres aspects. Mais si vous avez d'autres occupations dans la vie, comme les études, un emploi flexible ou des loisirs, vous serez plus heureux(se) et en meilleure santé dans le sport de haut niveau.

Habilité mentale qui permet de favoriser la confiance en soi : Identifiez les principales personnes ou activités qui apportent une dimension holistique à votre vie et assurez-vous de les intégrer à votre vie. Les programmes du Centre canadien multisport Pacifique comme Career Track ont été conçus pour vous aider à trouver l'équilibre dans votre vie.