

Défi 7 Jours Performer Sous Pression

Jour 6 – L'étape la plus importante pour performer sous pression

As-tu déjà discuté avec un(e) athlète de très haut niveau ?

Si tu ne l'as jamais fait, je t'invite à le faire. Si tu n'en connais pas, cherche des articles sur le web, ou lis une biographie.

Puis, réponds aux questions suivantes :

Cet(te) athlète vit-il/elle du stress et des peurs dans son sport ? Si oui, à propos de quoi ?

Est-ce que cet(te) athlète a déjà commis des erreurs lors de compétitions importantes ? Si oui, comment a-t-il/elle géré la situation ?

Comment cet(te) athlète gère-t-il/elle la pression dans son sport ?

Quelle est la philosophie de cet(te) athlète par rapport à la victoire et la défaite ?

L'étape la plus importante pour performer sous pression

Pour réduire ton stress sous la pression et apprendre à te faire confiance, une des étapes les plus importantes par laquelle tu dois passer est de :

faire face et te réconcilier avec tes peurs.

Tu veux devenir capable d'envisager le scénario qui cause ta peur, et accepter que cela pourrait se produire. Et surtout, développer la conviction que tu sauras y faire et le surmonter.

Lorsque tu n'y arrives pas, il est possible que ton stress grimpe en flèche et que tu te laisses envahir par la peur de l'échec. L'échec pourrait devenir une option tellement horrible que tu pourrais alors te sentir angoissé(e) et obligé(e) de réussir.

C'est là que tu pourrais commencer à performer de manière tendue, prudente, tu pourrais hésiter et ne pas oser faire ce que tu fais lorsque tu t'amuses... cela pourrait affecter négativement ta performance en réduisant d'autant tes chances de succès.

Lorsque tu es capable d'envisager le pire, tu commences à reconnecter avec ta passion et le plaisir de pratiquer ton sport. Tu performs alors librement et sans peur.

Ton plan d'action pour augmenter ton niveau de confiance

Peux-tu nommer tes plus grandes peurs en compétition ?

Y aurait-il des gens que tu pourrais décevoir si tu n'atteignais pas tes objectifs ?

Si tu n'atteignais pas ton but en compétition, pourrait-il y avoir des conséquences ?

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point les conséquences nommées pourraient-elle être *dangereuses* ou *dramatiques* pour toi ? À quel point cela pourrait-il affecter ta santé, ta vie personnelle, familiale, sociale, scolaire ou professionnelle ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Si ta peur se réalisait, qu'est-ce qui se passera ensuite ? Sens-tu que tu pourrais surmonter la défaite, que tu pourrais y faire face ? Si oui, comment ?

Lorsque tu performs à ton plein potentiel, quel est ton état d'esprit ? Décris tes pensées, tes émotions, tes sensations physiques.

Que pourrais-tu faire, regarder, visualiser, affirmer ou ressentir pour t'aider à recréer cet état d'esprit en compétition ?

Rendez-vous demain pour l'étape finale – établir ta stratégie globale pour performer sous la pression !

Bon entraînement !

Guybaine