

L'auteur met ce document à disposition des abonné-e-s de la Lettre des Entraîneurs de la F.F.TRI.

Toutefois, ce document reste la propriété intellectuelle de son auteur et, afin de respecter cette propriété, une autorisation de ce dernier est nécessaire pour toute diffusion, ou toute reproduction totale ou partielle.

Mieux maîtriser son stress

Le stress ne peut se réduire à une définition simple et acceptée par tous¹. Nous le désignerons ainsi dans ce document : un signal d'alarme qui déclenche un certain nombre de processus physiologiques qui permettent de faire face à la situation, dangereuse ou perçue comme dangereuse.

Ainsi, le stress peut répondre à l'équation suivante :

$$\text{Stress} = \text{stresseur} \times \text{stressabilité}$$

Un « stresseur » peut être une cause extérieure (exemple une personne qui m'agresse), mais aussi être une façon de penser ou encore une habitude de faire, d'origine interne et subjective, inadaptée à la situation.

Une « stressabilité » est définie comme une tendance à se stresser en situation perçue comme négative, qu'elle soit réelle ou simplement imaginaire.

Aujourd'hui, la communauté scientifique précise que dans 90% des cas le stress est lié à nos pensées et à nos schémas de pensées (habitudes). Les 10% restants peuvent être attribués à un vécu dans des contextes difficiles (conflits sociaux, conflits physiques tels qu'agression, guerre...).

1- Si notre cerveau génère en grande partie le stress, comment cela fonctionne-t-il ?

Les neurosciences nous éclairent aujourd'hui un peu plus sur cet aspect. Jacques Fradin docteur en médecine et co-fondateur de l'Institut de médecine environnementale (institut de recherche en neuroscience), évoque que le cerveau est le même pour tout le monde, qu'il est extrêmement complexe et fonctionne de manière plus ou moins adaptée à la situation, sollicitant différentes parties du cerveau en fonction des stratégies dites cognitives que nous choisissons.

¹ Le stress a été défini pour la première fois par le physiologiste Cannon (1935) comme une réponse de l'organisme activée par toute sollicitation excessive. Depuis, bon nombre de théories (Beck, 1984 ; Lazarus & Folkman, 1984 ; Bagozzi & al., 1998 ;...) et d'autres encore ont traduit le stress comme un écart entre demandes et ressources disponibles qui induit des processus cognitifs et comportementaux inadaptés à la situation.

2- Le schéma ci-dessous présente ces différentes « régions » qu'il convient de **se représenter comme un tout**² et surtout pas comme des « territoires » qui fonctionneraient de manière autonome.



Notre fonctionnement mental .

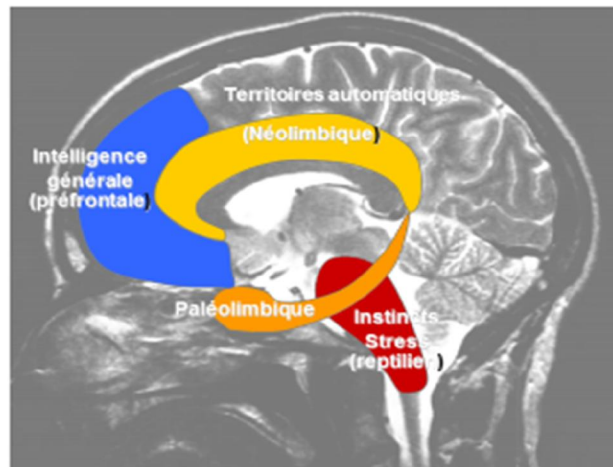
4 centres de décision

Gouvernance adaptative

Gouvernance émotionnelle

Gouvernance hiérarchique

Gouvernance instinctive/ impulsive



* Selon l'Institut de NeuroCognitivisme

Ainsi, soumis au stress, le cerveau va d'abord rechercher une réponse toute prête, stockée. Ce mode de fonctionnement sollicite certaines régions du cerveau, notamment le néolimbique ou encore le préfrontal.

3- Ensuite nous avons représenté **le « stress »** comme une boîte, un contenant dans lequel nous pouvons caser beaucoup de termes.

Nous avons donc pu évoquer des réactions au stress de type comportemental (être agité, rester seul dans son coin, avoir un sommeil un peu perturbé...), de type pathogène (troubles du sommeil majeurs et répétés, troubles de la santé...) ou encore de type somatique (maux de tête mineurs, soucis gastro-intestinaux..) mais aussi de type émotionnel (se mettre en colère, pleurer, se sentir irritable...).

4- Puis, lors d'un stress nous adoptons des comportements stéréotypés, que nous ne maîtrisons pas. On peut voir cela comme une réaction pour se soulager. Nous vivons alors des états d'anxiété, d'agressivité défensive ou de découragement que nous pouvons associer à trois états instinctifs³.

² Nous n'avons qu'un seul cerveau, global, où chaque neurone est connecté des milliers de fois aux autres. Il existe donc d'immenses réseaux de neurones qui intègrent toutes sortes de « territoires » (aires du cortex, noyaux sous corticaux...) via des faisceaux de fibres très largement distribués. Quelles que soient nos actions ou sensations (dormir, rêver, manger, marcher, se remémorer, regarder un film, parler avec quelqu'un, préparer un dossier, conduire, faire du sport,...), elles impliquent aussi bien des territoires récents qu'anciens, sensorimoteurs qu'émotionnels, corticaux que sous-corticaux.

³ Nous gardons dans nos réflexes la trace de la programmation primitive, instinctive : le stress sert à se défendre contre un danger ou un ennemi extérieur. Une fonction archaïque de notre espèce, une fonction animale. Notre cerveau est donc issu d'un héritage, il est donc d'origine phylogénétique - il n'a cessé et ne cesse encore de se développer.

	Etat de Fuite	Etat de Lutte	Etat d'inhibition de l'action
Objectif	Chercher à fuir, à échapper à la contrainte	Chercher à impressionner, à ne pas se faire dominer	Chercher à être protégé, à ne pas être abandonné
Vécus	Anxiété Agitation Angoisse peur	Agressivité défensive Susceptibilité Impatience Enervement colère	Découragement Vision pessimiste Non désir
Comportements/ symptômes	Trac Gêne Confusion Honte Peur de la contrainte Tremblement Palpitation Voix instable ...	Impatience Besoin d'avoir raison Tension intérieure Tension musculaire Irritabilité Gestes brusques ...	Abattement Lassitude Peu d'énergie Pleurs Fatigue A quoi bon ...
	Envie d'être ailleurs	Sensation de supériorité	Sensation d'impuissance

- A. La fuite (envie de fuir)
- B. La lutte (envie de se battre)
- C. L'inhibition (envie de se cacher)

L'état de calme et les 3 formes de stress



Laborit, H. (1986). *L'inhibition de l'action*. Montreal: Masson.



5- Comment gérer ?

Lors d'une compétition sportive, le stress est souvent géré en **gouvernance émotionnelle** au sein de la région néolimbique (cf : schéma). Jacques Fradin l'appelle **mode mental automatique**. Ce qui sous-entend que ce sont les habitudes, le connu, les émotions qui gouvernent.

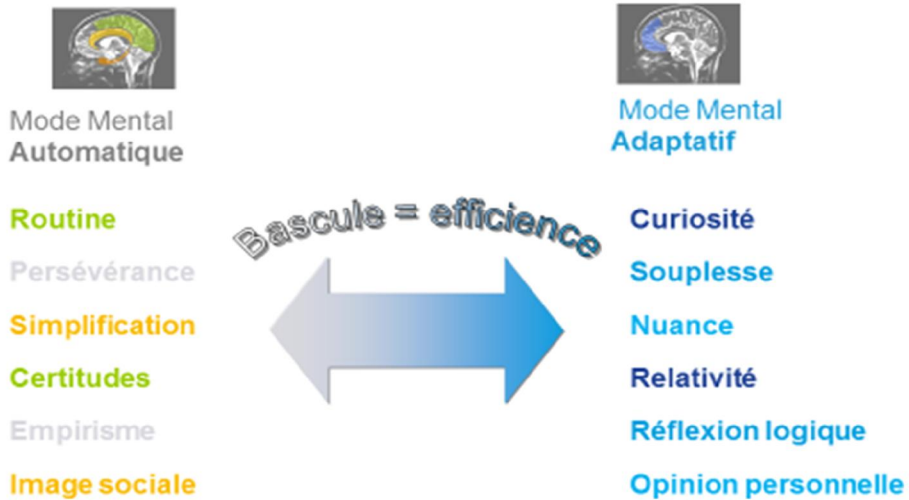
Or, la compétition sportive nécessite de gérer ce contexte en **gouvernance adaptative** au sein de la région du préfrontal (cf : schéma). Jacques Fradin le dénomme **mode mental adaptatif**. Ce qui sous-entend d'être adaptable, de nuancer, de relativiser, d'être curieux.

Pour être efficace, il apparaît donc important de savoir différencier deux grands types de situation : **A** la période de l'entraînement, du connu, **B** la période de la compétition, de l'inconnu :

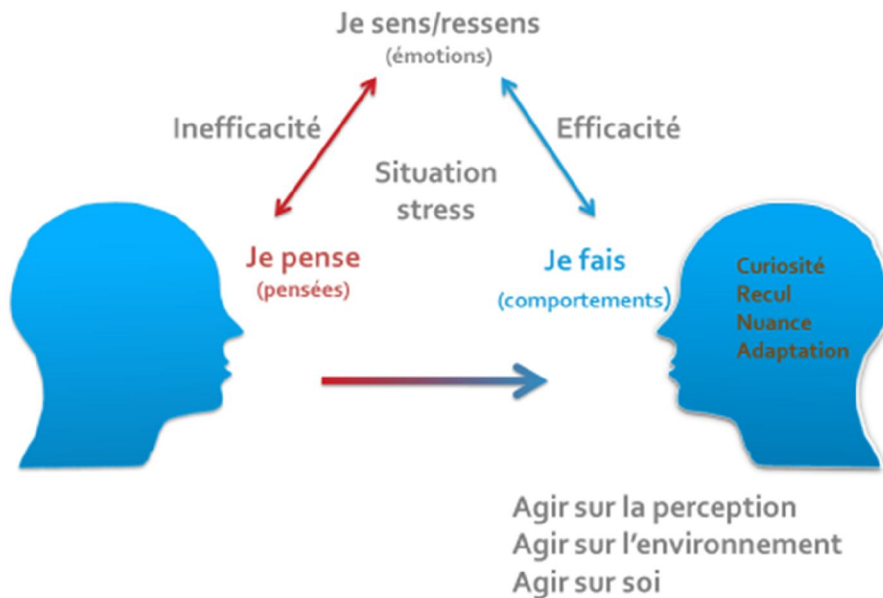
- A.** celles où nous voulons gérer des connaissances précises, binaires, rapidement maîtrisables, qui sollicitent avant tout le mode mental automatique,

- B. et celles où nous souhaitons développer notre capacité à improviser, changer de stratégie, contextualiser, agir et décider en contexte incertain et complexe.

Les modes mentaux, un état d'esprit...



Frodin, J. et al. (2008). *L'Intelligence du Stress*. Paris : Eyrolles



6- Cas concret

Je suis le jour d'une compétition importante à mes yeux....à mes pensées !

Cela fait 6 mois que je m'y prépare et là je ne veux pas me louper.

Et puis, je pense soudain qu'il est possible que je chute, que je n'arrive pas à sortir de l'eau en bonne position et puis si cela ne se regroupait pas lors de la partie cycliste et puis...

Et voilà qu'il pleut, je n'aime pas la pluie. En plus avec une eau à 13° qu'est-ce que c'est froid et ce vent qui n'arrête pas.

Et elle, lui, tu as vu comment elle, il a l'air « affuté » et tu as vu son vélo ! je pense qu'elle, il doit être vraiment costaud.

J'ai peur, j'ai peur, j'ai peur, je me sens vidé(e) et mes sensations ne sont pas bonnes.

Voici un récit fictif quelque peu exagéré mais est-il si éloigné de la réalité ?

Le processus de travail :

A- Dans ce cas précis, il s'agirait pour l'athlète qu'elle, il prenne conscience que son pilote, sa gouvernance à ce moment précis se passe au stade de l'émotionnel. Elle, il se trouve en **mode mental automatique** (cf schéma) qui gère le connu, la routine, le simple, le rapide.

B- Poser le problème

Quel est le problème ? j'ai peur de quoi ? je redoute quoi, qui ? je n'aime pas quoi ? je ne sais plus faire quoi ?...

C- Puis, il convient donc que cet(te) athlète puisse changer d'état d'esprit et donc passer **en mode mental adaptatif** (gouvernance préfrontale) ce qui permettra de nuancer, de gérer le complexe et l'inconnu.

D- Pour cela, jouer avec les 2 modalités que sont les pensées et les actes (cf schéma ci-dessus) ; se référer au point F pour basculer en mode mental adaptatif (curiosité, souplesse, nuance, relativité, ...).

E- Je connais bien l'athlète donc que puis-je lui demander de faire, de penser et aussi que puis-je lui dire pour :

- a. Qu'elle, il puisse être adaptable ?
- b. Qu'elle, il puisse nuancer ses craintes ?
- c. Qu'elle, il puisse être curieux(se) de ce qu'elle, il va vivre ?
- d. Qu'elle, il puisse changer son attention vers ?
- e. Quel(s) mot(s) pourront lui permettre de basculer ?

- f. Quelles personnes peut-elle, il aller voir pour simplement discuter d'autre chose ?
- g. Comment dois-je m'y prendre pour qu'elle, il accepte ce qu'elle, il ne peut pas maîtriser ?
- h. ...

Mode Mental Adaptatif	
Curiosité (exploration/ouverture)	<p>C'est l'envie de recherche active et exploratoire, sensorielle de la nouveauté, l'esprit de la découverte, la quête active.</p> <p>Exemple : Avoir une sensation musculaire différente serait portée par une envie de découvrir ce que cela va me permettre de réaliser. Aussi, une sensation différente c'est la prendre en compte, ne pas être catastrophé mais plutôt en être curieux.</p>
Souplesse (adaptation/acceptation)	<p>C'est la capacité à s'ouvrir physiquement et mentalement à l'imprévu, à ce qui ne se passe pas comme on le voudrait. C'est la capacité d'accepter la survenue d'évènements qui dérangent. Et c'est aussi accepter que cela puisse ne pas fonctionner.</p> <p>Exemple : L'eau est 12 degrés, il y a beaucoup de vent, et je n'ai pas pu nager comme je le voulais ces dernières semaines. C'est donc une réalité, je n'ai aucun pouvoir pour modifier les évènements, j'accepte la situation telle quelle et sans m'y résigner. Je vais orienter et porter mon attention sur des aspects sur lesquels je peux avoir un impact, comment vais-je tourner mes bras lors de la natation ? comment vais-je respirer ? etc.</p>
Nuance (perception de la complexité)	<p>Une vision concevant des intermédiaires, le positif à côté du négatif, les avantages comme les inconvénients. Il n'y a pas que du blanc ou du noir.</p> <p>Exemple : J'ai été contraint à modifier mes entraînements (pour X raisons) avant l'échéance principale de ma saison. Ne surtout pas commencer à faire des scénarios de course (cela ne fonctionne pas – c'est binaire et simpliste) car on ne peut jamais savoir comment la complexité d'une course, avec des adversaires multiples, va se mettre en place. La complexité du réel est indescriptible.</p>
Relativité (prise de recul)	<p>C'est avoir conscience que chacun porte son propre regard sur les choses, que toutes les visions, y compris la nôtre, sont relatives et limitées par rapport au réel qui porte en lui des réponses à l'infini. Ma carte (ma perception) n'est pas le territoire (la réalité).</p> <p>Exemple : Se préparer au pire même si la préparation a été optimale. Ainsi relativiser, c'est aussi prendre de la hauteur avec une vision « hélicoptère » : est-ce que je joue ma vie ? Non, alors suis-je prêt(e) à accepter que cela puisse ne pas fonctionner ? Quelles sont mes pensées et mes commentaires parasites ? Par quoi puis-je remplacer ces pensées et commentaires ?</p>

<p style="text-align: center;">Réflexion logique (rationalité)</p>	<p>C'est aimer comprendre, rationaliser, chercher la logique cachée pour résoudre les échecs par exemple. C'est construire le futur, c'est améliorer. Exemple : C'est mettre des moyens avec mon corps, ma tête et mes émotions au service de mes exigences. Un projet sportif, oui, mais où ? avec qui ? quoi ? comment ? pour aller où ?</p>
<p style="text-align: center;">Opinion personnelle (individualisation)</p>	<p>Assumer son point de vue personnel et ouvert à l'opinion et aux sentiments des autres, mais pas à leurs jugements. Exemple : Quelle est ma vraie motivation ? pourquoi suis-je engagé(e) dans cette voie ? pour quelles raisons ? Je n'ai pas peur du regard des autres, j'affirme ce que je souhaite. Mais ce peut être aussi en situation de compétition faire le choix de supprimer, d'éviter un élément déclencheur qui me stresse : un mot, un comportement, une action, ... ce peut même être une personne, dans ce cas ce n'est jamais facile à dire mais cela peut passer par là.</p>

7- N'oubliez pas que **passer en mode mental adaptatif** c'est déjà être **curieux** de ce que l'on vit, ce que l'on ressent et ce que l'on fait. Ce n'est donc pas se fuir soi-même, mais c'est prendre conscience de soi pour mieux s'adapter.

Souvenez-vous de Mr Ramesh ! <https://www.youtube.com/watch?v=An18wQ3asMw>

Glossaire

Cerveau : c'est l'ensemble des neurones regroupés et leurs interconnexions. Souvent nous utilisons ce terme dans un sens plus restrictif et simplificateur pour désigner des régions cérébrales.

Cognitif (dénomination fonctionnelle) : qui se rapporte à la faculté de connaître et de penser.

Cortex sensori-moteur (dénomination structurelle) : surface du cortex cérébral regroupant les aires corticales sensibles qui traitent des informations sensorielles (aire visuelle, auditive...) et celles motrices essentielles dans la réalisation de mouvements. Le cortex sensori-moteur comprend le lobe occipital, le lobe pariétal, le lobe frontal, le lobe temporal et les aires motrices du lobe frontal.

Limbique (dénomination fonctionnelle): partie du cerveau située autour de la partie médiane (au-dessus et au-dessous du corps calleux (faisceau de fibres nerveuses qui relie les deux hémisphères). Elle mémorise les expériences sensibles (plaisirs/déplaisirs) et les stocke sous forme d'émotions (désirs/appréhensions), puis de motivations durables.

Mode Mental Automatique (dénomination fonctionnelle) : le mode « économique » pour gérer le basique, le connu et le quotidien ; il fixe les apprentissages. Il est sous-tendu par le néo-cortex sensori-moteur et le néo-limbique.

Mode Mental Préfrontal (dénomination fonctionnelle) : le mode adaptatif pour gérer le nouveau et/ou le complexe. Capable de prendre en compte la curiosité sensorielle, l'acceptation, la nuance, la relativité, la réflexion logique et l'opinion personnelle.

Néo-limbique (dénomination structurelle) : structure cérébrale qui sous-tend un « état d'esprit » relativement fermé à ce qui est nouveau, qui craint l'imprévu, fonctionne plutôt selon un mode tranché (bien/mal, vrai/faux). C'est la partie la plus récente des territoires limbiques, située juste au-dessus du corps calleux.

Préfrontal (dénomination structurelle) : partie la plus récente du cerveau en matière d'évolution et de développement, située juste derrière le front. De par son importance (près de 20% de sa masse) et l'étendue de ses interconnexions, elle réalise la synthèse entre les besoins biologiques immédiats, les expériences émotionnelles et l'adaptation à l'environnement. Elle permet de gérer le nouveau, l'inconnu et de prendre en compte la complexité de notre environnement et d'introduire de nouveaux apprentissages.

Paléo-limbique (dénomination structurelle) : partie la plus ancienne de la région du cerveau dit « limbique ». Située juste au-dessous du corps calleux. Une zone à qui nous attribuons la gouvernance entre autres des relations sociales.