

Tes sources de stress

Quelles sont tes plus grandes sources de stress ?

Tu penses au résultat et à ses conséquences – Il est possible que tu te concentres trop sur le résultat, par exemple faire le point, compléter absolument ta passe ou gagner le match, et tu anticipes les conséquences du succès ou de l'échec.	
Tu as des doutes – Il t'arrive de manquer de confiance en toi et de douter de ta capacité à accomplir ce qui est demandé.	
L'adversaire – Le doute s'installe lorsque tu fais face à un(e) adversaire de haut niveau. Tu te sens intimidé(e) et tu deviens hésitant(e).	
Tu t'inquiètes de ce que les autres vont penser – Tu as peur de perdre le respect ou de ne pas avoir l'approbation de tes entraîneurs et/ou de tes coéquipiers(ères) si tu ne performs pas à la hauteur des attentes.	
Tu vis de la frustration suite à une erreur – Quand tu performs moins bien ou après avoir commis une erreur, tu te laisses envahir par la colère et les émotions.	
L'impatience – Tu veux réussir maintenant, tu n'aimes pas quand ça ne fonctionne pas et tu deviens très vite impatient(e).	
Les attentes – Tu as peur de ne pas performer à la hauteur des attentes de tes entraîneurs, de ta famille, des amis, de tes coéquipiers(ères).	
Le « hamster » ou l'esprit de singe – Il arrive que ton esprit devienne suractivé, tu penses trop et tu te parles beaucoup dans ta tête. Par exemple, « je ne dois pas oublier ce que mon entraîneur m'a dit », ou « je ne peux pas faire des erreurs et laisser tomber mon équipe », etc.	
Le dernier entraînement avant la compétition – Si tu as moins bien performé lors de ton dernier entraînement, tu vis du stress pour ta compétition à venir.	
Un échauffement difficile – Ton état d'esprit en début de match et ta confiance sont affectés quand l'échauffement ne se passe pas comme tu l'aurais voulu. Tu perds alors ton rythme.	
Le « peak » - Tu veux bien performer lors de la compétition la plus importante de ta saison. L'erreur n'est pas une option et tu ressens beaucoup de pression sur tes épaules.	
Tu as peur de l'échec – Tu veux tellement réussir que tu deviens paralysé par le doute et l'inquiétude, ou encore tu en fais trop. Dans les deux cas, cela affecte négativement ta performance.	

Note ici tes 2 plus grandes sources de stress :

Choisis une des sources de stress sélectionnée à la page précédente.

Qu'est-ce qui se produit quand tu ressens ton stress ? Décris les étapes.

Exemple

1. Je commets une erreur.
2. Je deviens stressé et déçu.
3. Je baisse la tête et je me dis « Ah non ! Qu'est-ce que les autres vont penser ? »
4. J'essaie de m'encourager, mais je revois mon erreur dans ma tête.
5. Je deviens moins concentré et je joue moins bien.

Décris une nouvelle routine, avec de nouvelles étapes, qui pourrait remplacer la routine actuelle.

Exemple

1. Je commets une erreur.
2. Je deviens stressé et déçu.
3. J'expire dynamique en serrant les mains sur mon bâton de hockey (c'est mon bouton de performance).
4. Les yeux ouverts, je me rappelle une belle performance qui me redonne de l'énergie.
5. Je me dis « let's go, je suis prêt. »

Pratique cette routine au moins 5 fois en visualisation, idéalement en mouvement (debout, comme si tu étais en compétition, avec ta raquette, ton bâton ou ton ballon...)