

GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ EN PM

Différences / Mécanismes /
Stratégie de gestion

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Comprendre stress et anxiété
- Mécanismes biologiques
- Impact sur la performance
- Gestion du stress
- Gestion de l'anxiété
- Protocole d'intervention
- Conclusion

DÉFINITION DU STRESS

→ Réponse physiologique et psychologique à une pression externe. Peut être positif (eustress) ou négatif (détresse). En préparation mentale on parle souvent d'activation (sur/sous)

DÉFINITION DE L'ANXIÉTÉ

→ État émotionnel interne lié à une anticipation négative, souvent sans déclencheur précis.

STRESS VS ANXIÉTÉ

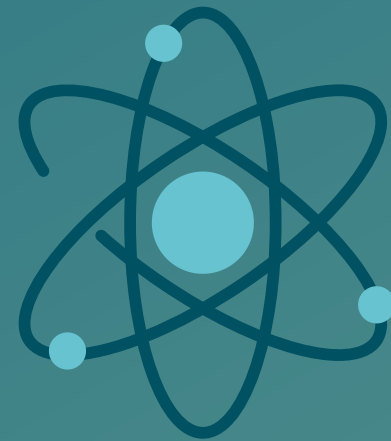
- Stress : déclencheur externe, présent immédiat, prépare à l'action
- Anxiété : déclencheur interne, anticipation du futur, peut freiner l'action

RÉPONSE PHYSIOLOGIQUE DU STRESS

Activation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien :

→ Cortisol

→ Adrénaline



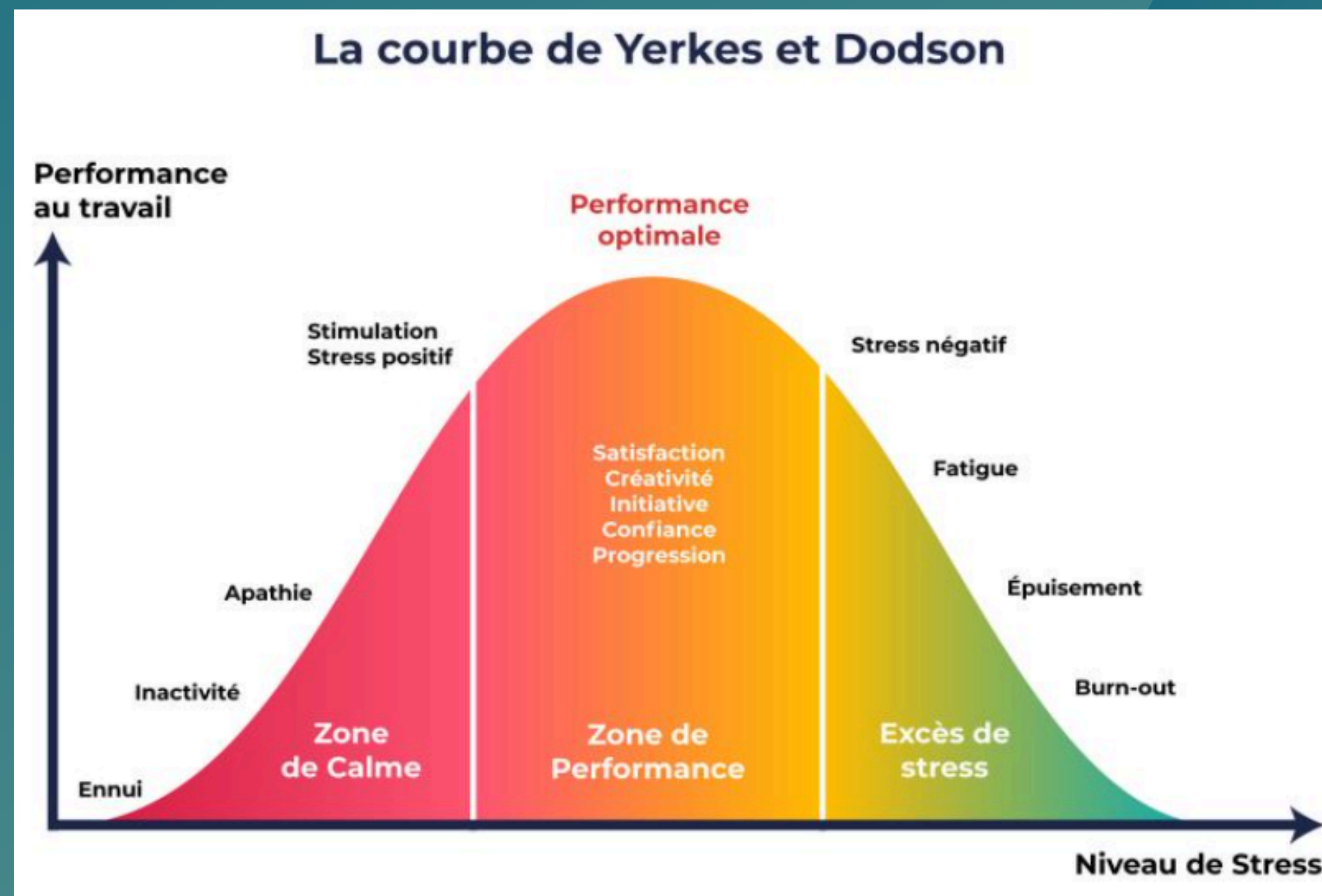
CIRCUITS CÉRÉBRAUX DE L'ANXIÉTÉ

Implication de l'amygdale et du système limbique, favorisant la ruminatiion.



IMPACT SUR LA PERFORMANCE

Courbe de Yerkes-Dodson : un stress modéré optimise la performance, un stress ou une anxiété trop élevés la dégradent.



CONSÉQUENCES

- Stress élevé : perte de concentration, précipitation
- Anxiété : ruminations, inhibition, troubles du sommeil



GESTION DU STRESS

TECHNIQUES CORPORELLE

- Respiration consciente (cohérence cardiaque)
- Relaxation musculaire progressive
- Routines pré-compétition
- Gestion du discours interne

GESTION DU STRESS

EXEMPLES

- Check-list de préparation
- Débriefing post-événement pour réduire la charge
- Création d'une routine de performance
- Mise en place d'un discours interne

GESTION DE L'ANXIÉTÉ TECHNIQUES MENTALES

→ L'anxiété persistante relève d'un suivi thérapeutique spécialisé.

→ Le préparateur mental peut uniquement aider à identifier les signes d'anxiété.

→ Des techniques douces (respiration, pleine conscience) peuvent soutenir, mais pas remplacer une thérapie.

GESTION DE L'ANXIÉTÉ

EXEMPLES

→ Orientation vers un psychologue ou thérapeute en cas d'anxiété importante



→ Utilisation de techniques d'ancrage uniquement en soutien complémentaire

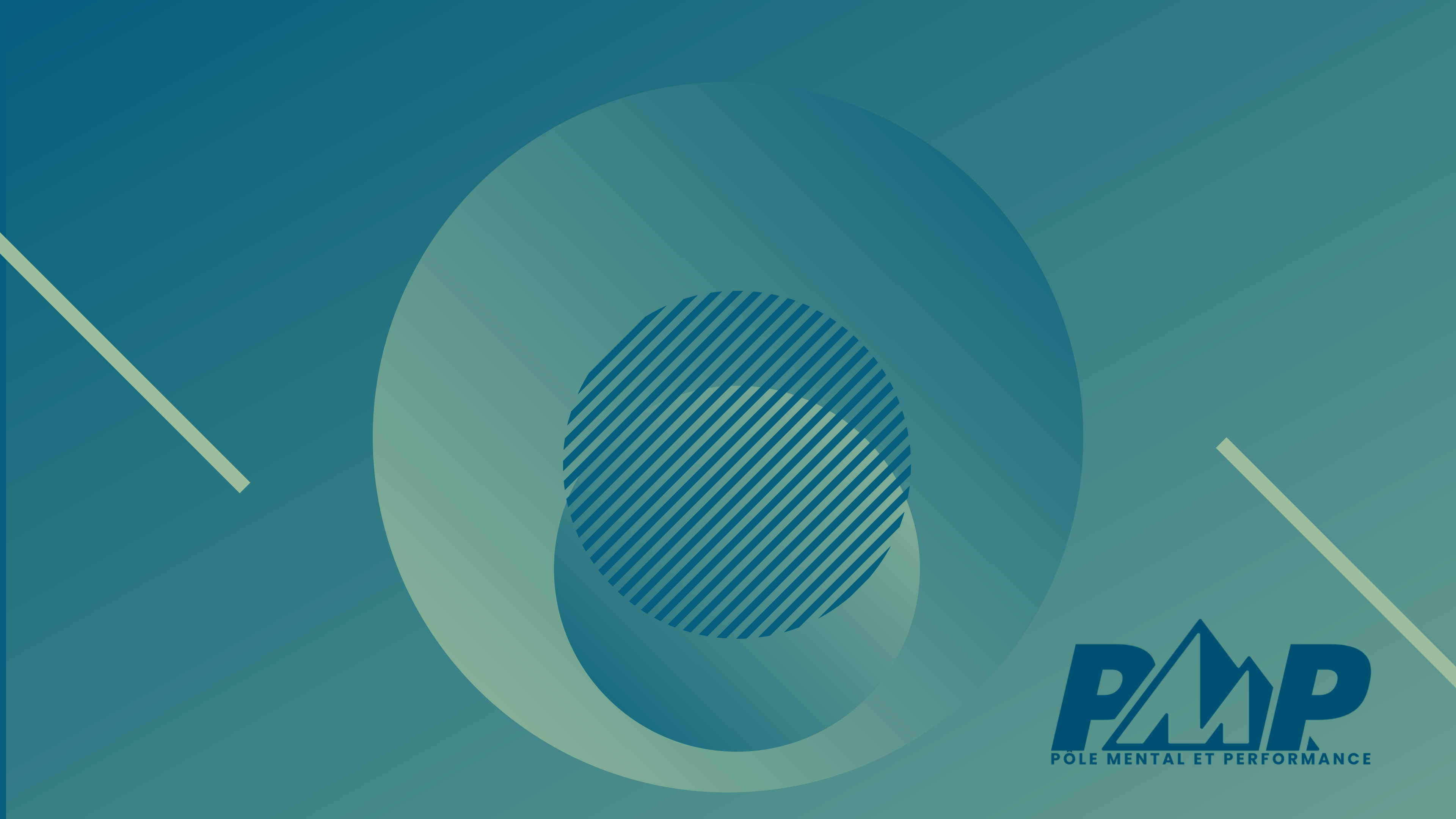
PROTOCOLE D'INTERVENTION EN 5 ÉTAPES



1. Évaluation des sources de stress/anxiété
2. Définition des objectifs
3. Choix des techniques adaptées
4. Entraînement régulier
5. Suivi et ajustements

CONCLUSION

- Le stress est une réponse du corps pouvant être optimisée par un préparateur mental pour améliorer la performance.
- L'anxiété est un trouble émotionnel nécessitant, lorsqu'elle est persistante, l'accompagnement d'un thérapeute.
- La préparation mentale peut soutenir mais ne remplace pas un suivi psychologique.



PMP
PÔLE MENTAL ET PERFORMANCE