

# FICHE ATHLÈTE

## Anxiété de performance



### Points clés à retenir

- **Stress ≠ anxiété**
  - Stress = réaction à une situation précise (ici et maintenant)
  - Anxiété = anticipation négative d'une situation future (réelle ou imaginée)
- L'anxiété de performance est courante → elle touche autant les compétitions que les entraînements, les présentations orales ou même les interactions sociales.
- C'est normal et positif de vivre de l'anxiété! Ça contribue à te mobiliser et à mettre les efforts dans la préparation.
- Elle peut influencer positivement ou négativement ta performance. Tu peux la moduler par différentes stratégies pour trouver ton niveau optimal!



### Ce qui alimente l'anxiété

- Attentes irréalistes (de soi ou des autres)
- Importance démesurée accordée à une performance
- Manque de contrôle sur les résultats
- Faible estime de soi

### Ce qui aide

- Fixer des objectifs atteignables.
- Entretenir un discours interne positif (douceur, soutien envers soi-même).
- Avoir des relations sociales soutenantes.
- Maintenir de saines habitudes de vie (sommeil, alimentation, temps de repos).

### Ressources utiles

- [Station SME](#)
- [Sport'Aide](#)
- [Info-Social 811](#)



### Stratégies pratiques liées à chaque étape de la performance

- **Avant** : relaxation (musique calme, méditation guidée), saines habitudes de vie (ex: horaire de sommeil régulier, réduire le temps d'écran, manger sainement et à sa faim).
- **Pendant** : faire des respirations profondes, accepter ses émotions/pensées/sensations, utiliser l'humour.
- **Après** : identifier ce qui s'est bien passé, apprendre de cette expérience, s'accorder le droit à l'erreur → c'est une étape nécessaire à l'apprentissage et à l'amélioration.



# FICHE PERSONNEL ENTRAÎNEUR

## *Anxiété de performance*

### COMMENT RÉINVESTIR L'ATELIER AVEC SES ATHLÈTES

- Être disponible et écouter sans jugement, encourager les athlètes à communiquer ouvertement (parler de ce qu'ils ressentent).
- Valoriser l'effort et l'engagement, pas seulement les résultats.
- Offrir des rétroactions constructives (éviter les critiques floues ou décourageantes).
- Mettre de l'avant les réussites (petites et grandes) et rappeler les forces de l'athlète.
- Normaliser l'anxiété comme une réaction humaine, ce n'est ni une faiblesse ni quelque chose à éviter à tout prix.

#### CRÉER UN CLIMAT DE SOUTIEN

#### PISTES CONCRÈTES

- Inviter les athlètes à formuler un objectif réaliste pour chaque séance ou compétition.
- Favoriser un discours interne positif
  - Proposer des phrases clés comme « je me concentre sur ce que je contrôle » ou « les erreurs arrivent à tout le monde, ça m'aide à me développer ».
  - Demander à vos athlètes s'ils et elles parleraient de cette manière à leurs proches, si ceux-ci vivaient la même situation?.
- Ramener vos athlètes sur les éléments qu'ils ou elles peuvent contrôler.

- Athlète trop sévère envers soi-même, vivant une forte nervosité avant les compétitions ou qui évitent certaines situations → en parler et orienter vers du soutien si nécessaire

#### SURVEILLER LES SIGNAUX

**Ressources utiles:**  
[Guides pratiques de la Chaire SIMS](#)