

JE GÈRE MON STRESS

Le stress, c'est comme une petite alarme dans le corps qui te dit : "Oh, attention, quelque chose d'important arrive !" C'est une réaction tout à fait normale qui va te faire ressentir des sensations inhabituelles :

Tes pensées s'embrouillent :

Tu as l'impression que tes idées tournent en rond, comme un manège qui va trop vite.

Tu oublies des choses (par exemple où tu as posé ta gourde).



Tes émotions changent :

Tu te sens énervé sans raison, ou tu as envie de pleurer. Tu as peur de ne pas y arriver, même si tu t'es bien entraîné.

Ton cœur bat vite :

comme si tu avais couru, alors que tu es tranquille.



Ton ventre est noué :

tu ressens des petits papillons ou un peu mal au ventre.



Tu as du mal à te contrôler :

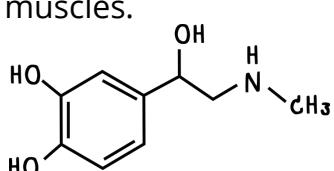
Tu gigotes beaucoup, tu ne tiens pas en place, ou au contraire, tu as envie de fuir, de te cacher, de partir loin.

**C'EST UNE
RÉACTION
NORMALE
et utile !**

Le stress te prépare à l'action en libérant dans ton corps deux hormones :

L'ADRÉNALINE

- augmente la rythme cardiaque pour amener plus d'oxygène dans les muscles.



LE CORTISOL

- libère le sucre stocké dans le corps pour alimenter les muscles,
- aide le cerveau à apprendre et à s'adapter à une nouvelle situation.

APPRENDRE A CONTRÔLER SON STRESS

Le stress est utile mais il doit tout de même être contrôlé : un peu de stress booste le corps, trop de stress le bloque. S'il est trop haut, tu peux utiliser différentes techniques pour le faire redescendre.



■ Travailler sa respiration

Exercice du "ballon" : gonfle ton ventre comme un ballon en inspirant profondément, puis dégonfle le en soufflant lentement.

Respiration au carrée : Inspire 4 secondes, bloque ton souffle 4 secondes les poumons pleins, expire 4 secondes, puis rebloque 4 secondes les poumons vides. À répéter plusieurs fois.

Aide à l'endormissement : allongé, respire lentement en essayant de sentir l'air rentrer au plus profond de ton corps jusqu'au bout des poumons. A chaque expiration, ressens ton corps s'alourdir, s'enfoncer dans ton matelas.

Le stress fait partie de la vie (demande à tes parents s'ils ont du stress eux aussi) et est utile si le danger est réel mais parfois ton mental se joue de toi, il déclenche du stress alors que tu n'es pas face au danger et c'est à ce moment là que le stress est mauvais.

■ Faire de l'imagerie mentale

Visualiser sa performance : ferme les yeux et imagine-toi en train de te regarder de l'extérieur. Remonte dans le temps, observe-toi en entraînement ou en compétition, revois-toi en réussite : tes mouvements sont bons, tu combats bien, tu es content(e) de toi, le public t'applaudit. Tu fais le plein de sensations positives !

■ Parler de ses émotions

Dis à ton entraîneur ou à tes parents si tu as peur ou si tu es stressé. Ils sont là pour t'aider !

Échange avec tes coéquipiers : ils ressentent certainement la même chose que toi et c'est bien de ne pas se sentir seul dans ces moments.



■ Se recentrer sur des objectifs personnels

Rappelle-toi de l'important : s'amuser et faire de son mieux. Peu importe le résultat, tu seras fier d'avoir osé te présenter en compétition, d'avoir affronté ton adversaire et d'avoir donné le meilleur de toi-même. Dans tous les cas, tu en ressortiras plus fort !

Décompose tes objectifs : par exemple "je pense à mes appuis", plutôt que "je dois gagner".

■ S'ancker dans le moment

Trouve ton rituel de préparation : porter un vêtement particulier, t'équiper dans un certain ordre...



Concentre-toi sur un objet / une action. Par exemple : tu peux ressentir ton gant, ou bien serrer fort ton poing sur ton épée avant le début du combat) pour rester dans le présent et éviter de trop penser au résultat.

Force-toi à garder une posture forte : le regard au dessus de l'horizon, le buste droit, le regard déterminé. Ne laisse jamais penser à l'adversaire que tu es en difficulté !