



Aider les jeunes dans les moments d'anxiété

Gérer le stress et l'anxiété chez les athlètes

La compétition s'accompagne toujours d'une part de stress, ce qui n'est pas mauvais en soi : un peu de stress permet au corps de se préparer à relever un défi. Toutefois, trop de stress peut se transformer en anxiété et en inquiétude, ce qui empêche l'athlète d'avoir du plaisir et de bien performer.

Facteurs de stress courants chez les athlètes :

- Pression de performer
- Compétition
- Blessure
- Relations avec les coéquipiers et avec les pairs
- Relations avec l'entraîneur
- Études
- Gestion du temps des autres obligations

En tant qu'entraîneur, vous pouvez aider les athlètes de biens des façons pour qu'ils voient clair dans ces moments, se concentrent, performant mieux et, enfin, aient plus de plaisir!

Comment aider :

Évitez de dire à quelqu'un de relaxer; ce commentaire n'aura pas l'effet escompté. N'oubliez pas : l'anxiété n'est pas un interrupteur.

Dites à vos athlètes qu'il est normal de ressentir de l'anxiété et prenez le temps de les écouter activement et de comprendre leurs peurs et leurs inquiétudes.

- Soyez rassurants et encouragez les lorsqu'ils vivent des moments d'anxiété.

Résistez à l'envie de les faire éviter la situation qui leur cause de l'anxiété.

- Lorsqu'ils ignorent leurs pensées anxieuses ou les situations qui les provoquent, elles ont généralement tendance à revenir en force plus tard.
- Il est beaucoup plus efficace de donner aux athlètes des techniques et outils qui les aideront à affronter la source de leur anxiété et à gérer leurs émotions.

Pensez à votre propre anxiété et à comment vous y remédiez.

- Adopter de saines habitudes de santé mentale permet à vos athlètes de voir que vous accordez la priorité à votre santé mentale et qu'ils devraient en faire autant.

Reconnaissez quand vous devez passer le flambeau.

- Si l'anxiété de vos athlètes vous semble excessive, ou qu'elle semble empirer, orientez les vers des professionnels de la santé.

Techniques de relaxation pour gérer l'anxiété

La relaxation permet la libération d'endorphines; ce sont des hormones qui vous aident à vous sentir bien.

- Respirez profondément; Inspirez pendant trois secondes, expirez pendant quatre secondes. Répétez. L'objectif est de calmer le jeu.
- Écoutez de la musique à tue tête.
- Riez; le rire peut guérir bien des maux.
- Confiez vous à quelqu'un; Parfois, il peut être suffisant d'en parler tout simplement avec un entraîneur en qui vous avez confiance.
- Passez du temps avec des animaux.

Références et ressources

AnxietyCanada.com/fr/

AboutKidsHealth.ca

JeunesseJecoute.ca.ca