

BP JEPS VOL LIBRE 2011 SAF DRJSCS Toulouse

Approche motivationnelle dans l'activité physique et sportive

Hervé MARRE UC 2

I. INCHAUSPE



Formation: Approche de la préparation mentale

Isabelle Inchauspé



Motivation et Performance

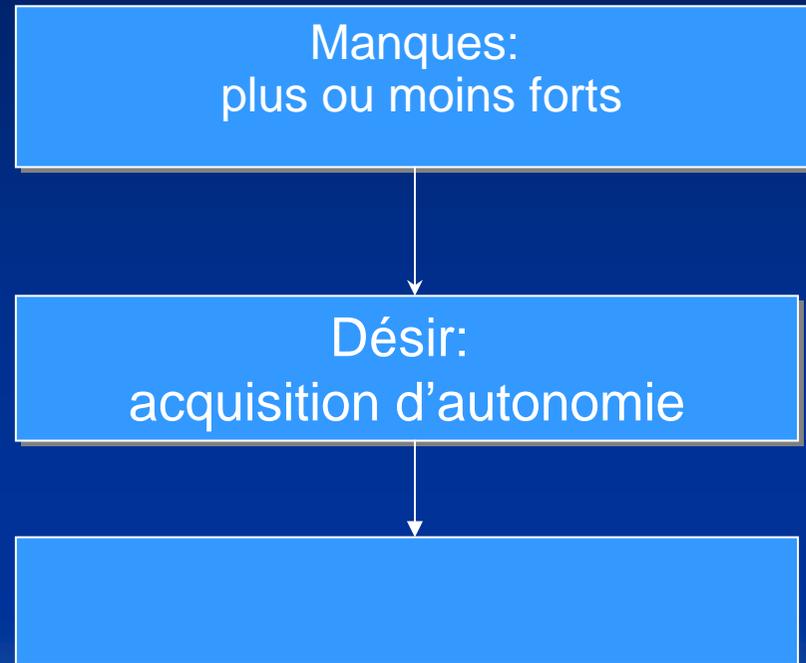
- Nous sommes constitués de manques:
 - manque de reconnaissance
 - manque d'attention
 - manque de confiance

Manques:
plus ou moins forts

```
graph TD; A[Manques: plus ou moins forts] --> B[ ];
```

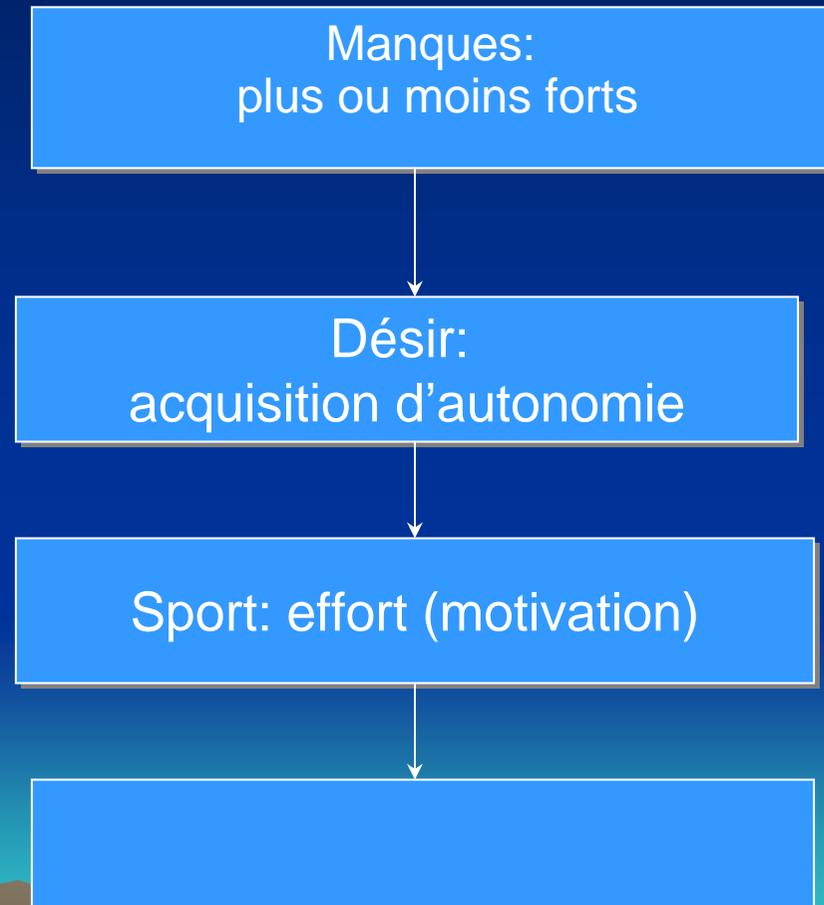
Motivation et Performance

- **Désir**: à l'origine de ce que nous sommes
- Pour l'atteindre il faut faire des efforts
- Sensation personnelle à satisfaire (et non un objet à obtenir)



Motivation et Performance

- Pour combler (partiellement) ce désir, on fait un choix d'activité
- A travers cette activité on fait des **efforts (motivation)** pour combler notre désir



Motivation et Performance

- La pratique sport devient le moyen de réaliser notre désir (combler le manque partiellement)
- Ce qui procure de la **JOUISSANCE**



Motivation et Performance

- De cette jouissance est issue la PERFORMANCE
- Pour retrouver cette jouissance, le sportif de haut niveau s'entraîne encore et encore...



GESTION DU STRESS



Qu'est-ce que le Stress?

Les manifestations du stress



Définition du stress

- Stress: « tension, force, poids, charge ou effort » en mécanique et physique
- Stress selon Seyle (1936): « la tension qui résulte de l'adaptation de l'organisme aux sollicitations internes ou externes »

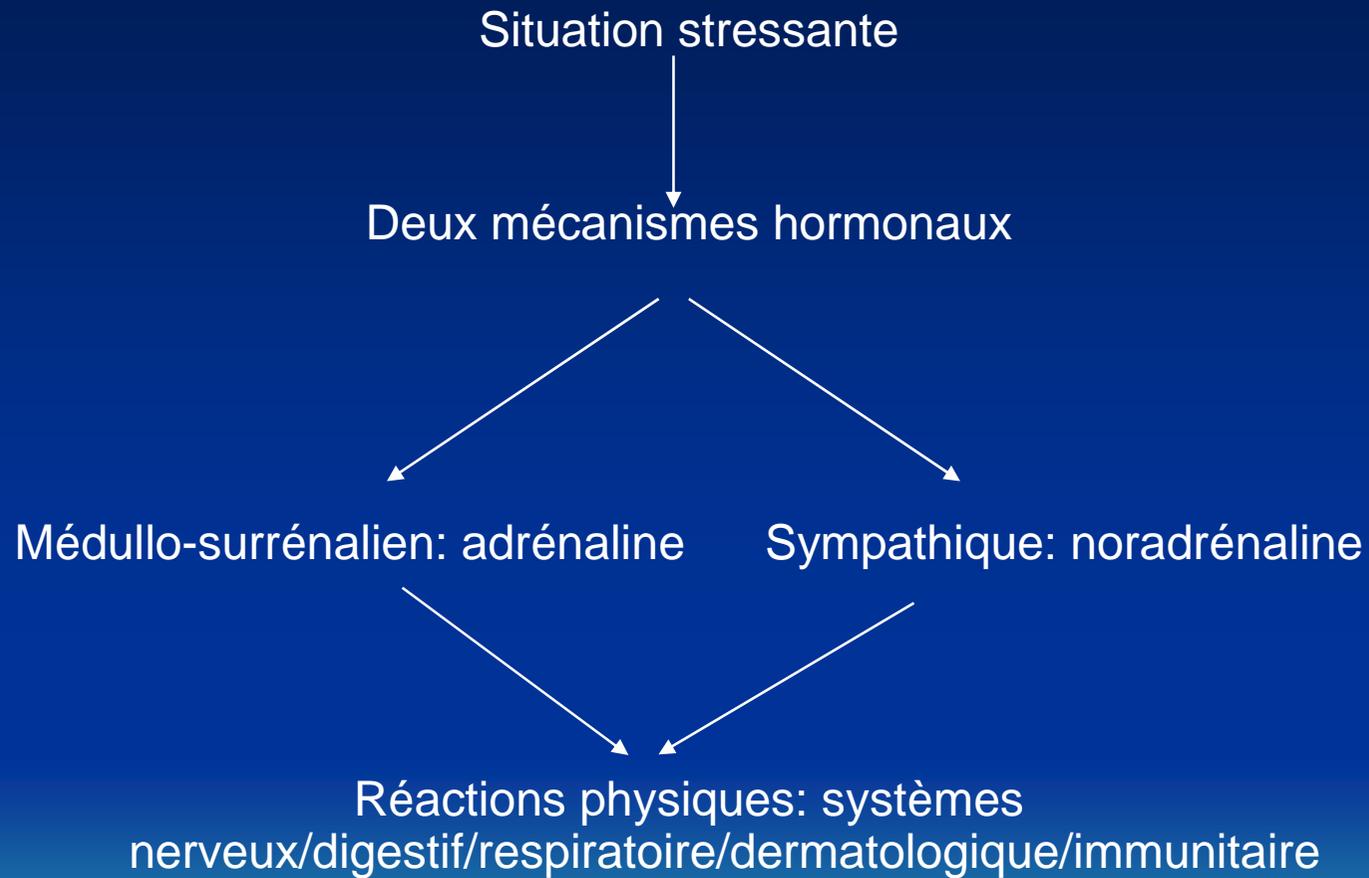


Deux types de stress

- Stress aidant: le niveau de tension est adapté à l'action
- Stress gênant: un supplément de tension dû à l'importance disproportionnée que l'on donne aux résultats de l'action
- Le déclencheur du stress est toujours identifiable



Stress et le corps



Le stress et « l'esprit »

- Situation stressante



- Réactions psychologiques
 - Altération de prises de décisions
 - Ressenti émotionnel différent: peur-colère-joie excessive



- Modification du comportement



- Inquiétude/Nervosité/Inhibition

Failles dans la structure
de personnalité



Trois demandes / Trois réponses

- La demande à réponse immédiate: situation dangereuse
- La demande à réponse différée: préparation d'une réunion
- La demande à réponse diffuse dans le temps: vision pessimiste du monde



Trois étapes

- Etape d'alerte: utilisation de nos ressources face au facteur de stress
- Etape de combat: mise en place de défense
- Etape d'épuisement: des faiblesses d'adaptation, « baisse les bras »



Trois comportements

- **L'inhibition:** une panne de l'unité centrale (hypophyse qui bloque les glandes périphériques)
- **La fuite:** solution de survie
- **L'action:** faire ce qu'il faut au moment ou il faut (gestion de son mauvais stress).



Installation Mentale du Stress

Trois possibilités



Comment le stress se met en place dans notre tête

- Le stress est toujours déclenché par l'idée que l'on se fait d'un évènement futur (projection du résultat)

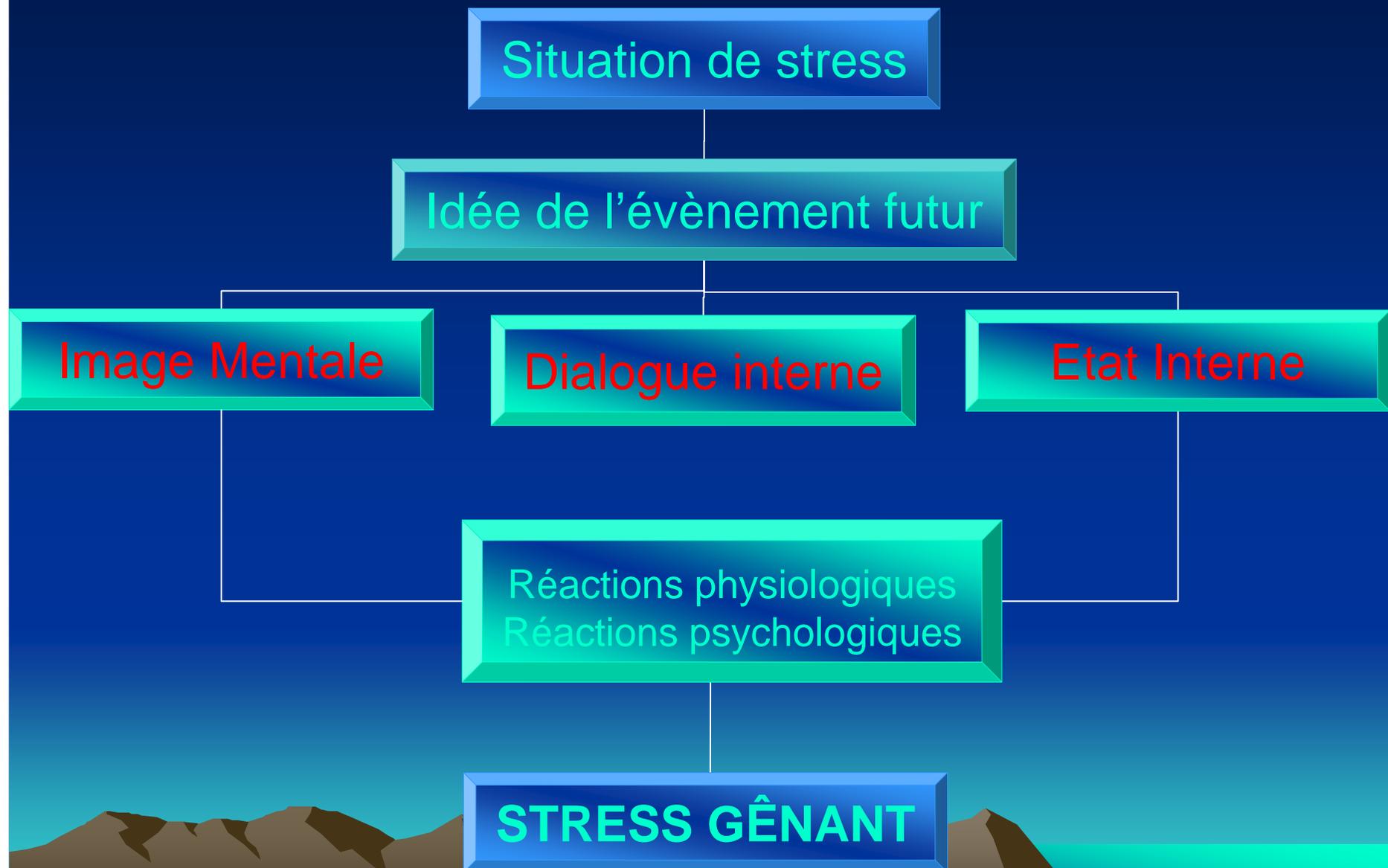


Trois Installations Mentales

- Cette idée est concrétisée par:
 - Une image mentale: construite sur mesure de la situation future
 - Dialogue interne: quand on se parle à soi même
 - L'état interne: sensations propres à chacun (« je me sens pas en forme »)



Schéma Récapitulatif



Les outils pour réguler le stress

Proposition de trois outils en fonction de l'intensité du stress



Vivre le Présent

Stress léger (0 à 3)

- Situation qui ne demande pas de préparation spécifique
- Garder son attention sur ce que l'on fait:
 - On commente ce qu'on est de train de faire
 - Dialogue interne positif : ce que vous êtes capable de faire



Prendre de la hauteur

Stress moyen (4 à 6)

- Le cerveau ne fait pas parfois la différence entre le réel et l'imaginaire:
 - Associé: vivre mentalement l'évènement comme si on y était
 - Dissocié: vivre mentalement l'évènement en spectateur



Refabriquer l'image mentale

- Représentation mentale d'un évènement futur se fait à l'aide d'une image:
 - Travailler sur les composantes de l'image
 - Modifie le ressenti qui en découle





Différentes composantes d'une image

- Lumière
- Couleurs
- Mouvement
- Personnes
- Associé/dissocié
- Premier plan
- Sons/bruits
- Ambiance



Stratégies de Coping

- L'ensemble des réflexes installés face à des situations de stress
- Exemples:
 - Aménagement du temps
 - Changer son environnement
 - Changer d'activités: lecture-sport-marche-bricolage
 - Humour
 - Se confier à quelqu'un
 - Utilisation de croyances





Jean-Louis Dubier
Isabelle Inchauspé

Le stress

LES ESSENTIELS MILAN

Connaissance de soi

Isabelle Inchauspé

Centre Français de Psychologie du Sport



Personnalité et Comportements

- Personnalité: manière habituelle dont on perçoit l'environnement et nous même:
 - Personnalités adaptées
 - Personnalités difficiles
- Comportements: la manière habituelle dont on exprime notre personnalité



Comment entretenir ce désir

- **Etablir un cadre** centré sur la maîtrise technique et physique en lien avec son désir
- **Objectifs orientés** vers les compétences personnelles
- **Attention à la blessure**: angoisse de ne pas pouvoir combler ses désirs
- **L'excès de désir**: toucher la jouissance absolue qui n'existe pas



Traits de personnalités

Traits caractéristiques	Personnalités plus TM adaptées	Personnalités difficiles
Paranoïaque	92,8%	98%
Obsessionnelle	81,4%	94,1%
Histrionique	/	82,4%
Narcissique	51,5%	94,1%
Évitante	51,5%	90,2%
Schizotypique	/	86,3%
Bordeline	56,7%	84,3%
Dépressive	54,6%	80,4%
Antisociale	/	60,8%
Schizoïde	/	56,9%
Négativiste	/	72,5%
Dépendant	/	62,7%



Les mécanismes d'adaptation / défense

Personnalités adaptées:

- Réduisent et suppriment tout danger
- Protègent de l'anxiété et du stress
- Spécifiques
- Conscients ou inconscients

Personnalités inadaptées:

- Inadéquats aux dangers
- Inefficaces ou rigides: crée de l'anxiété et du stress
- Inconscients



Les mécanismes d'adaptation / défense

Humour Clivage

Anticipation

Idéalisation

Passage à l'acte

Déni

Rationalisation

Formation réactionnelle

Isolation

Déplacement

Somatisation

Annulation

Projection

Rêverie autistique

Dissociation

Sublimation

Pseudo altruisme

Agression

