



# Améliorer ses performances grâce au mental

Intervention en psychologie du sport

# La psychologie du sport, qu'est-ce que c'est ?

Dans le sport de haut niveau, on s'intéresse de plus en plus à l'aspect mental. Au-delà d'une bonne préparation physique, dans les moments clés, le mental permet très souvent de faire la différence, comme par exemple :

- comment est-ce que je peux être performant, avoir un mental d'acier alors que la course ou le match arrive à son terme, que je suis fatigué, que les doutes m'assaillent ???
- mon adversaire exerce une grosse pression, dans un moment où je ne me sens pas bien physiquement, avec la peur de ne pas y arriver, des craintes de ne pas être aussi performant qu'à l'entraînement, de ne pas réussir le bon coup...

Ce sont ces aspects que l'on appelle « le mental » et qu'il s'agit aussi d'entraîner, afin d'accroître la performance.



# Axes de travail en psychologie du sport

**« J'ai la boule au ventre, je n'ai pas faim... je suis stressé... je dors mal la veille de la compétition... j'ai peur de ne pas y arriver. »**

Apprendre à être moins nerveux, gérer son stress et ses émotions ! Arriver à être aussi performant en compétition qu'à l'entraînement.

**« Je fais une erreur et je ne pense qu'à ça » « J'ai fait une mauvaise performance et j'ai de la peine à me remotiver... je n'ai plus trop de plaisir. »**

Apprendre à mieux gérer les doutes, les mauvaises performances, les remises en question.

**« J'ai de la peine à me concentrer lorsqu'il y a du bruit, qu'il y a une atmosphère hostile, j'ai besoin de calme. »**

Apprendre à se recentrer et à se focaliser sur soi.

**« Je n'ose plus aller à fond, j'ai peur que mon membre blessé ne tienne pas. »**

Réadaptation en collaboration avec les professionnels de la Clinique, reprise de confiance après une blessure, favoriser de nouveaux apprentissages et l'amélioration des gestes techniques en compétition.

**« Je suis fatigué, je n'ai pas envie de m'entraîner. »**

Planification des temps d'entraînement, des plages de repos, et définition d'objectifs réalistes. Meilleure connaissance de soi, de ses forces, de ses fragilités.

**Transitions** dans la vie sportive, la vie professionnelle, la gestion de carrière (début ou fin de carrière, choix importants).



## Clinique romande de réadaptation

### Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90  
Case postale 352  
CH-1951 Sion

Téléphone +41 27 603 30 30  
Télécopie +41 27 603 30 31  
info@crr-suva.ch  
www.crr-suva.ch

 [www.facebook.com/crr.suva](http://www.facebook.com/crr.suva)  
 [www.twitter.com/crr\\_suvacare](http://www.twitter.com/crr_suvacare)

Avril 2017

**suvacare**

Prestations et réadaptation

### M. Guillaume Bétrisey

Psychologue FSP  
DAS Sportpsychologie  
Membre de la Swiss Association  
of Sport Psychology  
+41 27 603 24 61  
Guillaume.Bétrisey@crr-suva.ch

Référence  
crr\_7002\_fr