

LE STRESS

Qu'est ce que le stress ?

Définition du dictionnaire : Ensemble de perturbations biologiques et psychologiques provoquées par une agression quelconque sur un organisme.

Quelles sont ces agressions ?

- Physiques : Blessures, douleurs...
- Psychologiques : situation alarmantes, menaçantes....

Ainsi le stress est une réponse en fonction d'une exigence : s'adapter pour garder l'équilibre.
Le stress est de fait défini depuis 1956 comme le SGA (Syndrome Général d'Adaptation).

Le stress est souvent divisé en 3 phases :

- Phase d'alarme : l'individu sollicite ses ressources pour répondre à la demande d'adaptation.
- Phase de résistance : l'individu s'adapte, il se relâche peu à peu
- Phase d'épuisement : Celle qu'il faut éviter à tout prix car l'individu n'adapte plus, il ne fait plus face, il se trouve dans un état de tension excessive s'exprimant par la fatigue, la colère voire la dépression.

Pour mieux comprendre, il faut voir l'individu comme un récipient, une coupe comme le rappelle l'expression française et familière. Au fur et à mesure de la vie, des événements...la coupe se remplit. Bien que les épreuves soient surmontées, elles laissent une trace qui s'amoncelle aux précédentes jusqu'à ce que la coupe soit pleine et ne déborde.

On ne combat pas le stress, on le gère.

La gestion de ce dernier consiste donc à étanchéifier la coupe, à augmenter son volume pour empêcher le débordement.

Pour bien le gérer, il ne faut pas le voir comme un élément forcément nocif. Le stress c'est aussi et avant tout le moyen de se dépasser. Au cours des âges, l'Homme a été soumis à des stress qui se sont révélés être des éléments vitaux : l'adaptation c'est l'évolution.

Différents types de stress :

Il faut donc toujours garder en tête que le stress peut-être nocif comme positif suivant comment on l'aborde, comment on l'utilise. Le gérer va consister à le placer comme un moyen de progresser et non de subir. Passer du mauvais stress au bon stress.

Dans le sport, on remarque deux types de stress différents :

-Celui de l'attente : Il est en amont de la compétition et peut durer plusieurs jours. Il est augmenté par les pressions familiales, les précédents résultats, la place dans le classement, les enjeux de la compétition pour l'individu...

-Celui de l'urgence : C'est en général celui qui fait « déborder la coupe » sur la compétition. Il apparaît au cours d'un match et par effet de surprise (faute d'arbitrage, hostilité du public, demande du coach adverse prise comme une menace, demande de tester les volants....)

On remarque donc des stimuli intrinsèques (propres à l'individu comme sa motivation) et extrinsèques (extérieurs à l'individu comme la pression familiale)

Manifestation du stress :

Suivant la phase, les manifestations ne sont pas les mêmes :

-Phase d'alarme : Grande dépense énergétique par la sécrétion d'hormones comme l'adrénaline. Il y a donc augmentation du rythme cardiaque, de la tension artérielle et du tonus musculaire. Cela peut aller jusqu'aux troubles digestifs, maux de tête....

-Phase de résistance : Les réserves énergétiques baissent, sécrétion d'hormones calmantes (endorphine, cortisol, dopamine...), le rythme cardiaque décroît légèrement.

-Phase d'épuisement : La fatigue est la plus forte, le rythme cardiaque reste élevé mais la tension artérielle est basse, il n'y a plus de tonus musculaire. La manifestation peut en être variable allant de la tension excessive à la dépression en passant par la colère et la fatigue.

Les manifestations du stress sont aussi nombreuses que les sources de stress, l'histoire de l'individu et les individus. Cela peut aller de la plus grande surexcitation au mutisme le plus complet, de la colère à l'isolement, de la joie euphorique aux larmes. D'où l'énorme importance de l'observation des individus, et des changements de comportements plus encore que les comportements eux-mêmes. Cela est vrai pour l'individu que l'on suit (en tant que coach ou qu'arbitre) mais aussi pour soi même : se connaître c'est savoir réagir.

Gestion du stress :

Placer le stress comme défi : le dépasser c'est se dépasser

Repérer ses points faibles pour les combattre

Connaître ses motivations : personnelles ou induites, si induites, les faire siennes.

Identifier les enjeux et les valoriser : rater cette compétition c'est décevoir mes parents, mais la réussir c'est prouver ce dont je suis capable. L'enjeu est « la reconnaissance ».

Etre conscient de ses limites, identifier les étapes du parcours