

# Le stress du footballeur, tu sais ce que c'est?

## 2ème partie

### Y a-t'il un lien entre stress et performance?

Le schéma ci-dessous représente la théorie du « **U inversé** ». Lors de la réalisation d'une tâche (sportive, intellectuelle, professionnelle...), l'activation émotionnelle (stress) de l'individu a une relation directe avec la performance qu'il réalisera. La courbe en « U inversé » montre cette **étroite corrélation entre stress et performance** ainsi que l'existence d'une « **zone optimale** » où le stress est propice pour être performant dans la tâche à accomplir.

Plus simplement, si le joueur a **trop** de stress ou **pas assez** de stress, alors sa performance ne pourra être optimale. S'il souhaite optimiser sa performance, l'objectif du joueur sera donc de maîtriser son stress de manière à se retrouver entre les 2 extrêmes (trop ou pas assez). Ainsi, nous pouvons donc parler de **stress positif** (le bon stress) qui est un **véritable moteur à la performance** (pour entrer dans la « ZOP », **zone optimale de performance**), et de **stress négatif** (« mauvais stress ») qui correspond à une diminution des performances engendrées aussi bien par le « **trop plein** » de stress que le « **trop peu** » de stress.



Pour résumer, **le stress est une façon de faire face aux situations**. Le mauvais stress peut être la source de réactions d'anxiété et « user » un joueur ou une équipe ( fatigue mentale et physique). Le bon stress permet d'augmenter de façon considérable la performance du joueur. Sa présence **mesurée et contrôlée** est donc **nécessaire à la haute performance en compétition**.

## Comment le stress se manifeste chez le joueur de football?

En sport, le stress se manifeste de différentes manières:

- Au niveau **cognitif**: manque d'enthousiasme, perte d'intérêt, difficultés à se mettre à la tâche... : les capacités de concentration, d'attention, de traitement de l'information sont impactées.

- Au niveau **comportemental**: le stress entraîne des troubles au niveau de la coordination motrice, apathie, impulsivité et agressivité exacerbée...

- Au niveau **affectif**: le stress engendre des troubles de l'humeur, du sommeil, euphorie/tristesse, cyclothymie...

- Au niveau **physiologique**: le stress cause des troubles de la respiration, psychosomatique, hypocondrie, troubles digestifs, urinaires, gastriques, accidents musculaires, contractions musculaires, perte de coordination (muscles trop tendus), diminution de la souplesse, apparition « plus rapide » de la fatigue...

## Pourquoi la compétition fait-elle peur?

La compétition est une situation intime, exclusive, spéciale, extrême, étonnante et parfois même détonante. Elle se caractérise par **l'incertitude du résultat** et une **évaluation des enjeux** par tous les acteurs (joueurs, entraîneurs, staff...). L'issue d'un match étant binaire ( la victoire ou la défaite), la compétition peut alors être perçue comme un danger par les joueurs car c'est une source de nombreuses craintes potentielles.

## Comment stopper cette peur? De quelles peurs s'agit-il?

Avant de vouloir s'attaquer à la peur, la première étape souvent ignorée est de commencer par identifier à quelle peur le joueur est confronté. En effet, il n'existe pas une peur mais des peurs.

Parmi les peurs que peuvent rencontrer les joueurs, nous pouvons en citer une douzaine:

La **peur de l'imperfection**, la peur **de l'inconnu**, la peur **d'être jugé**, la peur **de commettre des erreurs**, la peur **de perdre**, la peur **du succès**, la peur **d'avoir à maintenir un haut niveau de performance**, la peur **du changement**, la peur **des responsabilités**, la peur **d'éprouver des émotions désagréables**, la peur **de terminer ce que l'on a commencé**, la peur **du rejet**, la peur **de prendre de mauvaises décisions**. Parmi toutes ces peurs, à mon sens, 4 d'entre elles sont prépondérantes et mènent au mauvais stress des joueurs: **la peur de perdre, la peur du jugement des autres, la peur de commettre des erreurs et la peur de l'inconnu**. Ces différentes peurs, chacune à leur niveau, engendrent l'anxiété des joueurs.

## Qu'est ce que l'anxiété?

Selon LAZARUS (2000) « *l'anxiété est une réaction face une menace existentielle et incertaine. Une émotion telle que l'anxiété se produit après évaluation des ressources disponibles pour s'adapter à une situation* ».

L'anxiété est un malaise à la fois **physique** ( on parle alors d'anxiété somatique) **et psychique** ( on parle alors d'anxiété cognitive) caractérisée par une crainte diffuse, un sentiment d'insécurité, de problème imminent.

## Le stress compétitif rend-il anxieux? Qu'est-ce que l'anxiété? Comment est le footballeur lorsqu'il est anxieux avant un match?

Avant une compétition, l'anxiété des joueurs peut apparaitre sous 2 formes distinctes :

**L'anxiété cognitive** (peurs, difficultés de concentration, inquiétude, irritabilité, appréhension, insomnie, ...) et **l'anxiété somatique** (douleurs musculaires, mal de ventre, transpiration excessive, rythme cardiaque élevé, nausées, mictions fréquentes...).

## Comment gérer son stress?

Le quotidien des footballeurs (surtout les professionnels) est chargé d'incertitudes et de questionnements permanents du type: vais-je être titulaire? vais-je être bon? vais-je marquer? vais-je être décisif? vais-je avoir de bonnes stats? vais-je satisfaire mon coach? vais-je être transféré? vais-je me blesser?). Tous les joueurs n'appréhenderont pas tous ces éléments de la même façon. Face à toutes ces questions et ces situations individuelles complexes, le joueur va devoir y faire face en **comprenant, en domptant, en acceptant, en jouant, et non en luttant** contre le stress qu'elles représentent à SES yeux.

## Comment mesurer le stress d'un footballeur avant un match?

Le coach connaît parfaitement ses joueurs. Avec son œil de maquignon, il sait reconnaître les joueurs stressés et interpréter les raisons qui font que certains tournent en rond dans le vestiaire, quand d'autres sont plus désagréables ou plus renfermés que d'habitude...

Seulement, les apparences peuvent parfois être trompeuses...lorsque ce ne sont pas les joueurs eux-mêmes qui cherchent à cacher leurs apparences. Un **jugement** ou même une interprétation, lorsqu'ils ne reposent pas sur des faits objectifs, peuvent **induire le coach en erreur**. Nul n'ignore que souvent, pour cacher une blessure mais également leur stress, leur fatigue, leur méforme...les joueurs engagent **un jeu de rôle avec leur coach**. Pour exemple, que ceux qui, en tant que joueur, n'ont jamais caché à leur coach une petite blessure pour jouer un match important lèvent la main.

Pour anticiper cet état de fait, plusieurs possibilités s'offrent au coach. En plus des **entretiens individuels**, d'une **relation simple et en confiance** ou encore l'intervention d'une tierce personne comme un préparateur mental...il existe des outils permettant **d'évaluer l'état de stress de ces joueurs**.

### Les questionnaires et tests psychologiques

En sport, de nombreux questionnaires validés scientifiquement permettent **d'évaluer les habiletés mentales des sportifs** (motivation, confiance en soi, estime de soi, concentration, attention, autonomie, activation, anxiété, stress).

Concernant le sujet de cet article qu'est la **gestion du stress d'avant match**, je vais vous présenter ci-dessous l'utilité de quelques-uns d'entre eux (liste non exhaustive).

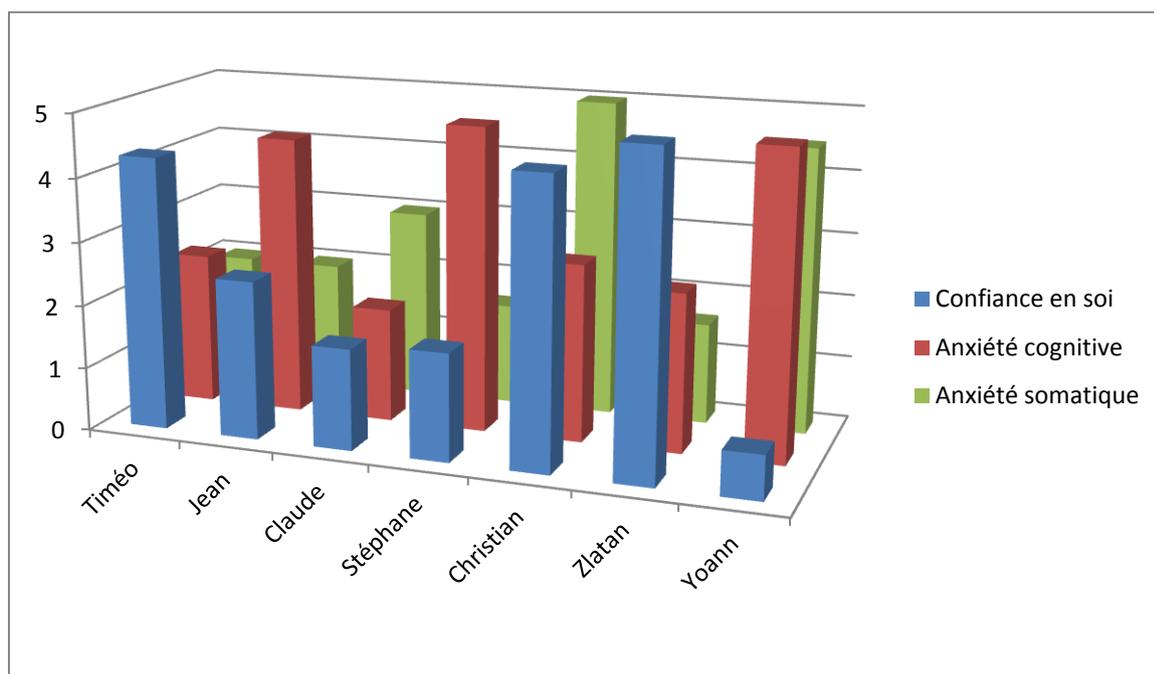
- **Le CISS**: (Endler, Parker et Rolland, 1990) inventaire de coping (=faire face) pour les situations stressantes: il mesure la façon dont les sportifs gèrent leur stress. Les styles de coping (faire face) jouent un rôle prépondérant dans l'équilibre physique et psychologique d'un joueurs surtout lorsque celui-ci est confronté à des événements pouvant être source de stress. Les 48 questions du CISS permettent d'évaluer si le sportif fait face à un problème en s'orientant vers:

- La **Tâche** à réaliser: décrit les efforts orientés vers la tâche pour résoudre le problème, le restructurer sur le plan cognitif ou pour tenter de modifier la situation.
- Les **Emotions**: décrit les réactions émotionnelles orientées vers le moi dans le but de réduire le stress.
- L'**Evitement**: décrit les activités et les modifications cognitives visant à éviter la situation stressante. Les moyens d'apaiser le stress sont soit la distraction avec d'autres situations ou d'autres tâches soit la diversion.

- **L'Evaluation des symptômes de stress** (Max Hamilton): 13 questions permettant d'évaluer les symptômes somatiques du stress et si le sportif est proche de l'état de dépression, d'alarme, de résistance, d'épuisement ou de burnout.

- **Le test de stress** (d'après les travaux de P.Légeron): 36 questions permettent d'évaluer le sportif quant à sa sensibilité à la frustration, sa vulnérabilité au travail, son stress physique et son stress mental.

- **L'EEAC Jones: L'Echelle d'Etat d'Anxiété à la Compétition** (version française du CSAI-2): 23 questions permettent de mesurer de manière fiable et valide l'état d'anxiété des sportifs lorsqu'ils sont confrontés de manière spécifique à une compétition sportive. Les 23 questions de ce test permettent de mesurer l'anxiété cognitive, l'anxiété somatique et la confiance en soi du sportif.



#### Ex des résultats obtenus pour l'EEAC Jones

7 joueurs d'une même équipe = 7 profils différents = 7 interventions individualisées différentes.

Dans un premier temps, l'utilisation de ces tests permettra d'avoir une idée plus précise et objective sur les différents éléments qui stressent le footballeur (comment le stress apparaît-il ? dans quelles conditions? comment il se traduit? comment le joueur répond à ce stress?...).

En analysant les résultats avec le joueur, l'entretien qui suivra, permettra de lui faire prendre conscience des points à travailler et ceux à renforcer s'il souhaite mieux vivre (appréhender) ce stress pour au final, être plus performant en match. Reposant sur des faits réels, cette prise de conscience du joueur suivie de l'explication de ce qu'est SON stress est une étape incontournable de la gestion du stress. Pourquoi je stresse? suis-je normal? quand arrive mon stress ? qu'est-ce que mon stress entraîne sur mon corps et mon mental?... **Sans SENS et sans compréhension du joueur, le travail mental n'aura que peu d'impact sur la régulation du stress du joueur.**

**Les éducateurs, entraîneurs, joueurs, parents...souhaitant passer (ou faire passer) ces tests permettant de mesurer le stress, la motivation, la confiance, la concentration...mais aussi la qualité de la relation entraîneur/entraîné, la cohésion du groupe, le leadership...peuvent me contacter à l'adresse suivante: [clementdurou@gmail.com](mailto:clementdurou@gmail.com) ou sur mon site internet :**

**<http://www.clementdurou.com> dans la page [contact](#).**

Fin de la 2ème partie. Dans la 3ème partie, nous évoquerons les différentes possibilités qui s'offrent aux entraîneurs souhaitant aider leurs joueurs à mieux gérer leur stress..



**Clément DUROU**

Préparateur mental de footballeurs professionnels

[www.clementdrou.com](http://www.clementdrou.com)