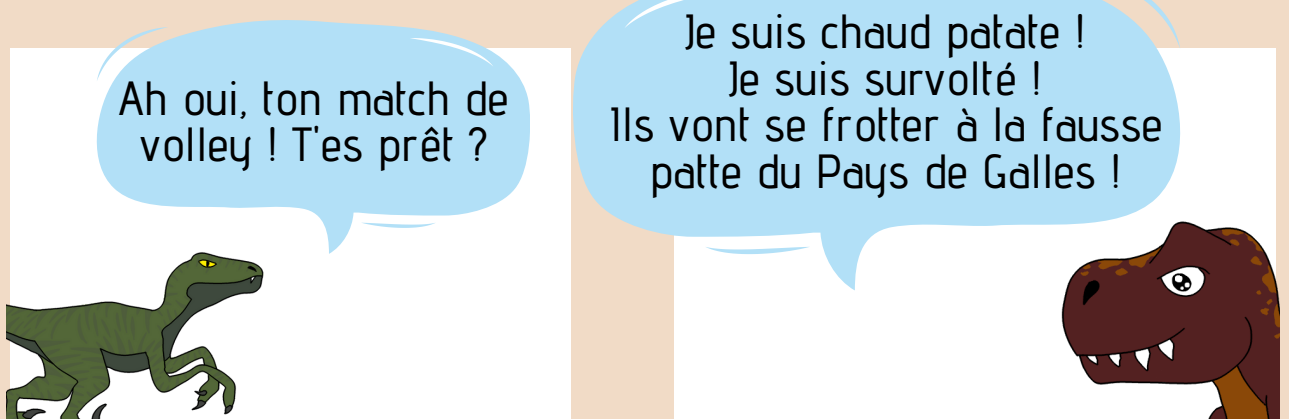
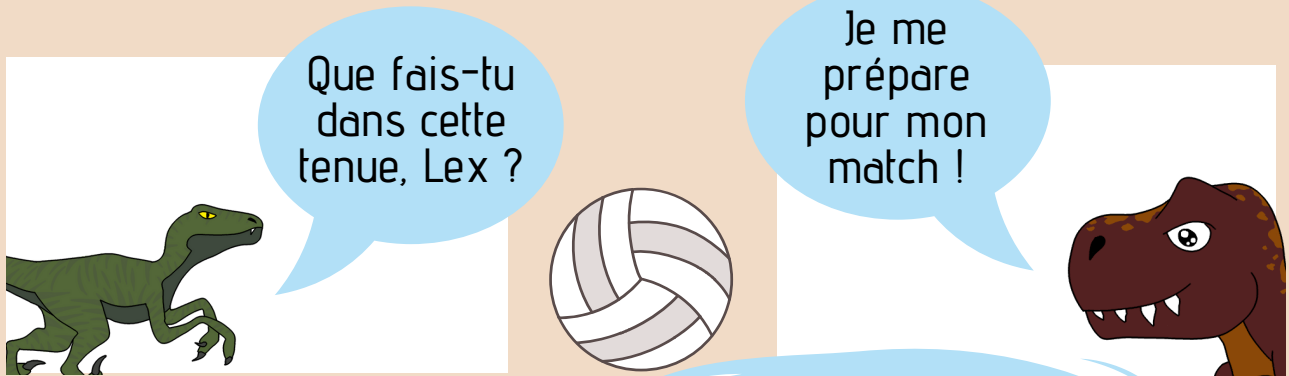


# SPORT ET PSYCHOLOGIE

## Préparation mentale et Estime de soi



**HECTOR AVAIT VU JUSTE !**

... Mais comment Lex a-t-il fait pour se préparer mentalement ?

Merci à Marc du site [sportmental.fr](http://sportmental.fr) pour le contenu de cet article !

## La préparation mentale, c'est quoi ?

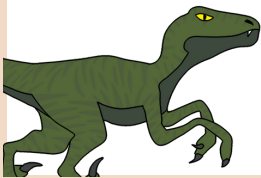
La préparation mentale est centrée sur la performance. On accompagne alors la personne sportive sur le plan mental, afin de l'aider à devenir plus performante dans sa pratique.

On peut alors utiliser des outils comme la **visualisation**, le **discours interne**, la **méditation** de pleine conscience ou encore la **fixation d'objectifs**.

Une belle brochette d'outils tout ça !



Mais la psychologie du sport, ce n'est pas que ça !



Hé oui ! C'est aussi aider à la gestion des émotions, accompagner une blessure et un éloignement des terrains, préparer l'après-carrière...



Si le titre de préparateur mental n'est pas protégé par la loi, le titre de psychologue l'est bien évidemment (depuis 1985). Si n'importe qui peut se dire "préparateur mental", un.e psychologue du sport sera une personne certifiée et assermentée.

Et la préparation mentale n'est pas uniquement pour les sportifs !



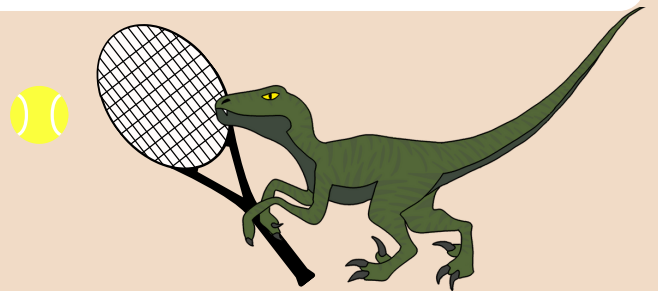
Elle peut être utilisée avec toute personne recherchant la performance : joueurs d'échec ou de poker, e-sportifs, entrepreneurs, artistes, pompiers...



## Sports individuels VS sports collectifs

De manière générale, dans les sports individuels, le mental impactera plus la performance que dans les sports collectifs.

Les personnes pratiquant le **golf** et le **tennis** sont celles qui font le plus appel à des psychologues du sport et des préparateurs mentaux.



WHY ?



En sport individuel, on se considère seul.e responsable de sa défaite, ce qui peut abaisser notre motivation. A l'inverse, en sport collectif, un mauvais résultat dépendra moins de nous !

Mais le mental est aussi très présent dans les sports collectifs : **leadership** et **cohésion de groupe**.



Individus **assertifs** (sans peur de **communiquer**, savent comment faire passer un message « difficile à dire » sans pour autant engendrer un conflit).

Individus sans peur de prendre des **responsabilités** à certains moments du match (**capitaine**, relais entre coach et équipe).

Malgré tout, on ne peut pas dire qu'il y ait des éléments meilleurs que d'autres pour la performance d'une équipe. L'histoire a déjà vu des équipes très différentes remporter des compétitions d'ampleur mondiale.

## Et l'estime de soi dans tout ça ?

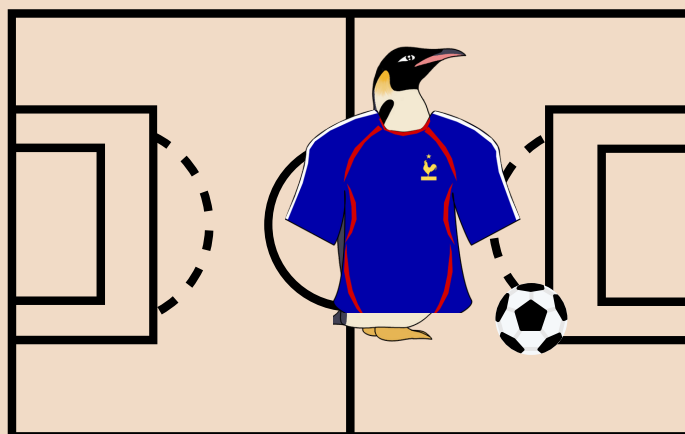
Dans un sport, il y a toujours plusieurs sous-domaines ou sous-compétences à acquérir.



Ainsi, la personne sportive devra prendre conscience de quels sont ses points forts et ses faiblesses.



De cette manière, elle pourra faire en sorte d'appuyer son style de jeu sur ses points forts. Elle aura **confiance** en son jeu, sachant qu'elle pourra s'appuyer sur ses points forts une fois sur le terrain. Il faudra alors faire l'effort de prendre conscience de ses points forts, cultiver cette conscience et maintenir ses points forts.



Exemple : Un footballeur moyen qui va se comparer aux autres de son équipe pourra penser « Je suis un footballeur vraiment moyen ». Mais s'il réalise ce travail, il pourra penser « Je suis l'un des plus endurant de mon équipe ! » ou encore « Je suis le footballeur qui maîtrise le mieux le contrôle orienté de l'équipe ! ».

Il est possible de réaliser une **vidéo** des meilleurs actions filmées en match (ou pas) du sportif pour l'aider à **prendre confiance** en lui. La visualisation et le rappel de la meilleure compétition de sa vie aidera la personne à **prendre conscience de ses forces et de ses capacités**. Cela améliorera sa croyance en ses propres capacités. Une autre technique consiste en la fabrication d'un CV du sportif qui regroupe points forts et points faibles, améliorant la prise de conscience !