

L'ÉQUILIBRE AVANT LA PERFORMANCE

Par un PSYCHOLOGUE

Le sport de compétition soumet l'athlète à des contraintes de vie qui peuvent l'entraîner au-delà du plaisir recherché au départ. En général, tant que les «résultats suivent» tout va bien. Cependant la quête d'une performance toujours plus élevée peut entraîner une désorganisation de la pratique sereine. Une perturbation peut également surgir lorsque le sportif rencontre des incidents de parcours (contre performance, blessure, etc.). On observe alors un **déséquilibre psychologique du sportif** qui peut se manifester sous différentes formes :

- **pratique sportive qui s'intensifie**, jusqu'à un épisode de surentrainement, voire de dépendance
- **prises de risque dans la pratique** pour atteindre coûte que coûte son objectif
- **anxiété importante en lien avec les objectifs**
- **perte de confiance en soi** ou **passage dépressif** suite à un échec ou une blessure
- **focalisation excessive sur le corps ou l'alimentation**

Je propose **un accompagnement psychologique du sportif basé sur la recherche d'un équilibre entre les différents piliers de sa vie** (sportive, professionnelle, affective, relationnelle).

Dans cette démarche il ne s'agit pas de préparation mentale au service de la performance. Il s'agit d'accompagner la personne dans son projet sportif en intégrant celui-ci le plus possible dans le projet plus global de sa vie.

La compréhension des enjeux personnels dans la réussite sportive permet souvent de mettre de la cohérence dans la gestion de l'engagement sportif, et mieux faire face aux aléas du sport de compétition (contraintes excessives, objectif non atteint, blessure, etc.), sans tomber dans les travers et les excès (surentrainement, prise de risque, dopage, conduite alimentaire nocive).

Trouver du sens à sa pratique sportive et sa relation au corps permet de consolider l'estime de soi, et d'intégrer dans un meilleur épanouissement de vie cette activité qui tient tellement à cœur.