

# Gestion du stress dans le sport de haute performance : à la découverte des stratégies intérieures

Dr Mattia Piffaretti

Psychologue du sport FSP  
Ski and Wake National Teams Day,  
Macolin, 5 Avril 2014

[www.actsport.ch](http://www.actsport.ch) / [mattia@actsport.ch](mailto:mattia@actsport.ch)

+41 79 417 95 64



# But de l'exposé

Au travers de stratégies de gestion du stress, donner des pistes aux athlètes pour pratiquer leur sport en pleine lucidité, concentration, relâchement et confiance



# La gestion de la pression



# La gestion de la pression

## Définition du stress

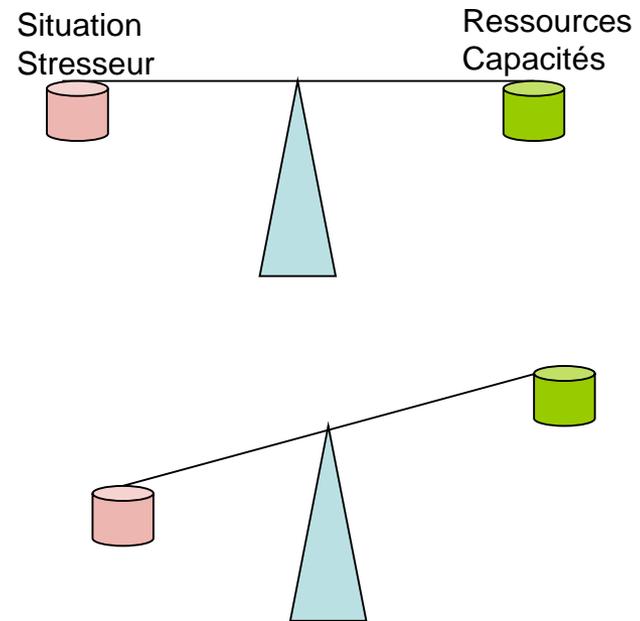
### Le stress

Le stress est une réponse adaptative de nature physiologique et psychologique que l'organisme a face à une demande qui lui est faite

Signes typiques:

- Tensions musculaires
- Troubles du sommeil
- Nervosité
- Rétrécissement du champ attentionnel

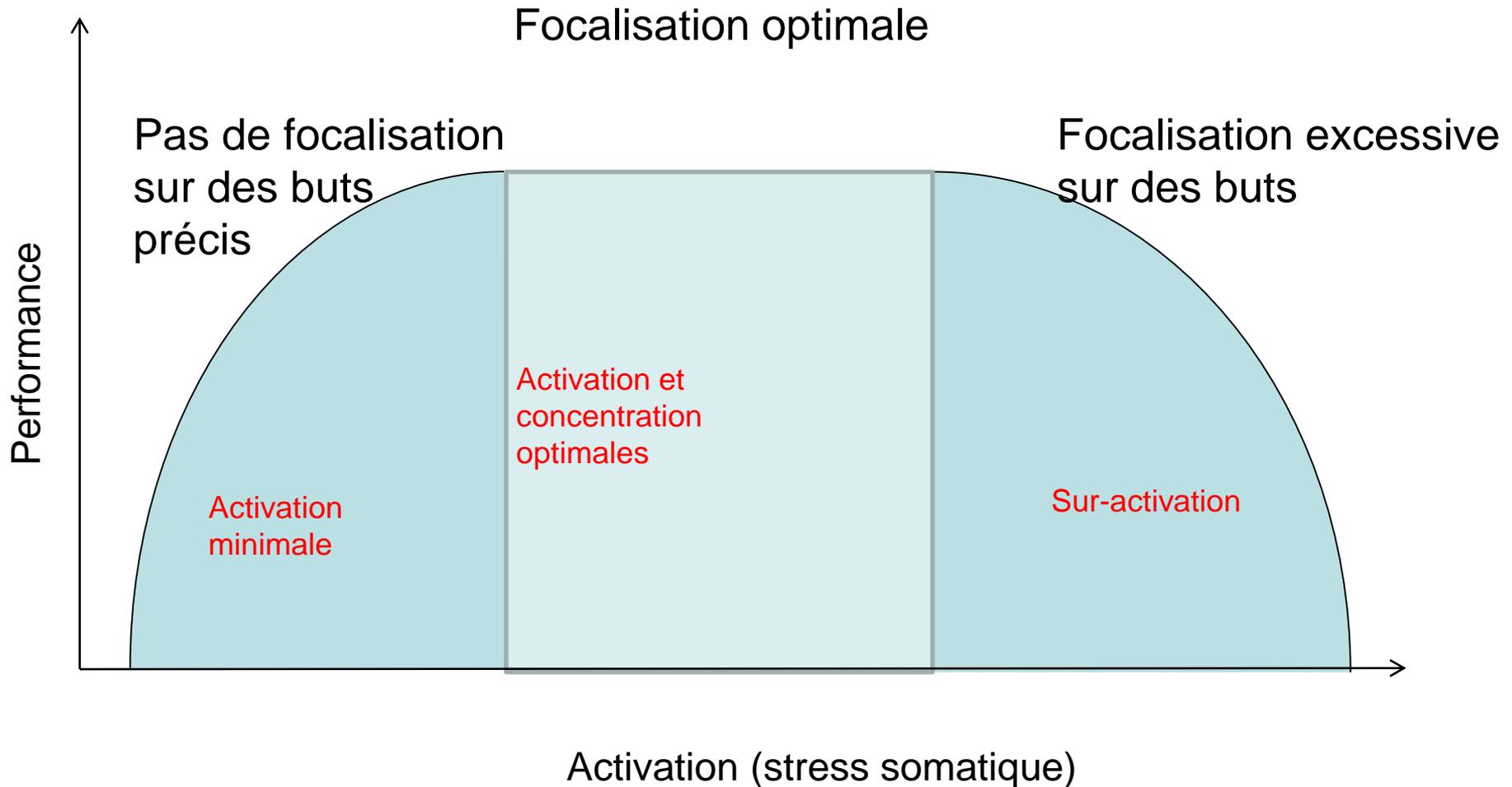
### Modèle transactionnel du stress\*



\*Le stress est un déséquilibre entre les exigences et l'aptitude à y répondre

# La gestion de la pression

## Stress → Performance: l'U-inversé



La gestion de la pression

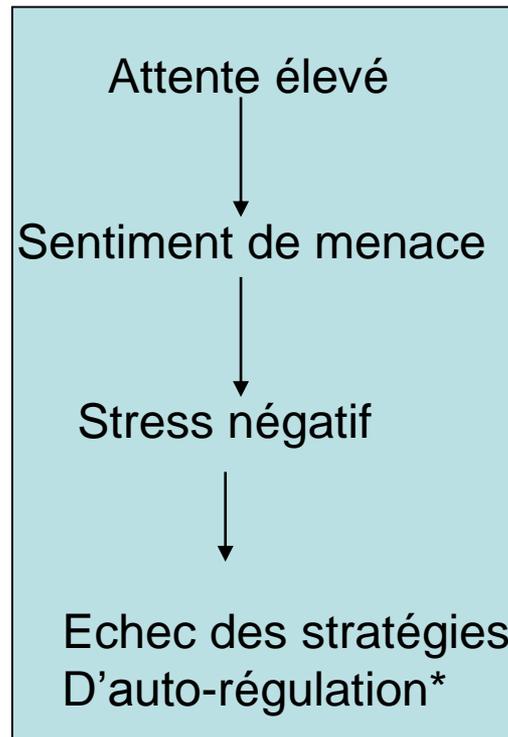
# Craquer sous la pression

(«Choking under pressure»)



# La gestion de la pression

## Explication du phénomène du stress négatif



Inspiré de Baumeister (1990)



**Diminution de la performance**

\* Se débarasser de la situation le plus vite possible





# Mancini en prend pour deux ans

ATHLÉTISME • Jugé coupable de dopage à la nandrolone, le sprinter staviacois écope de la suspension maximale. Le verdict ne prend en compte aucune circonstance atténuante.



STEFANO LURATI

«C'est un cas vraiment complexe. Ce n'est pas tous les jours que l'on reçoit un téléphone d'un médecin nous informant avoir injecté par erreur un produit dopant à un athlète...» Directeur d'Antidoping Suisse, Matthias Kamber se souviendra encore longtemps de ce fameux 30 septembre 2011 qui allait lancer «l'affaire Mancini». Ce jour-là, Pascal Mancini se rend au cabinet du D<sup>r</sup> Gontran Blanc à Crissier pour traiter des douleurs récurrentes à un genou. Mais, au lieu d'une injection de cortisone, le praticien administre par erreur au sprinter fribourgeois de la nandrolone (Deca-Durabolin), un stéroïde anabolisant. Si le D<sup>r</sup> Blanc a lui-même effectué l'injection, le produit a été préparé par l'un de ses assistants. S'étant rapidement rendu compte de son erreur, le médecin en informe le même jour Suisse.

## Trois erreurs

A ce stade, Pascal Mancini a déjà commis trois erreurs qui vont être lourdes de conséquences dans le verdict final. Première erreur: ne pas avoir averti la fédération suisse d'athlétisme (Swiss Athletics) qu'il avait quitté le médecin officiel pour un nouveau praticien. «Chaque athlète est responsable de son entourage», rappelle Matthias Kamber. Deuxième erreur: ne pas avoir contrôlé lui-même la nature exacte du produit qui lui était injecté. «Chaque athlète est en tout temps responsable de toute substance interdite détectée dans son organisme», assène encore Matthias Kamber. Il incombe dès lors au sportif de fournir des explications sur la manière dont la substance prohibée est parvenue dans son corps et de démontrer qu'aucune faute ne lui est imputable. «Pascal Mancini n'a pas pu démontrer qu'il avait tout fait pour prendre toutes les précautions nécessaires et qu'il n'avait commis aucune faute significative», insiste Matthias Kamber.

Troisième erreur: «L'athlète ne s'est manifesté ni auprès de son entraîneur, ni auprès de Swiss Athletics ni auprès d'Antidoping Suisse...»

A ce stade-là, Pascal Mancini était donc déjà mal barré. Restait à prouver le cas de dopage. Mancini subit deux contrôles inopinés et hors compétition alors qu'il effectue son école de recrues de sportif d'élite à Macolin: le premier en date du 20 novembre 2011 et le second le 8 décembre. Sans surprise, le Staviacois est testé les deux fois positif à la nandrolone, cette substance mettant plusieurs mois à se résorber dans l'organisme. Le 16 janvier 2012, Antidoping Suisse ouvre officiellement une procédure à l'encontre du sprinter fribourgeois. Ce n'est que le lendemain que son entraîneur Laurent Meuwly est enfin mis au courant de toute l'affaire.

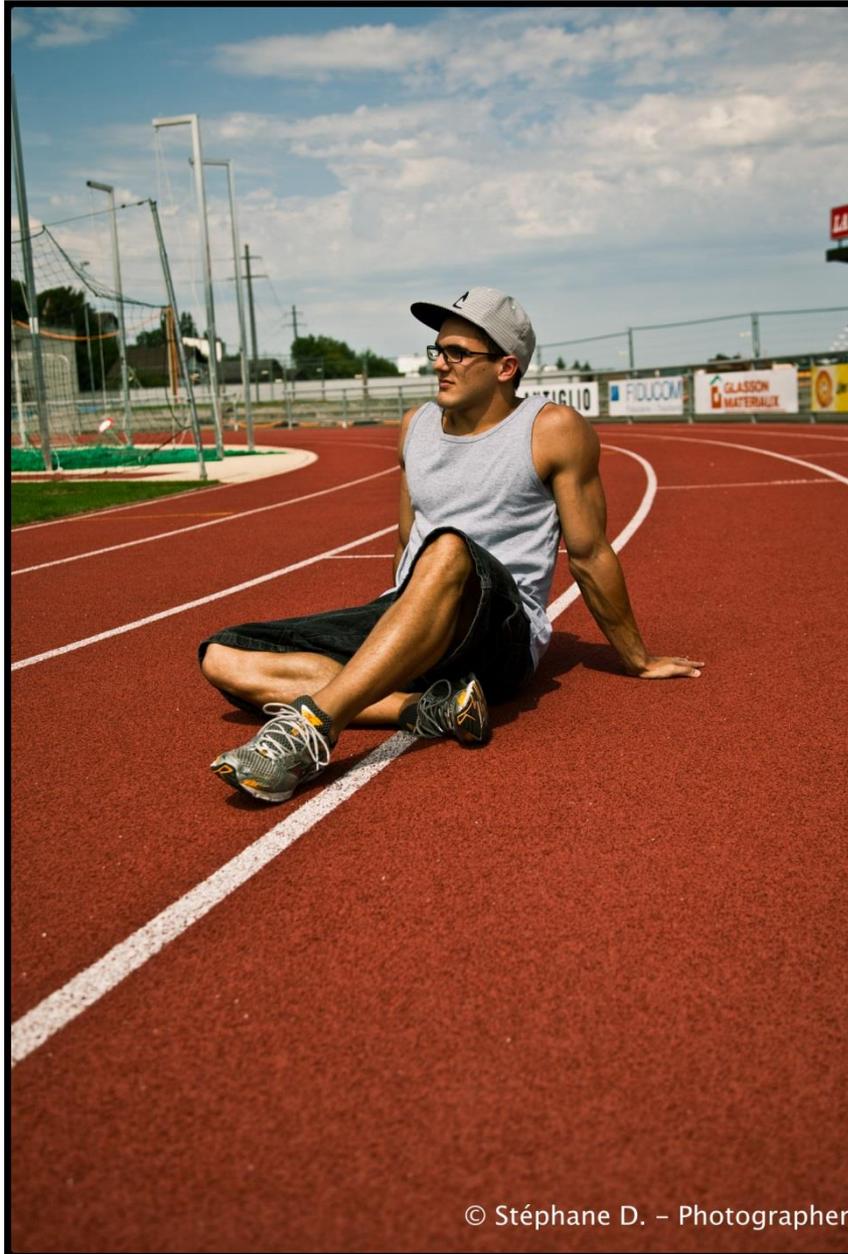
## La peine maximale

Pascal Mancini dépose alors plainte pour erreur médicale contre le D<sup>r</sup> Gontran Blanc et engage M<sup>r</sup> Cédric Aguet, l'avocat lausannois spécialisé dans le droit du sport, pour plaider sa cause.

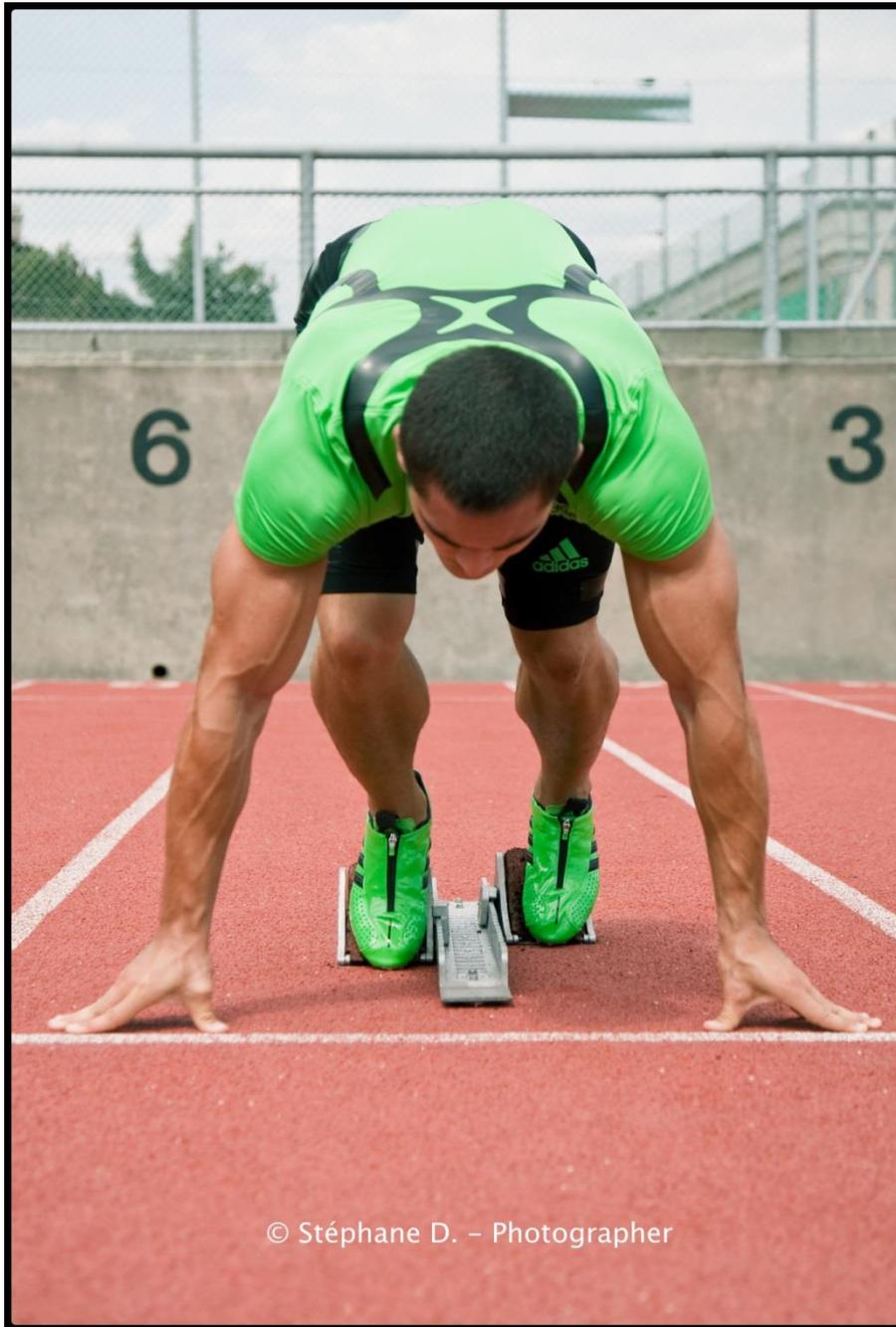
Après une procédure qui a traîné en longueur et au cours de laquelle ont notamment été entendus Pascal Mancini, le D<sup>r</sup> Gontran Blanc, Antidoping Suisse mais aussi le Laboratoire d'analyse du dopage à Lausanne, la Chambre disciplinaire de Swiss Olympic a rendu un verdict ainsi formulé: «Pascal Mancini a été reconnu coupable de dopage à la nandrolone (...) La Chambre disciplinaire le condamne à une suspension de deux ans à partir du 30 janvier 2012.» Tous les frais (6220 francs auxquels il faut ajouter les honoraires de son avocat) sont à la charge de l'athlète fribourgeois. «On avait demandé la suspension maximale de deux ans prévue pour du dopage à un stéroïde parce que c'est un cas lourd. La Chambre disciplinaire a suivi notre avis», se félicite Matthias Kamber, le directeur d'Antidoping Suisse, qui ajoute: «Ce ne sont pas les explications de Pascal Mancini qui sont remises en cause, mais le fait qu'il n'a pas pu prouver avoir tout entrepris pour diminuer le risque d'erreur.»

De son côté, Swiss Athletics

Pascal Mancini: «Je comprends très bien...  
Même moi, si on me dit...



© Stéphane D. – Photographer

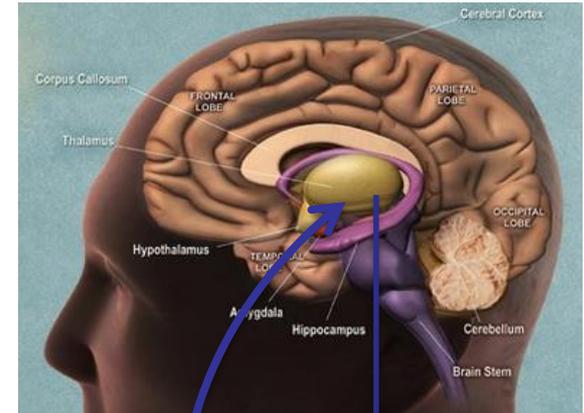
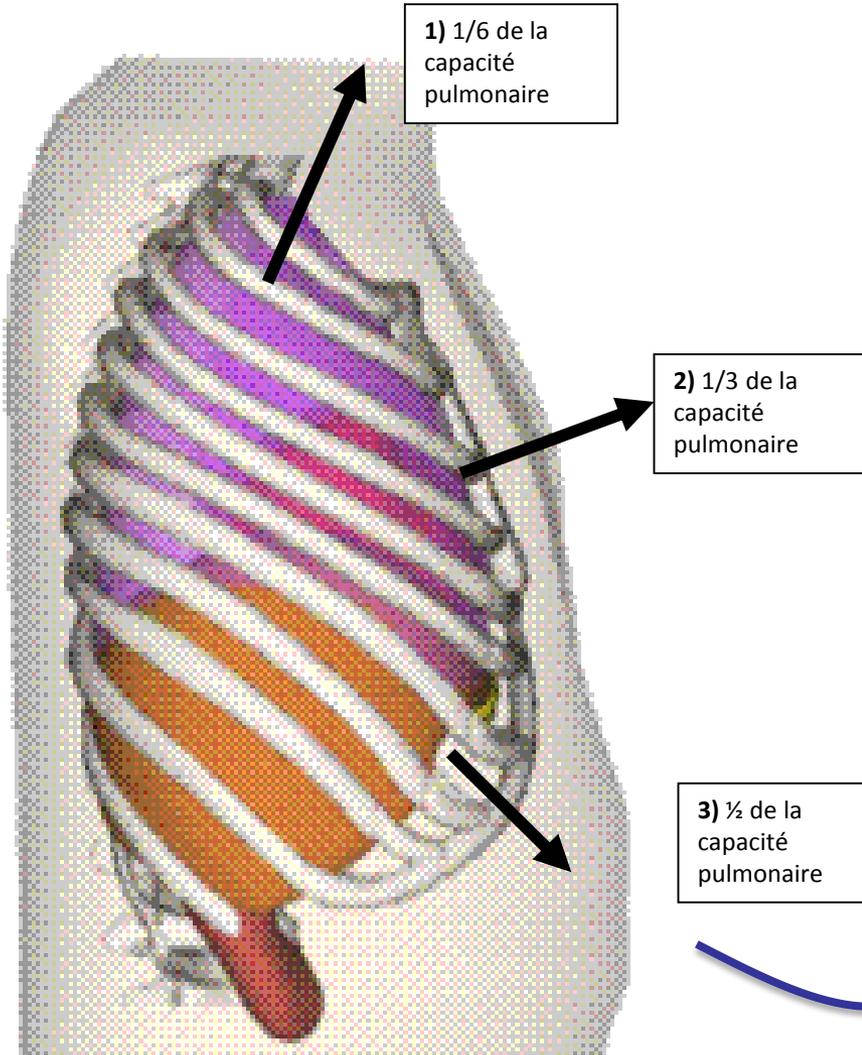


© Stéphane D. – Photographer

# Stratégies intérieures pour la gestion du stress



# Technique de la respiration abdominale



**Endorphine**



© Stéphane D. – Photographer

## Stratégies intérieures

# Routines précompétitives et «bonnes habitudes»

- Buts des routines:  
se créer un  
« espace » sécurisé  
de comportements
- Structuration et  
maîtrise des  
comportements  
précédant et  
accompagnant la  
compétition.



# La visualisation pour une concentration optimale

- Par imagerie mentale on entend la répétition systématique d'exercices de *représentation intensive du déroulement d'un mouvement, d'une action sportive ou plus largement d'une situation, sans les vivre simultanément.*
- Modalités sensorielles = Vue, son, proprioception
- Refocalisation sur des objectifs contrôlables



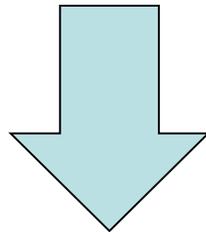
# S'attendre à l'inattendu

- La confiance en soi est exercée de façon optimale lorsque l'on est confronté à des circonstances difficiles et inattendues
- Réactions émotionnelles
- Situation → Perception → Emotion → Comportement
- «Nous ne sommes pas dérangés par les choses, mais par la perception que nous en avons (Epictète)

## Stratégies intérieures

# La gestion de situations critiques

- Dans ces cas là, indépendamment de la difficulté, il s'agit de:
  - Se concentrer complètement sur ce que l'on peut contrôler
  - De façon inconditionnelle être son propre meilleur supporter et coach



Plans de re-focalisation

# Stratégies intérieures

## La restructuration cognitive



- Gestion des pensées dysfonctionnelles (Réactions émotionnelles négatives, pensées irréalistes)
- Construire des pensées alternatives

# Conclusion



# Merci pour votre attention

**Dr Mattia Piffaretti**

Psychologue du sport FSP

Macolin, 5 Avril 2014

[www.actsport.ch](http://www.actsport.ch) / [mattia@actsport.ch](mailto:mattia@actsport.ch)

+41 79 417 95 64

