

Gestion du stress

Une master class au service de la performance



Avec la volonté d'accompagner les managers et les entraîneurs dans un contexte de forte pression qui est le leur, le Centre de Recherche a organisé mi-janvier une master class traitant de la gestion du stress au service de la performance. **Un événement mené par Franck Thivilier et Chloé Leprince**, qui fut l'occasion pour plusieurs experts de venir présenter les avancées scientifiques sur la question.



Franck Haise et Olivier Echouafni

À la croisée des chemins

Le technicien du Racing Club de Lens et l'ancien sélectionneur de l'équipe de France féminine étaient présents à Clairefontaine pour assister à cette master class. L'occasion pour nous d'échanger avec eux sur la notion de stress et d'évoquer l'influence des travaux menés par le Centre de Recherche sur **l'amélioration de la performance**.

Pourquoi avoir choisi de suivre cette formation sur la gestion du stress?

Franck Haise: C'est relativement simple. Le stress est un élément commun dans le rôle de l'entraîneur et du manager ainsi que dans l'environnement des clubs. Le travail du Centre de Recherche me permet de mieux l'appréhender, mieux le connaître et surtout mieux le comprendre. En tant qu'entraîneur et manager*, cela m'a beaucoup aidé notamment dans ma façon de voir les choses et surtout dans la manière dont je pourrais les faire évoluer.

Olivier Echouafni: Lorsque j'ai pris connaissance des thèmes traités par les formations, celle-ci m'a immédiatement intéressée. Le stress lié au management et à l'entraînement correspond avec ce que je vis au quotidien. J'avais ce besoin d'aller plus en profondeur sur cette notion. Je voulais avoir une définition plus claire mais aussi des outils qui allaient me permettre de mieux maîtriser cet aspect. Cette master class a parfaitement répondu à mes besoins.

Comment le Centre de Recherche peut-il aider les clubs dans l'amélioration de la performance?

FH: La performance, nous cherchons tous à l'améliorer. Je crois qu'il n'y a pas d'ambiguïté là-dessus (rires). Simplement, à travers toutes les informations diffusées grâce aux travaux du Centre de Recherche, c'est notre réflexion qui évolue. Par exemple, avec cette notion de stress, je crois qu'il faut désormais se questionner sur l'environnement. Doit-on modifier notre environnement? Ou alors est-ce que nous, à l'intérieur de l'environnement, pouvons apporter des micro-changements pouvant influencer et influencer des évolutions plus profondes?

OE: A travers notre activité, on parle beaucoup du terrain et finalement très peu des aspects qui l'entourent. Grâce au CDR, nous pouvons aller plus loin dans ces réflexions qui peuvent paraître peu importantes mais qui sont en réalité capitales.



Le Centre de Recherche, un outil envié

Présent lors de cette master class, Alain Contensoux, le Directeur Technique National et Directeur Général de la Fédération Française de Basket s'est montré très élogieux envers le Centre de Recherche et les travaux qu'il réalise afin d'accompagner les entraîneurs et les managers dans leur développement personnel. "J'ai découvert le CDR il y a un an et tous les travaux réalisés sont incroyables. Je pense que toutes les fédérations ont une démarche à entreprendre dans le domaine de l'accompagnement des entraîneurs, des staffs et de la formation pour être encore plus performant" souligne-t-il. "La FFBB a des enjeux de résultats importants, sans doute encore plus importants avec les Jeux Olympiques de Paris qui arrivent à grands pas. Je pense que l'on ne mesure pas encore totalement le niveau de stress auquel nous allons devoir faire face. Jouer une telle compétition devant notre public avec le devoir de performer." Les recherches impulsées et les différents programmes développés pour répondre aux besoins des techniciens ont, semble-t-il, influencé positivement le dirigeant. "Je ne vous cache pas que cela a fait naître en moi beaucoup d'idées pour l'évolution de notre Fédération et de notre Direction Technique Nationale. Un tel dispositif est adapté à toutes les fédérations sportives qui recherchent la haute performance et à améliorer constamment leur façon de travailler."



“Plus on prend soin de soi, mieux on prend soin des autres”

Médecin chef des armées et chercheuse, **Marion Trousselard** est venue partager sa riche expérience au service des forces de la Nation. Avec comme objectif de comprendre comment l'environnement professionnel peut être délétère pour la santé tout en identifiant les contre-mesures pour lutter contre les agressions du métier.

Quels sont les points communs entre les militaires et les entraîneurs à propos de la gestion du stress ?

Tout d'abord, l'engagement pour ses valeurs. Chacun les défend et les applique pour le bien commun. La mission des militaires et des entraîneurs de football est bien d'apporter quelque chose à la société en étant en lien avec des valeurs fortes telles que l'authenticité et l'amour. Un bon chef est un chef qui aime ses hommes. Un bon manager est un manager qui aime ses sportifs. Au-delà du stress qui apparaît évident, ce point de rapprochement est extrêmement fort entre ces deux populations.

On parle régulièrement de vitalité pour lutter contre le stress. Quel rôle joue-t-elle ?

En pratique, la vitalité va être amenée par le chef. Là encore, on retrouve un point de proximité entre les deux métiers. Le chef impulse cela dans des actions qui vont se prolonger dans la durée et qui vont obliger à faire un pas de côté ou à se

sublimier. Cette vitalité est indispensable alors même que le stress l'use. Tout l'enjeu pour le chef est d'identifier la baisse de forme et de prodiguer des conseils permettant d'aller au bout de la mission.

Quels sont les relais de diffusion de cette vitalité indispensable ?

La logique est la même pour les sportifs et les militaires. À l'armée, c'est le chef de section qui est le premier niveau de vitalité, qui connaît parfaitement ses hommes. Viennent ensuite les commandants de compagnie qui ont pour mission de dynamiser ces sections de par la formation et l'entraînement. Il faut savoir que la compétition “désentraîne”. La vitalité doit être présente dans la préparation au “combat”, dans le sens sportif et militaire. Cette énergie va permettre de continuer à les guider dans l'exercice de leur métier, ce qui n'est pas simple au quotidien.

Quels conseils donneriez-vous à un entraîneur ou un manager ?

Qu'il s'autorise à prendre soin de lui. Ce temps-là n'est pas simple à trouver mais il est important pour eux. C'est un métier où l'on ne compte pas ses heures, sans horaire. C'est pourquoi il faut savoir à quel moment faire une pause afin de travailler ses ressources.

Ce sont les deux points clés pour que la vitalité soit maintenue. Car plus on prend soin de soi, mieux on prend soin des autres.



“Se recentrer sur soi-même, développer des appétences que l'on avait oubliées.”

La préparation mentale notamment qui fait aujourd'hui partie intégrante de la vie d'un sportif de haut niveau. Toutes ces notions connaissent des changements perpétuels en fonction de l'évolution de la société et des populations.

Que retenir de cette journée d'échanges ?

FH: Je comprends vraiment que ce n'est pas l'environnement du football de manière générale que nous allons changer. En revanche, à l'intérieur de celui-ci, nous pouvons changer certaines choses. Plutôt que de rester dans une société du bien et de la voix, il vaut mieux avancer et tendre vers une société du lien et de la façon d'être afin de faire évoluer les choses positivement.

OE: Aujourd'hui, nous voulons tout, et tout de suite. Au bout du compte, on s'égaré. Il faut se recentrer sur soi-même, développer peut-être des appétences que l'on avait, mais que l'on a oubliées. Je trouve que c'est intéressant de revenir vers des valeurs à travers lesquelles chacun se retrouve au quotidien dans sa fonction d'entraîneur ou de manager. Cela permet de mieux appréhender des émotions que l'on vit très régulièrement dans ces fonctions.

**Depuis la formation, Franck Haise a quitté ses fonctions de manager général du RC Lens afin de se recentrer sur ses fonctions d'entraîneur.*



Nourrir le Corps, autant que le Cœur et le Cerveau



Co-créatrice de BeGood qui anime des programmes construits autour du Corps, du Cœur et du Cerveau (3C), **Coco Brac de la Perrière** assure que la méditation revêt une efficacité remarquable pour lutter contre le stress.

L'IMPORTANCE DE LA VITALITÉ EN CONTEXTES DE PRESSION

“Méditer, c'est faire un pas de côté et s'équiper pour avancer avec plus de verticalité. La vitalité est fondamentale pour chacun d'entre nous dans la vie de tous les jours. C'est un mot qui peut devenir un engagement quotidien en alignant le Corps, le Cœur et le Cerveau. Grâce à la méditation, il est possible de muscler la tension ainsi que l'accueil des émotions plutôt que de les refouler. La musculation n'est pas qu'un sport. Elle permet aussi d'être proche de ses sensations, de comprendre ce que le corps nous dit, de savoir comment l'écouter et le nourrir afin de se reconnecter à lui. De là, naîtra une influence positive sur votre sommeil ainsi que sur la qualité de vos relations et de vos modes de communication.”

LA MÉDITATION POUR MAINTENIR SON ÉQUILIBRE ENTRE LES 3C

“La méditation est un équipement dont nous disposons tous en continu, qui demande un certain engagement et qui nous amène à un ancrage. Il s'agit de poser son attention sur ce que nous avons de plus vital, de plus précieux : son souffle. La majorité des gens ne savent pas respirer, ce qui entraîne un déficit d'énergie. La méditation réduit le stress en ayant un impact positif sur la pollution mentale grâce à la distance qu'elle permet entre nos pensées (le Cerveau), nos émotions (le Cœur) et nos sensations (le Corps).”



4 conseils de Coco aux entraîneurs et managers

1 SE POSER 3 QUESTIONS AU QUOTIDIEN

Quelle est ma pensée ?
Quelle est mon émotion ?
Quelle est ma sensation ?
Tout cela dans le but de mettre de la distance entre ce qu'il se passe dans ma tête et dans la réalité.

2 FAIRE L'EXPÉRIENCE DES 30 CENTIMÈTRES

Pour faire preuve de leadership, aller de la tête au cœur afin de s'ouvrir soi-même pour être bienveillant. Un qualificatif qui signifie être dur avec les problèmes mais doux avec les gens.

3 PRENDRE SOIN DE SOI

Nourrir la source. Il est primordial de prendre d'abord soin de soi si l'on veut ensuite prendre soin des autres.

4 ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNAUX NÉGATIFS

Ils donnent des indications pour l'avenir.