Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Trouver l'athlète en vous



Vous ne pourrez peut-être jamais frapper une balle de tennis comme Serena Williams ou dominer un terrain de basketball comme Lebron James, mais cela ne devrait pas vous empêcher d'être le meilleur athlète possible, quels que soient votre âge ou vos capacités.

Les athlètes de classe mondiale nous montrent qu'il faut plus que du talent et de l'entraînement pour atteindre le sommet. Ils adoptent certaines attitudes et certains comportements qui sont essentiels à l'atteinte de n'importe quel but dans la vie. En voici quelques-uns :

Ils cherchent constamment à améliorer leur performance.

- Ils visent toujours plus haut, tout en se concentrant sur la prochaine compétition.
- Ils rebondissent après un échec et en tirent des leçons.
- Ils sont positifs et ont confiance en leurs capacités.
- Ils restent concentrés et motivés.
- Ils gèrent efficacement le stress et l'anxiété.
- Ils travaillent bien avec les autres.

Non seulement les athlètes d'aujourd'hui se préparent physiquement à remporter la victoire, mais ils se préparent aussi mentalement.

Voir, c'est croire

Pour le nageur Michael Phelps, l'athlète olympique le plus récompensé de tous les temps grâce à ses 28 médailles, la préparation mentale est aussi importante que l'entraînement physique. Il a reconnu que la visualisation, ou imagerie guidée, a joué un grand rôle dans son succès. Dans les semaines précédant une compétition, il avait l'habitude de répéter mentalement chaque course deux fois par jour, au coucher et au réveil. Il visualisait sa plongée dans la piscine, chaque mouvement des bras et des pieds, le rythme de la course, l'eau sur son visage, sa respiration, chaque virage et le sprint à l'arrivée. « Il s'agit de voir ce que je veux voir, ce que je ne veux pas voir et ce que je pourrais voir, dit-il. J'essaie d'imaginer toute la course, tous les aspects possibles, afin d'être prêt à toute éventualité. »

Sa routine avant une course n'a jamais changé. Il se plaçait derrière le bloc de départ, sautillant sur le bout des pieds. Lorsqu'on annonçait son nom, il montait sur le bloc, en descendait, puis balançait ses bras trois fois, comme il l'avait imaginé des milliers de fois. Ensuite, il remontait sur le bloc et prenait sa position de départ. Au signal de départ, son corps savait exactement comment la course allait se dérouler.

Visualiser la réussite

La visualisation consiste à vivre la réussite mentalement. Voici quelques conseils pour vous aider à maîtriser cette technique :

- **Trouvez un endroit confortable** où vous ne serez pas dérangé. Détendez-vous et prenez quelques respirations lentes et profondes.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- **Attardez-vous aux détails**. Visualisez votre respiration, le poids de la raquette ou du bâton dans votre main, le crissement du caoutchouc sur le plancher de bois, l'adrénaline coulant dans vos veines et la joie après avoir gagné la partie ou établi un nouveau record personnel.
- **Établissez un objectif précis**. Désirez-vous remporter la course ou la partie? Battre votre meilleur temps? Relever un défi? Quel que soit votre objectif, assurez-vous de le définir clairement.
- **Imaginez calmement la résolution des problèmes pouvant survenir**. Les choses peuvent tourner mal : un lacet de chaussure casse, il pleut le jour de la course ou vos lunettes de nage se remplissent d'eau (ce qui est arrivé à Michael Phelps aux Jeux olympiques de Beijing en 2008; il a été aveuglé, mais puisqu'il avait visualisé tout problème possible, il est resté calme, a compté les mouvements de ses bras et a remporté l'or!).

N'oubliez pas : plus vous pratiquerez cette technique, plus elle deviendra facile et mieux vous performerez.

Viser l'or

Les grands athlètes font appel à de nombreux autres outils afin d'atteindre leurs objectifs. En voici quelques-uns, que vous pouvez essayer pour entraîner l'athlète en vous :

- **Fixez-vous un objectif et dressez un plan.** Établissez un objectif réaliste et mesurable, puis créez un calendrier d'entraînement qui vous permettra de l'atteindre. Faites le suivi de vos progrès et modifiez votre plan au besoin.
- **Variez les activités.** En faisant toujours la même chose, vous pourriez améliorer votre performance, mais vous risquez également de vous lasser, de vous épuiser ou de vous blesser. Trouvez des activités physiques différentes comme le vélo, le ski ou l'équitation. Les athlètes olympiques modifient leurs séances d'entraînement après quelques semaines et hors-saison, optent souvent pour des sports très différents de leur discipline habituelle.
- **Créez un réseau de soutien.** Même si vous ne disposez pas d'un entraîneur, d'un psychologue ou d'un assistant personnel, vous pouvez compter sur l'appui d'une équipe. Faites participer votre famille et vos amis à vos activités. S'ils déclinent votre invitation, ils peuvent vous encourager!
- **Surveillez votre santé.** Tout régime d'entraînement comprend un mode de vie sain, notamment une bonne alimentation, suffisamment de sommeil et beaucoup d'eau.

Assurez-vous de consulter votre médecin de famille avant d'entreprendre un programme d'entraînement. Pour en savoir plus sur les moyens d'améliorer votre performance et votre rendement dans tous les aspects de votre vie, communiquez avec votre programme d'aide aux employés.