



Pensées parasites:
comprendre et dépasser ses limites mentales.

Chrystelle H. St-Pierre
conseillère en psychologie
sportive (Ps.éd)

1

Lorsque les pensées parasitent



Baisse de la concentration

Baisse de la confiance en soi

Baisse de la motivation

Baisse de la performance

Baisse de la concentration

Baisse de la confiance en soi

Baisse de la motivation

Baisse de la performance

Comprendre et connaître les pistes d'intervention

Augmentation du stress et de l'anxiété

2

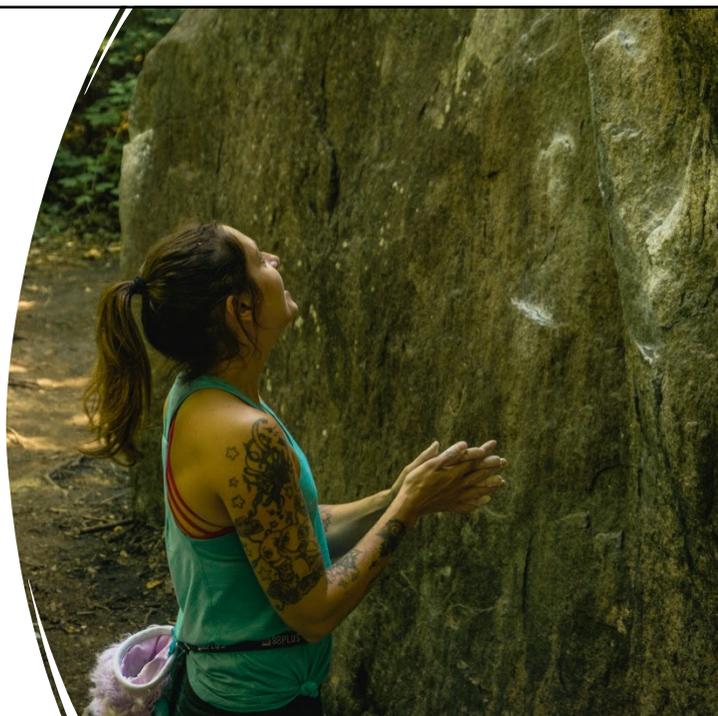
Plan du webinaire

- Qui suis-je?
- Quelques mythes
- Les pensées parasites:
 - C'est quoi et pourquoi;
 - Les déclencheurs;
 - Maintenant on fait quoi? ;
 - Ce que la recherche et l'intervention disent;
 - L'importance d'un accompagnement individualisé.

3

Qui suis-je

- Moi comme professionnelle;
- Moi comme personne hypersensible et naturellement anxieuse.



4

Quelques mythes

Vrai ou faux

Les athlètes professionnels n'ont plus de pensées parasites?

VRAI

FAUX

5

Quelques mythes

Vrai ou faux

Les personnes ayant de pensées parasites ont toutes une personnalité anxieuse.

VRAI

FAUX

6

Quelques mythes

Vrai ou faux

La meilleure stratégie pour gérer les pensées parasites est de détourner l'attention ou de développer des techniques afin de les supprimer.

VRAI

FAUX

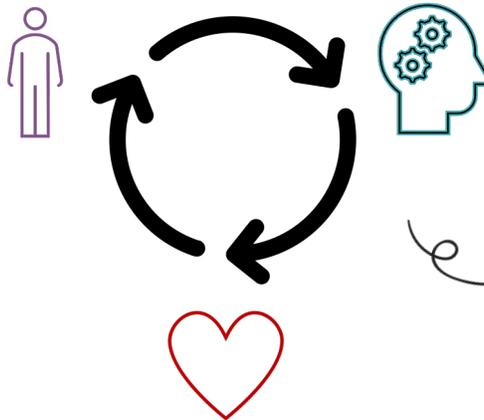
7

C'est quoi
une
pensée
parasite?



8

L'alarme



Il faut donc intervenir sur les 3 sphères!

9

Les déclencheurs communs

- Souvenirs/ empruntes;
- Fatigue;
- Confiance en soi;
- Risques → peurs;
- Situation stressante;
- ...

10

Les déclencheurs communs

Situation stressante

C : Contrôle

I: Imprévisibilité

N: Nouveauté

É: Égo menacé

(S. Lupien, 2010)



Mais pour toi
comment cela se
traduit-il?

11

Identifies quelques pensées parasites

Contexte: _____

Avant	Pendant	Après



À quoi font elles référence?

12

Maintenant on fait quoi?



1. Travailler sur le mental et la régulation émotionnelle

- Travail de fond;
- Modification à long terme de la régulation de l'attention;
- Modification à long terme de la régulation émotionnelle;
- Modification à long terme de la confiance en soi et de son image personnelle.

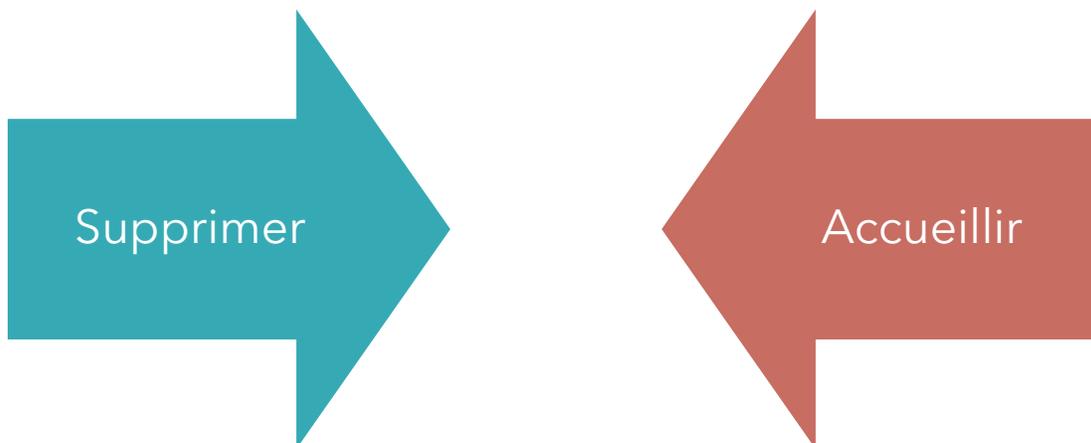
2. Développer des outils pour faire face aux pensées

- Accueillir et accepter le discours;
- «Bloquer» l'amplification du discours parasite en situation de performance;
- Identifier, planifier et tester;
- S'entraîner comme on entraîne le physique.



13

Ce que la littérature et l'expérience disent?



14

Les étapes clés

- Reconnaître / Observer;
- Accueillir / Valider;
- Se distancer / revenir dans l'instant présent;
- Ajouter une technique / un outil.



Plus ces étapes sont effectuées plus elles deviennent « faciles ». Parfois un accompagnement est nécessaire afin de maximiser chacune d'elles.

15

Maintenant on fait quoi?



1. Travailler sur le mental et la régulation émotionnelle

- Développer une meilleur conscience;
- Travailler les fausses croyances;
- Travailler la confiance en soi;
- Travailler l'identité personnelle;
- Travailler la gestion des émotions;
- Passion harmonieuse VS obsessive;
- ...

2. Développer des outils pour faire face aux pensées

- Pleine conscience;
- Respiration abdominale;
- Pensées positives;
- Mots et gestes clés;
- Objectifs efficaces;
- Planification et tactique;
- Visualisation;
- ...



16

Quelques pistes pour commencer

- Identifier ses déclencheurs et ses pensées parasites;
- À quoi font elles référence?
- Quels moyens est-ce que j'utilise qui fonctionnent déjà?
- Que me manque-t-il?

17

Quelques pistes pour commencer

- Se faire un plan clair avec des [objectifs adaptés](#);
- Exposition GRADUÉE;
- Intervenir tant sur le corps: [respiration consciente](#), relaxation, [yoga doux](#)...
- Que sur son discours interne: [pleine conscience](#), pensées positives, mots et gestes clés...
- Et [ses émotions](#): apprendre à identifier, accueillir, apprivoiser...

18

Quelques pistes pour commencer

- ENTRAÎNER son mental donc intégrer des outils en entraînement pour qu'ils soient utiles lors des performances;
- Tester ce qui vous convient (ex. la visualisation lorsque nous sommes anxieux...);
- La constance est la clé!

19

Quelques pistes pour commencer

- Identifier le travail de fond que vous avez besoin de faire?
- Avez-vous besoin d'accompagnement individualisé pour le faire?
- Quel outils en préparation mentale vous parlent?
- Avez-vous besoin d'accompagnement pour les comprendre et les intégrer?

20

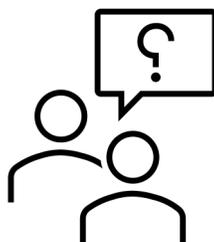
L'accompagnement individualisé

- Passé différent;
- Personnalité différente;
- Déclencheurs différents;
- Structure de pensées différente;
- Entraînement physique individualisé;



Entraînement mental individualisé!

21



Questions?

22

Le service d'accompagnement individualisé

Un [rendez-vous zoom d'information](#) gratuit est disponible afin de voir si mon service est le meilleur pour t'aider et si tu te sens bien avec moi.



23

Références

- André, C. (2010). La méditation de pleine conscience. *Cerveau & Psycho*, 41, 18-24.
- Arnaud, J. et Palazzolo, J. (2013) Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales Médico-Psychologiques*, 171, 382-388.
- Cox, R.H. (2013). *Psychologie du sport* (2e ed). Paris: De boeck.
- Freeston, M. (1989). Inventaire de BECK pour l'anxiété, version française. Répéré à <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2015/08/inventaire-de-beck-pour-l-anxic3a9tc3a9.pdf>.
- Hanson, R., André, C. et Mendius, R. (2010). *Le cerveau de bouddha*. Paris: Pocket.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience: le manuel complet de MBSR, ou réduction du stress basée sur la mindfulness*. Paris: J'ai Lu.
- Levasseur, C. (2012). L'anxiété de performance, la boîte à outils. HEC. Répéré à <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/soutien-aux-etudes/atelier-gestion-stress.pdf>.
- Lupien, S. (2010). *Par amour pour le stress*. Montréal: édition au carré.
- Vallerand, J.R. (2015). *The Psychology of Passion : A Dualistic Model*. Royaume-Uni: Oxford University Press.
- Weinberg R.S. & Gould. D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Trad. Par Paul Deshaies: Édition Vigot.

24