



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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



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.
- **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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



- 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 PCM.

Survivre à une rupture

La fin de toute relation est difficile, mais la fin d'une relation amoureuse intense – même quand elle est tumultueuse – peut être dévastatrice. Il n'est pas rare d'entendre des gens dire « Je n'arrive pas à l'oublier » ou « Je ne suis pas prêt à tourner la page » des mois, voire des années après une rupture. Pourquoi la fin d'une relation est-elle si difficile à supporter?

L'amour est une drogue

Les humains sont des êtres sociaux. On est programmé pour nouer des liens avec les autres. Lorsqu'on est amoureux, le cerveau libère plusieurs substances neurochimiques du bonheur, notamment l'adrénaline, la dopamine, la norépinéphrine et la sérotonine, et si le lien est extrêmement fort, l'ocytocine. On est alors euphorique. On est ivre d'amour.

Lorsque ce lien est rompu, notre corps semble être en manque. Il suffit de penser à notre ancien partenaire pour activer les principales zones cérébrales liées à l'état de besoin et à la douleur. Ces réactions peuvent être tellement intenses que certaines personnes feront à peu près tout pour mettre fin à leur souffrance, ce qui peut entraîner des comportements destructeurs comme l'abus de l'alcool ou de drogues.

Les amis et les relations

Une rupture affecte souvent nos autres relations. Non seulement nous pouvons ressentir de la colère envers notre ancien partenaire, mais aussi à l'égard des amis et des membres de la famille qui ont choisi son côté. Ces personnes peuvent également être en colère contre nous. Les amitiés que nous avons nouées avec d'autres couples ne seront plus jamais les mêmes et souvent, nous ne nous sentons pas prêts à développer de nouvelles amitiés seuls et craignons de faire le premier pas. Cette période peut être synonyme de solitude et de confusion.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com



Le monde virtuel

Bien qu'aucune rupture ne soit facile, les dommages psychologiques sont plus graves lorsqu'on met fin à la relation de manière irrespectueuse et humiliante. Peu importe à quel point la relation s'était détériorée, il faut toujours y mettre fin en personne, et non en envoyant un texto ou un courriel ou en publiant un message sur Twitter ou d'autres médias sociaux. Malheureusement, il devient de plus en plus courant de « plaquer » son amoureux de façon impersonnelle par voie électronique, surtout chez les adolescents. Selon un sondage réalisé en 2016 par Pew Research, 24 % des répondants âgés de 13 à 17 ans pensent qu'il est acceptable de rompre en textant, et 26 % d'entre eux ont admis l'avoir déjà fait.

Être amiradié ou même bloqué dans les médias sociaux par des amis et des membres de la famille qui ont pris parti et devoir partager – évidemment! – notre nouveau statut de « célibataire » avec le monde entier ajoutent à la souffrance. En plus de devoir expliquer la fin de notre relation dans le monde réel, nous devons le faire dans les médias sociaux.

Survivre à une rupture

Plusieurs d'entre nous éprouvent des difficultés à la suite d'une rupture, parce qu'on n'a pas appris à la gérer sainement. Alors, que faire? La première étape consiste à réaliser que vous vivez un deuil et que vous traverserez donc plusieurs phases : le choc, le déni, la colère, le marchandage, la dépression et, enfin, l'acceptation. Bref, ce que vous ressentez est normal. Voici d'autres façons de vous adapter à la nouvelle situation.

- **N'exagérez pas la culpabilité et les reproches.** Il est normal de vous blâmer pour l'échec de votre relation ou de regretter certains choix. Il est également normal de penser que tout est la faute de votre ancien partenaire. Souvenez-vous que ni lui ni vous n'avez commencé la relation dans le but de la faire échouer ou de vous faire mal. Concentrez-vous plutôt sur ce que vous avez tiré et appris de la relation.
- **Prenez soin de votre santé.** Efforcez-vous de manger sainement, de rester actif et de dormir suffisamment, même si vous n'en avez peut-être pas du tout envie. Évitez les stratégies d'adaptation malsaines, comme boire trop d'alcool, prendre des médicaments sur ordonnance ou des drogues illicites, manger trop ou pas assez, vous infliger des blessures ou vous enfoncer dans le travail.
- **Ne faites pas cavalier seul.** Partager vos sentiments avec des amis et des membres de votre famille peut vous aider à traverser cette période. Si personne n'est disponible ou si vous ne vous sentez pas à l'aise de vous confier, écrivez ce que vous ressentez – cela vous permet souvent de voir votre vie sous un angle différent. Envisagez d'obtenir du counseling ou de vous joindre à un groupe d'entraide où vous pouvez parler à d'autres personnes dans une situation similaire.
- **Ne vous isolez pas.** Oui, vous avez besoin de passer du temps seul, mais vous isoler peut accroître votre stress, aggraver la dépression et nuire aux autres relations. Passez du temps avec des amis, faites du bénévolat dans votre collectivité, inscrivez-vous à un cours, renouez avec votre sport favori ou adhérez à un club.
- **Concentrez-vous sur l'avenir.** Sachez que de nouveaux rêves finiront par remplacer les anciens et qu'il vous est maintenant possible de nouer de nouvelles amitiés et de vivre de nouvelles expériences. Votre relation a peut-être échoué parce qu'une relation encore meilleure vous attend!

Surtout, sachez quand vous devez demander de l'aide. Si vous vous sentez paralysé socialement ou émotionnellement ou incapable de composer avec la situation, consultez votre médecin de famille. Votre PCM peut également vous fournir des renseignements précieux, ainsi que des ressources et du counseling.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre PCM en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou travailsantevie.com

