



Volume 6, Numéro 1

Réveillez l'athlète en vous

Notre premier bulletin Opinion introduisait le *biofeedback* (rétroaction biologique); le deuxième expliquait plus en détail l'une des mesures du *biofeedback* : la cohérence psychophysologique.

Ce numéro, en lien avec notre conférence sur le *biofeedback* avec Alexandre Bilodeau, établit un parallèle entre les athlètes et les gestionnaires.

Le cerveau, comme le corps, a besoin d'entraînement. Nous pratiquons différents exercices pour conserver la forme physique. Le *biofeedback* est un exercice permettant d'entraîner le cerveau.

Pour performer de façon optimale, nous devons entraîner le cerveau à rester dans le moment présent lorsque nous le souhaitons

ainsi qu'à se ressourcer lorsque cela est nécessaire.

« Le problème vient souvent de la tête; le biofeedback m'aide à rester dans le moment présent. »

Cette citation d'Alexandre Bilodeau, médaillé d'or aux Jeux olympiques d'hiver de Vancouver, a été recueillie lors d'une entrevue présentée à l'émission Découverte sur les ondes de Radio-Canada la veille de sa victoire.

C'est l'objectif même de l'entraînement au *biofeedback* : mieux comprendre et accepter calmement ce qui se présente à nous, demeurer dans le moment présent, augmenter notre concentration, pour

prendre des décisions plus éclairées.

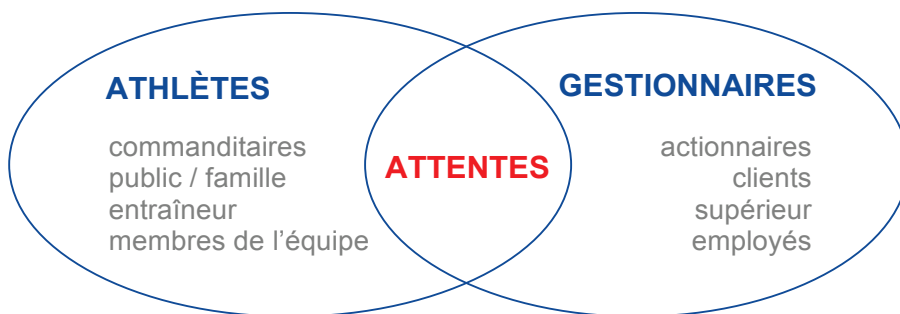
De plus en plus d'athlètes et de gestionnaires ont recours au *biofeedback* dans le but, vous l'avez deviné, d'atteindre leurs objectifs de performance.

Nous souhaitons que vous apprécierez la lecture de ce troisième Opinion traitant du *biofeedback*. Nous aimerions vous entendre; n'hésitez donc pas à nous faire part de vos questionnements et commentaires.

Bonne lecture!

Richard M. Matte, M. Ps., CRHA
Psychologue industriel et de la santé

Les fameuses attentes... vous connaissez?



Notre monde est hautement compétitif. Malgré la différence entre les deux secteurs dans lesquels ils évoluent, les athlètes et les gestionnaires vivent les mêmes attentes et le même stress.

Le diagramme ci-dessus illustre la provenance des attentes envers les athlètes et celles envers les gestionnaires.

Nous pouvons facilement comparer les « commanditaires » de l'athlète aux « actionnaires » du monde des affaires. L'athlète et le gestionnaire doivent performer s'ils veulent conserver leur poste.

Le public et la famille de l'athlète peuvent correspondre à la clientèle de l'entreprise du gestionnaire.

L'entraîneur et le supérieur jouent un rôle similaire auprès de l'athlète et du gestionnaire. Ils sont un guide tout en définissant les objectifs à atteindre.

Pour que la confiance et l'harmonie règnent au sein du groupe, les membres de l'équipe de l'athlète tout comme les employés du gestionnaire ne sont pas à décevoir non plus.

Ceci est sans mentionner les attentes que l'athlète et le gestionnaire ont envers eux-mêmes.

La pression, la compétitivité, les nombreuses attentes de part et d'autre créent beaucoup de stress, ce qui peut entraver la performance.

L'entraînement du gestionnaire

Depuis quelques années, nous entendons parler du lien existant entre l'intelligence émotionnelle et la performance optimale. La personne doit être vue dans son ensemble, reconnue comme un tout (aspects rationnel et émotionnel). Il convient donc de traiter l'information provenant autant du corps que du cerveau.

Regardons d'un peu plus près l'entraînement d'un athlète. Il s'entraîne physiquement et passe le plus clair de son temps à se pratiquer. Un petit pourcentage de son temps est consacré à la compétition.

Le gestionnaire, quant à lui, doit performer jour après jour, année après année, à raison de 10 ou même 14 heures par jour, si ce n'est pas plus.

L'athlète bénéficie de quelques mois de repos entre les saisons alors que le gestionnaire chanceux prend de deux à trois semaines de vacances par année.

On évalue que la carrière d'un athlète dure environ sept ans. Le gestionnaire peut s'attendre à travailler durant 40 ou 50 ans.

« *Le travail est sain pour la santé. Le problème, c'est ce qui nous travaille.* »
- anonyme

Nous n'avons que très peu de pouvoir quant aux éléments extérieurs. Cependant, nous pouvons apprendre à gérer la façon dont nous réagissons devant ceux-ci.

Pour réussir à performer de cette façon et sans arrêt, le gestionnaire n'a d'autre choix que de se ressourcer régulièrement. Il doit donc s'entraîner à le faire.

Il est important de ne pas apporter nos soucis à la maison. Le contraire est aussi vrai. Difficile d'être totalement concentré et attentif dans une réunion si l'on ne cesse de penser à la rencontre qui aura lieu en après-midi ou à la conversation téléphonique que nous venons de terminer.

Pour être pleinement performants, nous devons habiter le moment présent. Le *biofeedback* est un outil nous permettant d'atteindre cet objectif.

À chacun sa médaille d'or

Plusieurs disent : « C'est bien beau tout ça, mais moi, je ne participerai jamais aux Jeux olympiques. »

L'émotion vécue par Alexandre Bilodeau ou les autres athlètes olympiques ne s'exprime sûrement pas en mots. Nous ne sommes pas tous appelés à monter sur ce podium, c'est vrai.

Cependant, nous pouvons tous gagner nos médailles d'or.

Comment?

- Ce projet que vous avez présenté au conseil d'administration et qui vient d'être voté.
- Cette vente que vous venez de conclure.

- Cette réunion que vous avez menée de main de maître.
- Ce poste que vous venez de décrocher.
- Cet important contrat que vous venez de signer.
- Ces commentaires positifs émis par votre président concernant votre projet en développement.

La liste des exemples de médailles d'or personnelles que vous remportez quotidiennement pourrait être très longue.

Bien sûr, nous ne montons pas sur le podium chaque fois que nous signons un contrat. Ce n'est pas une raison pour minimiser nos victoires.

Pour en savoir plus

- sur nos services : www.matteic.com
- sur le *biofeedback* : www.passeportsante.net - www.biofeedback.fr

Pour écouter

- l'entrevue d'Alexandre Bilodeau à Découverte : [S'entraîner chez le psychologue](#)



MATTE Groupe conseil
DÉVELOPPEMENT DES INDIVIDUS ET DES ORGANISATIONS

Optimisation de la performance
Coaching de gestion
Transition de carrière
Évaluation du potentiel
Recherche de cadres

Membre de **I.I.C. Partners**

Société présente dans 38 pays

2001, rue University
Bureau 1550
Montréal (Québec) H3A 2A6
Téléphone : 514 848-1008
Télécopieur : 514 848-9157
admin@matteic.com

Membre de **gps**
www.gp2s.net
Réseau des entreprises en santé



APST
Association des professionnels
en santé du travail

Les articles sont de nature générale et ne sauraient constituer des conseils. Tous droits réservés. Reproduction permise avec citation de la source.