



Nos expertes



**Sophie Huguet**  
Psychologue du sport



**Sophie Caristan-Llamas**  
Relaxologue

Coaching

# PEUR DE L'ÉCHEC : COMMENT LA DÉPASSER ?

« Je ne vais pas y arriver », « je vais tout rater », « je n'en suis pas capable »... Autant de phrases que l'on s'est répétées au moins une fois dans sa tête au sport. Si cette peur de l'échec peut nous booster, elle peut aussi être paralysante. Comment mieux vivre avec elle et performer quand même ? Une épineuse question à laquelle nos expertes ont tenté de répondre, bien que chaque cas soit particulier !

PAR AURORE ESCLAUZE

« J'aimerais courir ce 10 kilomètres mais je n'ose pas me lancer... Je suis sûre que je n'y arriverai jamais ! » Qui n'a jamais entendu un sportif prononcer ce genre de phrase ? Pourtant, ces 10 kilomètres, on pourrait peut-être les faire. Ou peut-être s'arrêter au milieu, mais au moins on aurait essayé. Ce qui nous en empêche, c'est la peur de l'échec. « On anticipe un scénario négatif, on se projette sans savoir ce qu'il va réellement se passer », explique Sophie Huguet, psychologue du sport. Des pensées négatives envahissent alors notre esprit sans que l'on arrive à en faire abstraction... Cette peur qui se manifeste a quelque chose à nous dire.

**Le corps nous parle**  
Mains moites, cœur qui s'emballer, difficultés à dormir... C'est notre corps qui ressent en premier la peur. « Souvent, la performance sportive en pâtit. On fait des fautes techniques que l'on ne ferait pas, parce qu'on n'est pas à 100 % concentré sur ce que l'on est en train d'accomplir », explique Sophie Huguet. « Notre stress augmente donc et cela crée un cercle vicieux. » Parce que oui, cette peur met bien notre corps en état de stress, nous précise Sophie Caristan-Llamas, relaxologue. « Il y a différents degrés d'intensité de stress. Il peut être considéré comme "normal" quand nous devons faire face à l'inconnu, la nouveauté, »



**Et si ça boostait ?**  
Parfois, un échec permet de booster encore plus ses prochaines performances. On transforme ses sentiments négatifs en énergie pour se battre encore plus !



» une situation que nous avons l'impression de ne pas contrôler et pour laquelle nous allons être évalué. Notre ego se sent menacé. Mais il peut aussi devenir démesuré – exagéré et jusqu'à nous faire perdre nos moyens et nous paralyser si nous n'arrivons pas à nous adapter à la situation, à lâcher prise. »

### Manque de confiance

Quand notre appréhension est légère, on peut facilement la vaincre par quelques exercices de respiration. En revanche, quand elle est trop présente, il est nécessaire de remonter à la source du problème, selon nos expertes. « Souvent, elle vient d'un manque de confiance en soi, qui lui-même peut avoir plusieurs origines : un traumatisme, une peur de décevoir les autres, un précédent échec ou encore des choses plus profondes... », explique notre psychologue, Sophie Hugué. « C'est un mécanisme d'autodéfense :

on se prémunit de l'échec en l'imaginant et en étant persuadé qu'il va se produire. Dans la peur de l'échec en sport comme dans la vie, le regard des autres y est pour beaucoup. Souvent, on se fait une représentation des attentes des autres au lieu de se concentrer sur ses propres attentes. On perd en lucidité », indique-t-elle. « Il faut donc tout faire pour se recentrer sur soi et son action et accepter que les autres puissent avoir un avis dessus. »

### Se fixer des objectifs à court terme

Si l'on se fixe pour objectif de réussir un trail alors qu'on n'a jamais couru plus de 5 kilomètres auparavant, la peur de l'échec risque bien de pointer son nez. Le mieux est donc de se fixer de mini objectifs atteignables pour se rassurer soi-même en réussissant une série de petites victoires. « En sport, il est très important de comprendre que l'on ne peut pas toujours gagner, toujours être

le meilleur. Perdre fait partie intégrante de la pratique. L'échec n'existe pas vraiment : on apprend à chaque fois sur sa pratique, ses mécanismes, ses capacités corporelles », précise notre relaxologue. « Avec des objectifs sous forme d'étapes, on se concentre sur la progression plus que sur le résultat », ajoute Sophie Hugué. Courir même un mètre de plus, soulever même un kilo de plus, tenir son gainage ne serait-ce que deux secondes de plus... Tout cela est une victoire.

### Identifier ses pensées négatives

On appelle cela « l'intelligence émotionnelle » : « Dans une situation de stress, il y a souvent un mélange de sensations corporelles, d'émotions, de pensées, de comportements... Il faut essayer de détricoter tout cela et de remettre chaque chose à sa place, trouver les mots justes pour comprendre cette peur d'échouer.

© SHUTTERSTOCK

Cela demande d'écouter attentivement et calmement ce que l'on ressent et ce que l'on se raconte à soi-même dans sa tête », explique Sophie Caristan-Llamas. « Ces pensées négatives sont là. Il faut accepter leur présence et plutôt essayer de comprendre pourquoi elles sont là », ajoute Sophie Hugué. Pour cela, notre experte relaxologue nous propose de faire une pause de méditation. On vous en avait parlé dans notre avant-dernier numéro : pas besoin de se bloquer une heure en fermant les yeux dans une pièce silencieuse pour méditer dans la posture du lotus. On peut simplement s'isoler un moment sur son tapis à la salle de sport, fermer les yeux et observer : ce que l'on entend autour de nous, les pensées qui nous traversent l'esprit et nos sensations corporelles. « C'est un moment pour se reconnecter à soi et prendre du recul sur sa peur », précise-t-elle. À la clé : un véritable sentiment d'apaisement.

### Se créer des rituels

Beaucoup de sportifs de haut niveau se créent des routines qui les rassurent et leur permettent de relativiser. Cela peut être un exercice de respiration, une musique à écouter, un geste à faire ou même le fait de tenir un objet en main. « Cela permet de se concentrer sur autre chose », explique Sophie Hugué. « On se relâche plutôt que de se crispier, on déprogramme ainsi son angoisse », confirme Sophie Caristan-Llamas. On peut aussi utiliser des techniques d'autohypnose ou de visualisation pour contrer cette peur (voir ci-contre). Ce genre d'exercice peut être réalisé bien en amont de la séance et même répété plusieurs fois avant afin de s'entraîner à atteindre cet état de détente. Si l'on ne sait pas comment le faire, on peut aller tout simplement consulter un relaxologue ou un sophrologue pour se faire aider.



### La visualisation créatrice

**Sophie Caristan-Llamas, relaxologue, nous donne deux techniques pour se libérer de la peur de l'échec par un exercice de visualisation.**

» On s'imagine en train d'accomplir la performance, en se répétant les gestes et la technique de manière précise avec le plus d'éléments sensoriels possible. Comme un film qui se déroule sur notre écran mental. On devient créateur et on se connecte à nos ressources intérieures et à nos potentiels. Cela programme notre cerveau pour réussir.

» On se remémore les expériences de réussite que l'on a vécues et on se souvient qu'il nous a fallu des maîtres, des guides, des efforts, de la patience, de la persévérance, comme pour tout apprentissage... Nombreuses sont les situations dans lesquelles nos efforts ont été récompensés. Cela peut même être parmi nos souvenirs les plus anciens, comme avoir réussi à marcher !