



# Les blocages intérieurs de chaque individu

Benoit Racette  
Directeur technique et entraîneur-chef  
Octobre 2008

## Références

<b>GAGNER LE MATCH</b> <b>TIMOTHY GALLWELL</b> <b>ÉDITIONS LE JOUR 1984 (ISBN 2890441784)</b>	<b>LES SECRETS DE LA RÉUSSITE DES CHAMPIONS</b> <b>FRANÇOIS ALLAIRE ET ALAIN VINARD</b> <b>ÉDIMAG 1991 (ISBN 2-921207-33-8)</b>
---	---

## Avant propos

Comment se fait-il que XXX ne va pas dans les coins ? Pourquoi YYY et TTT ont-ils une baisse de régime avant un match crucial ? C'est quoi son problème, pourquoi il laisse passer Jos le Fou de l'autre équipe ? Etc.

Les entraîneurs ne comprennent pas toujours pourquoi certains de leurs joueurs réagissent anormalement selon les circonstances et le moment. L'entraîneur, plus souvent qu'autrement, fait face à un constat ou une conséquence.. Le présent document vise à informer les entraîneurs sur les différents types de blocages intérieurs des individus.

Ces blocages, proviennent parfois du passé mais aussi, du futur qui ne s'est pas encore produit. Le secret pour réussir à outrepasser ces blocages est à la fois simple et complexe. Il faut en parler avec les jeunes afin «d'exorciser» cette peur et de la transformer en énergie positive. Une tâche lourde, mais réalisable.

Il serait impossible ici de résumer les théories puisqu'il existe plusieurs ouvrages en la matière et aussi, parce que je ne suis pas psychologue ! Toutefois, tôt ou tard, tout entraîneur éprouvera des épisodes de «peurs» de ses joueurs et devra trouver un moyen pour les aider à passer au travers, tout en adoptant une approche personnel envers le ou les joueurs concernés et même parfois, en préparant une approche collective lorsque l'ensemble de l'équipe est affectée ! La communication et la confiance sont alors des atouts de taille !

Wow ! Un beau défi... réalisable !

## Les blocages individuels de chaque individu

### La peur

- La peur de perdre ou de gagner
- La peur d'être blessé ou d'avoir mal
- La peur de commettre des erreurs
- La peur de ne pas répondre à ses attentes ou à celles des autres
- La peur d'avoir l'air stupide (esthétique)
- La peur d'une compétition importante ou d'un moment important durant le match
- La peur de rater des coups faciles

*«Dès que j'ai peur de ....., je change complètement mon style de jeu.»*

- ➔ Deux émotions font partie de la motivation : LA PEUR (qui tient compte du passé) et le DÉsir (qui observe le futur).