

# Point de Performance

*Au-delà du sport: L'équilibre dans la vie personnelle*

par Drew Mackenzie, coordonnateur des services aux athlètes et aux entraîneurs, Centre canadien multisport Pacifique

« La compétition aux échelons supérieurs du sport exige une grande dépense quotidienne de temps et d'énergie si l'on souhaite atteindre l'excellence. Cependant, penser au sport 24 heures sur 24 est malsain et pourrait même avoir un impact négatif sur la performance sportive. Il est très important que les athlètes se fixent des objectifs non sportifs (éducation, carrière, famille, vie de couple, passe-temps, etc.) et qu'ils trouvent des moyens pour se consacrer à d'autres activités. » – Bruce Pinel, psychologue du sport, Centre canadien multisport Pacifique

Dans une enquête effectuée avant les Jeux d'Athènes par le Comité international olympique en 2004, les athlètes de haut niveau ont indiqué que pour être en mesure de maximiser le développement personnel et athlétique, le plus important était de maintenir un équilibre entre la vie personnelle, la carrière et les possibilités de formation.



Les athlètes devraient être capables de mener leur vie avec le plus de continuité et de stabilité possible, tant au niveau social que professionnel. À la lumière de cette perspective globale sur les éléments essentiels au succès d'un athlète, nous présentons quelques lignes directrices permettant d'identifier les priorités et d'atteindre un équilibre dans la vie personnelle.

## 1. Identifiez vos priorités

Vous devez d'abord et avant tout identifier clairement vos priorités pour atteindre l'équilibre dans votre vie personnelle. L'important est que vous puissiez reconnaître quelles sont vos véritables priorités, et non pas les priorités que vous croyez nécessaire d'adopter. Prenez le temps de préparer une liste de vos cinq grandes priorités et soyez honnête.

## 2. Abandonner les activités qui ne sont pas essentielles

Pour atteindre l'équilibre dans la vie personnelle, vous devez équilibrer toutes les priorités de votre vie. Toutefois, cet état d'équilibre varie pour chaque individu. En comparant votre vie quotidienne actuelle à vos cinq priorités, vous découvrirez peut-être que vous allouez trop de temps à des activités qui ne font pas partie de vos priorités et vous pourrez modifier votre horaire en conséquence. Par exemple, vous pourriez réduire le nombre d'heures passées devant la télévision.

L'important n'est pas seulement de connaître vos priorités, mais aussi d'accorder toute votre attention à une seule priorité à la fois. Divisez votre temps et votre esprit de façon à ce que vous pensiez à l'école quand vous êtes à l'école, et que vous viviez le moment présent lorsque vous vous entraînez ou que vous visitez votre famille ou vos amis. En respectant les différents aspects de votre vie, comme l'école, le travail, le jeu et la famille, vous connaîtrez un meilleur succès dans chaque domaine et vous vous sentirez plus satisfaite.

## 3. Protégez vos moments privés

Les athlètes jouent de nombreux rôles différents. Par exemple, une athlète peut être simultanément une employée, un parent, une conjointe, une amie, un membre de la famille et une bénévole dans sa communauté. Il n'est donc surprenant qu'ils puissent parfois se sentir dépassés par ces nombreux rôles. Consacrez des moments à vous-même et à vos priorités personnelles. Protégez ces temps personnels avec ferveur et ne laissez aucune distraction s'ingérer.

## 4. Planifier le plaisir et la détente – Prenez rendez-vous avec vous-même!

Vous y penseriez sûrement deux fois avant de manquer une séance d'entraînement, un cours ou un rendez-vous chez le médecin. Vos moments privés méritent le même respect. Jusqu'à ce que vous ayez pris l'habitude de vous consacrer du temps personnel, dédiez une portion de votre horaire à la détente et au plaisir. Planifiez une activité et prenez les arrangements nécessaires pour vous assurer de respecter cet engagement. Il ne faut plus dire « je n'ai pas le temps ». Vous êtes en charge de votre horaire, alors il n'en tient qu'à vous de prendre le temps de vous détendre.

# Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. [www.cscpacifique.ca](http://www.cscpacifique.ca)