

*Séminaire des Entretiens de l'INSEP*

***PREPARATION MENTALE ET SPORT D'ELITE***

***3 & 4 avril 2001***

## **DE LA NECESSITE DE STRUCTURER LE DOMAINE POUR MIEUX AGIR AUPRES DES SPORTIFS**

Philippe Fleurance

Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP

Dans l'entraînement visant la haute performance, les préparations se différencient de plus en plus et l'on voit émerger de nombreux sous domaines comme la préparation physique, la préparation mentale, ... Ces propositions de travail ne sont pas récentes et actuellement, le monde sportif ne remet pas en cause la préparation mentale. Nombreux sont ceux qui pensent que dans la course à la performance, c'est un domaine qu'il faut explicitement travailler. Ce raffinement de l'entraînement concerne de nombreux autres domaines comme la récupération, la diététique, etc. C'est clairement l'enjeu de la diversification des compétences de l'entraîneur voire l'émergence de nouvelles fonctions ou de nouvelles organisations et peut être à terme, la reconnaissance de nouveaux métiers liés l'entraînement sportif.

Donc d'un côté des attentes vis-à-vis de la préparation mentale et des attendus plus ou moins explicites et souvent contradictoires concernant sa mise en place dans l'entraînement au quotidien.

De l'autre côté et d'un point de vue un peu distancié si l'on veut bien se mettre à la place des utilisateurs que sont les entraîneurs et les athlètes, apparaît une grande confusion :

- confusion des références et des modèles théoriques
- confusion des objectifs
- confusion dans les pratiques
- confusion dans les rôles de chacun
- confusion dans les formations et les statuts des différents intervenants

D'un point de vue historique, ces confusions s'expliquent. L'unique référence à « la » psychologie comme science support, a eu comme conséquence de transposer à l'entraînement sportif les discordances et les conflits récurrents de cette discipline qui comme chacun le sait cherche son unité.

Au nom de l'intérêt de l'athlète et de son projet, au nom d'une certaine éthique et d'une philosophie de l'entraînement que nous persistons à croire humaniste, pouvons nous collectivement mettre de l'ordre dans ce domaine ?

En effet, si tout comme la préparation physique, le domaine de la préparation mentale n'est pas unitaire, cet ordre doit intégrer différentes sensibilités et les objectifs de chacun pour peu qu'ils s'appuient sur des pratiques et des références explicitement fondées.

C'est bien l'objectif de ces journées que de commencer à travailler collectivement à la structuration de la préparation mentale des sportifs de haut niveau et j'espère que d'autres viendront.

Dans un premier temps, avec la Préparation Olympique et les Entretiens de l'INSEP, nous avons choisi de faire l'état des lieux des pratiques qui s'effectuent actuellement sous le label de préparation mentale (nous n'aimons pas particulièrement ce terme mais il nous apparaît actuellement consacré dans le monde de l'entraînement). Vous trouverez donc dans ces journées l'expression des praticiens. Volontairement elles sont organisées autour de la diversité pour montrer un large spectre de références et de pratiques.

De cette diversité, de cette expression différenciée des choses, nous n'attendons pas de votre part une référence ni une soumission au charisme des conférenciers, mais un examen attentif des propositions qui sont exprimées. Nécessaire examen critique provoqué par la juxtaposition de l'exposé de pratiques parfois fort éloignées l'une de l'autre.

Il sera aussi proposé un examen des dérives possibles de la préparation mentale. La préparation mentale fait appel à un travail sur le « mental » et l'on sait que l'on est de plus en plus attentif aux dérives possibles que l'Assemblée Nationale a qualifié dans ses travaux de « manipulation mentale ». Enfin nous terminons ces journées par un débat qui aura pour objectif d'effectuer une synthèse - provisoire - sur la préparation mentale des sportifs de haut niveau.

# **PLACE DE LA PREPARATION MENTALE DANS LE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE**

Claire Carrier

Avignon

L'adaptation du développement humain naturel à la sélection artificielle du néocorps performant sportif peut se comprendre comme l'installation d'un dialogue interne entre deux images du corps. L'accompagnement psychologique clinique des sportifs de haut niveau durant leur carrière permet d'analyser l'évolution de ce dialogue interne au sportif. Elle témoigne de son adaptation psychomotrice en tant que sujet à son objet performance. La vitalité et la santé de cette relation s'expriment par le maintien de la fonction ludique et du plaisir à éprouver sa psychomotricité efficace.

Puis quatre stades évolutifs sont observés. Le premier d'expression verbale et le second d'expression comportementale témoignent de l'efficacité de la maîtrise sur la prise de risque que représente la performance sportive. Le bénéfice des techniques de préparation mentale est à ces moments indiscutable. Il sera d'autant plus important qu'il pourra compter sur une prise en charge sociopsychologique globale qui protégera ce subtil équilibre d'une dérive dans le troisième niveau (addiction kinesthésique) et d'une installation dans le quatrième niveau (aliénation par le mouvement).

*Coordonnées de l'auteure:*

Dr Claire Carrier

Médecin du sport, Psychiatre, Psychanalyste

20 Ter rue Guillaume Puy

84000 Avignon

Tél : 04 32 74 29 04

Fax : 04 90 85 15 30

# LE PREPARATEUR MENTAL DANS LA RELATION ENTRAINEUR/ENTRAINE : LE THEME DE LA CONFIANCE.

Christian Target

DRJS Nice

## 1. Les 2 types de management rencontrés :

Dans les structures fermées, centrée sur le chef et dont le management est plutôt basé sur la peur, le préparateur mental (P.M.) ne trouve pas sa place. Bien que souvent sollicité, il sert surtout d'alibi. Il ne peut être que sur la défensive et peu productif.

Dans les structures ouvertes, centrées sur les personnes, le management est plutôt basé sur la confiance. La créativité s'en trouve développée . Le P.M. peut avoir une action élargie , formatrice au plan individuel et régulatrice au plan du groupe. En structure « ouverte, l'athlète peut fonctionner sur les 2 modes nécessaires à sa performance :

- le pôle “ dépendance ” (ou mode mental programme) est économique, efficace en environnement stable et nécessaire à la cohésion . Il s'effectue sous contrôle limbique (Damasio).  
*Corrélat : soumission, ordre, programme, certitude.*

- le pôle “ autonomie ” (ou mode mental stratégie) est exigeant en énergie (attention et lucidité), nécessaire à la créativité, prépare à l'inattendu. il s'effectue sous contrôle du cortex pré-frontal .  
*Corrélat : agressivité, désordre, stratégie, incertitude.*

## 2. Le P.M. peut aider l'entraîneur à placer l'athlète en zone optimale de confiance (ou aider directement l'athlète à s'y placer). Qu'est-ce que la confiance ? Une construction de chaque instant ou un état stable ? 2 types d'outils pour créer les conditions minimales d'accès à la confiance et la performance :

- outils de développement : les savoir-faire et stratégies mentales (équipement mental minimum pour réussir ses défis)

- outils de régulation : engagement personnel par rapport au groupe

## 3. Les conditions préalables pour l'efficacité du travail du P.M.

- demande explicite de l'entraîneur et de l'athlète : attente et motivation

- l'athlète et l'entraîneur doivent COMPRENDRE l'ensemble du processus développé par le P.M.

Ce qui suppose :

- production écrite du modèle utilisé et campagne d'explications au couple coach/entraîné

- formation commune aux techniques mentales en séminaire, préalable ou post-coaching.

- ce modèle doit être le plus proche possible de celui utilisé par le milieu sportif : Evaluation diagnostique de départ, coaching, programme d'entraînement mental auquel l'entraîneur doit avoir accès et qu'il doit pouvoir suivre et diriger. Evaluations sommative et formative des avancées de l'athlète, au service de l'entraîneur.

## 4. Savoir-faire et stratégies mentales : un modèle d'action de nature systémique. Sa conception :

- description des 5 éléments de potentiel mental qui sont déterminants dans la performance du sportif de haut niveau (mesurables par les tests traditionnels) et que nous avons choisi de mesurer à partir d'un questionnaire diagnostique construit autour de notre pratique.

- mise en relation avec les grands objectifs que nous assignons à la P.M.

- recherche des savoir-faire mentaux nécessaires à la performance : Ceux qui sont déjà répertoriés et reconnus efficaces et ceux qui sont utilisés par nos athlètes performants .

- 2 types de savoir-faire : les savoir-faire procédures et les savoir-faire outils

- intégration dans les stratégies mentales, c'est-à-dire mise en relation des savoir-faire avec les facteurs temps et environnement

Son utilisation dans la recherche d' "erreurs " entrainant une baisse de performance. Par exemple :

- énoncé de l'erreur
- hypothèse, à priori, sur le réseau des relations : Objectif non atteint/contexte environnemental/contexte temps/paramètres de potentiel concerné/savoir-faire non activé.  
Recherche systémique d'indices validant ou invalidant l'hypothèse  
Diagnostic et mise en évidence du (ou des) savoir-faire et stratégie inactivés ou inexistant.  
Programme d'entraînement mental (fréquence, quantité etc). Suivi ECRIT sur fiche spéciale ou sur agenda (à destination de l'entraîneur).

#### 5. Evaluation des résultats :

Subjective : Avis de l'entraîneur, de l'athlète, articles de presse, résultats.

Objective : Suivi d'évaluation diagnostique de profil de performance . Ne peut donner que des tendances.

Evaluation comparative à rapprocher de la première.

#### 6. Les attentes mutuelles et la cohésion affective et fonctionnelle d'un groupe : pour un engagement personnel par rapport au groupe

Dans cette approche de type sociométrique , chacun des membres d'un groupe doit donner son avis sur les autres membres, dans une optique de progrès : que devrait faire chacun des membres pour le bien commun (domaine mental, physique, technique etc...) .

Ce travail individuel peut être réalisé à partir d'une matrice pré-organisée ou non. Le profil individuel de chacun des équipiers est discuté en équipe et remodelé. Il est exprimé finalement en termes d'engagement individuel fort par rapport au groupe. Cet engagement peut faire l'objet d'une réévaluation épisodique.

#### 7. Les axes de travail 2004

Le passage d'un mode mental automatique vers un mode mental stratégie (et vice-versa) et son action sur le flow. (d'après les travaux de Jacques Fradin et les écrits de A. Damasio)

L'erreur et sa gestion (l'erreur programmable et l'erreur non programmable)

L'agressivité d'un athlète envers son environnement immédiat est-elle un facteur de réussite ?

*Coordonnées de l'auteur :*

Christian Target

DRJS de Nice

# HYPNOSE ET PREPARATION MENTALE

Jean-Jacques MENUET

Institut Français d'Hypnose, Equipe cycliste COFIDIS

## 1. INTRODUCTION

De plus en plus, les sportifs de haut niveau intègrent la préparation mentale dans le cadre de leur préparation globale (physique, physiologique, tactique, technique, nutritionnelle) Il me semble que l'hypnose représente un outil qui peut participer à cette prise en charge.

Attention : la qualité de la relation privilégiée entraîneur-sportif permet l'essentiel du travail psychologique, et ce n'est qu'en complément de ce que permet déjà ce travail que le « préparateur mental » (terme que je n'aime pas car le mot « préparation » me semble à la limite de l'éthique), apportera au sportif cet outil qu'est l'hypnose afin de lui permettre de mieux utiliser ses propres ressources.

Il est intéressant de savoir que le tiers des 600 athlètes américains ont bénéficié d'une préparation mentale pour Atlanta (en hypnose, + techniques "d'imaging"), je ne possède pas encore les chiffres pour Sydney.

Le « préparateur mental » se doit de respecter le travail de chacun des acteurs de terrain qui sont à côté du sportif : l'entraîneur d'abord et surtout, le médecin du sport, le kiné, le physiologiste, etc. Plus qu'ailleurs le sport de haut niveau génère des conflits verbalisés ou non (le plus souvent...) favorisés par des notions du type « ne pas toucher à « mon » sportif, ne pas me prendre de pouvoir » ; notion aussi de « récupération » de la victoire d'un sportif par l'encadrement ; parfois, le « préparateur mental » devra savoir gérer des conflits entre certaines personnes du Staff. L'outil que représente l'hypnose ne s'acquière pas en quelques week-ends !! Les écoles « sérieuses » en France structurent l'enseignement sur 2 ou 3 années.

## 2. LES IDÉES REÇUES À DISCUTER

Un sportif qui bénéficie d'une préparation mentale, ça ne veut pas dire que ce sportif a des problèmes "psychologiques".

Le préparateur mental n'est pas un "gourou" ; il possède un bagage solide en psychologie ; il a l'expérience du sportif de haut niveau ; il possède des connaissances sérieuses dans une ou plusieurs méthodes de préparation mentale : relaxation, sophrologie, hypnose ; il a si possible l'expérience personnelle de la compétition pour avoir vécu les émotions et les problèmes que doit gérer un sportif.

On ne peut pas "faire un cheval de course avec un bourrin" : la préparation mentale ne peut que permettre au sportif de fonctionner au maximum de ses possibilités, d'optimiser SON PROPRE potentiel.

Le sportif n'est pas sous la dépendance ni sous l'influence de son préparateur mental ; au contraire, l'objectif sera de rendre le sportif autonome, de lui permettre de fonctionner seul : il faut bien évidemment plus qu'ailleurs choisir la « position basse »

La préparation mentale, ça ne veut pas dire que le sportif devra être "cool" et relaxé avant l'épreuve ! Il ne s'agit pas de le faire perdre avec le sourire ! On reste dans un objectif de performance, même si je reste persuadé que le sportif doit être pris en charge dans son intégralité psychologique, avec son vécu, ses

antécédents, son environnement, etc. , et qu'il ne m'apparaît pas éthique de transformer un sportif en « tueur »

Une préparation mentale, ça ne se limite pas à une séance, c'est un travail progressif qui s'inscrit dans la durée.

### 3. QUELS BENEFICES ATTENDRE D'UNE PRÉPARATION MENTALE ?

→ Gérer le "stress" = peur de gagner, peur de perdre, gérer la pression (entraîneur, famille, copains, équipe, médias, résultats que l'on attend de lui, etc) en sachant qu'il n'est pas possible d'éliminer à 100% le stress ; et d'ailleurs le stress est utile ; ce qui est important, c'est la quantité et SURTOUT la qualité de ce stress : le stress nuisible est dû à une sécrétion inappropriée d'adrénaline au niveau des fibres sympathiques (d'où tremblements, troubles digestifs, envie fréquente d'uriner, sudation, sensation de bouche sèche, tachycardie, hypoglycémie réactionnelle, etc) Le "bon" stress est celui lié à la sécrétion d'adrénaline par les glandes médullosurrénales ; c'est cette "bonne" sécrétion d'adrénaline qui va entraîner la baisse du taux circulant d'insuline, pour améliorer, entre autre, la captation musculaire du glucose circulant et favoriser la glycogénolyse (= la dégradation des molécules de glycogène pour libérer du glucose) Il est important de noter que la préparation mentale avant l'effort (technique de visualisation de l'effort) permet à elle seule (cela a été démontré) de mettre en place le statut hormonal de l'effort (= augmentation catécholamines, diminution insuline, augmentation glucagon) Le but de l'échauffement physique avant l'épreuve est de mettre en place ce statut hormonal. Le sportif échauffé mentalement et physiquement sera donc plus performant, dès le début de l'effort.

→ Gérer la souffrance, c'est à dire l'interprétation de la douleur (sports comme le cyclisme, le triathlon, le marathon) : cf. K7 vidéo marathon.

→ Mettre entre parenthèses un problème ; exemples: les caméras ; un public hostile ; un sportif qui dispute une compétition alors qu'il vient d'apprendre la maladie d'un parent, etc.

→ Améliorer les troubles du sommeil (hôtel, bruits, décalage horaire, retour en car, tension du match, etc); l'adaptation au décalage horaire (exercices de visualisation de lumière, luminosité : = mise à l'heure de l'horloge interne qu'est l'épiphyse dont la sécrétion de Mélatonine est, en partie, régulée par la lumière ; d'autant plus important s'il s'agit d'un sport à forte composante psychomotrice (tennis, sauts, tir, etc)

→ Correction ou mémorisation d'un geste technique : aidé par l'entraîneur, ou à l'aide d'une K7 vidéo, le préparateur mental va permettre au sportif de corriger et parfaire un geste technique.

→ Augmenter les possibilités de concentration, de visualisation et de mémorisation : mémoriser un parcours d'obstacles en équitation ; ou une descente de slalom ; refaire mentalement plusieurs fois un saut parfait ; ou un service volée au tennis ; ou le parcours d'un contre-la-montre, etc.

→ Gérer une période où le sportif est blessé :

°° Accélérer les processus de cicatrisation (par exemple visualiser les fibres qui cicatrisent)

°° Profiter de cette période pour progresser mentalement, visualiser des entraînements, des gestes techniques à corriger, etc.



→ Améliorer la RECUPERATION après l'effort (+++++ : = aspect trop souvent négligé) : une séance de 20 minutes permet d'optimiser la récupération psychologique bien sûr, mais AUSSI : hormonale, biologique, anatomique (il existe des micro-lésions musculaires, tendineuses, articulaires), le retour veineux.

→ Optimiser le schéma corporel, c'est un aspect ESSENTIEL, ça se travaille en séance ET PENDANT LES ENTRAÎNEMENTS, surtout dans les sports à prédominance psychomotrice (sauts par exemple, épreuves combinées) = développer +++ la perception des sensations extéroceptives (lumière, température ext, vent, odeurs, bruits, etc), intéroceptives (battements du coeur, respiration, contact des pieds sur le sol, passage de l'air dans les bronches, etc), proprioceptives (les plus intéressantes en sport : savoir comment sont ses articulations, muscles, tendons, position d'une jambe dans l'espace, etc)

→ Profiter, je l'ai dit, des entraînements pour parfaire ces techniques de préparation mentale.

→ Autres indications et bénéfices :

°° Déception devant des résultats insuffisants, asthénie physique et/ou psychique parfois génératrice de blessures à répétition, gérer les périodes de baisse de motivation, de baisse de confiance.

°° Améliorer la qualité des rapports humains : le sportif de haut niveau est souvent "déraciné", quasi « déconnecté » : hôtel, avion, chambre à 2, décalage horaire, hygiène de vie (doit veiller à la qualité de sa nutrition, ne peut pas trop "sortir en boîte", s'amuser, etc). Cela entraîne souvent des relations difficiles (famille, entraîneur, solidarité du groupe, etc) voire des conduites addictives (alcool, « joint », somnifères, etc)

°° Permettre au sportif de s'accepter tel qu'il est, avec ses défauts, ses handicaps, son caractère ; ce n'est qu'à partir de cette acceptation que l'on pourra entreprendre un travail adapté. Cet aspect me paraît ESSENTIEL.

4. LES TECHNIQUES EMPLOYÉES: il n'est pas possible de toutes les détailler ; il est surtout important de préciser qu'une préparation mentale sera toujours personnalisée, en fonction du sport, du sportif, des objectifs, et des problèmes que le sportif rencontre, et que cette préparation mentale s'inscrit sur la durée.

°°° La Relaxation simple : à mon avis il s'agit d'un outil trop passif que je n'utilise que très peu : le sportif doit être actif dans son travail du mental : c'est LUI qui travaille, ce qui n'est pas le cas en relaxation.

°°° Hypnose et techniques d'imaging : espace mental particulier où le sportif s'installe au contact avec l'intérieur de lui-même, mettant entre parenthèse tout ce qui se passe autour de lui pendant la séance, pour optimiser en séance des exercices de concentration de visualisation et de motivation avant mais aussi pendant la compétition (tennis au changement de côté, épreuves combinées, à la mi-temps ou entre les tiers-temps, dans le coin pour un boxeur ; mais aussi avant un moment précis : exemple le service au tennis, ou un saut en athlétisme) Avant le départ ou le début de la compétition : travail sur la boisson d'attente (évite l'hypoglycémie, et gère le mauvais stress : travail déjà réalisé en séance d'hypnose avec la MEME boisson : « à chaque fois que tu retrouveras le goût de cette boisson, tu retrouveras les sensations que tu expérimentes pendant cette séance : sérénité, maîtrise des émotions, etc.), visualisation de la montée de la courbe des hormones de l'effort, des endorphines cérébrales, visualisation d'images très positives (les meilleurs résultats, etc., du passé ou anticipation très positive de l'épreuve qui arrive), espace de sérénité et de maîtrise des émotions. Après la compétition, optimisation de la récupération (après l'apprentissage en séance, le sportif va travailler soit avec une (ou des) K7 que j'ai enregistrée(s)

pendant une de ses séances (non au business de la vente de K7 qui ne sont pas personnalisées, par des praticiens ou des sociétés !!!), soit, et c'est l'objectif : SEUL, ou pendant la séance de massage par exemple : détente des fibres, confort digestif, baisse de la tension émotionnelle, optimisation du sommeil.

L'objectif est SURTOUT que le sportif puisse ensuite utiliser lui-même, seul cet outil avant pendant et après la compét : NE JAMAIS CULTIVER LA DEPENDANCE SPORTIF-PREPARATEUR MENTAL.

°°° Mettre éventuellement en place un “signe signal” (encore appelé “ancrage”), ce qui se travaille en séance de sophro ou d'hypnose. Par exemple : “à chaque fois que tu boiras une gorgée de ta boisson, tu seras bien, serein, parfaitement lucide avec une parfaite maîtrise des émotions, mais concentré, vigilant, tonique, au maximum de tes possibilités, comme à l'entraînement, etc” Ou : “à chaque fois que tu sentiras le contact de ton gant au niveau de la main gauche (billard), tu seras bien, concentré, comme à l'entraînement, etc”.

°°° Le « Training autogène de Schultz »: c'est une méthode d'entraînement personnelle où le sportif, dans une ambiance calme, assis ou couché, ferme les yeux ; puis il se concentre sur des sensations de lourdeur (mains, puis bras, puis jambes, puis corps entier) ; puis de chaleur (même progression) ; puis sur sa respiration ; puis sur son coeur qui bat “calme et régulier”. L'exercice, qui ne dure que quelques minutes, est d'abord enseigné par un thérapeute expérimenté, puis le sportif le réalise chez lui 2 ou 3 fois par jour, avec des effets de bien être physique et mental qui peuvent se prolonger plusieurs heures après l'exercice. On considère que le sportif devient “performant” après 3 mois d'entraînement quotidien. Je n'utilise que rarement cette technique que je trouve trop stéréotypée, trop directive et trop ... Prussienne.

## 5. CONCLUSION

Cet outil intéressant qu'est l'hypnose ne peut être envisagé que dans le cadre d'un travail d'équipe où, autour de l'entraîneur qui est la “pièce centrale”, chaque intervenant (kiné, préparateur physique, médecin du sport, nutritionniste, physiologiste, dentiste, ostéopathe, pharmacien, gynéco si sportive, etc etc) va apporter son savoir pour aider le sportif à progresser. Enfin, n'oublions pas que dans ce domaine plus qu'un autre nous nous devons de respecter une éthique : ne profitons pas de ce « créneau » pour proposer des attitudes mercantiles et opportunistes.

Support de l'exposé

- Discussion de mes K7 vidéo
- Reportage sur une de mes séances pendant le Tour de France.
- Coureur cycliste professionnel : bien noter son discours lorsqu'il décrit, après la séance, les sensations qu'il a expérimentées pendant la séance.
- « Préparation » mentale d'un marathonien (N°1 français), travail spécifique : « plus fort que la douleur », ré-interprétation de la douleur, avec travail sur la boisson à chaque ravitaillement.

*Coordonnées de l'auteur :*

Jean-Jacques MENUET, Médecin du sport, Nutritionniste du sport,

114 rue de Rouen, 80000 Amiens. Tél 03 22 33 51 51. Fax 03 22 33 51 52. Portable 06 07 64 75 33

Médecin et nutritionniste de l'Equipe cycliste professionnelle C O F I D I S

Enseignant à l'Institut Français d'Hypnose, animateur de séminaires sur la préparation mentale du sportif de haut niveau

# LES STRATEGIES DU COACHING

Sophie SORIA

Conseil en Accompagnement Professionnel

Introduction :

Le coaching, un trait d'union entre l'entreprise et le monde sportif.  
Le coaching et le monde du sport aux Etats-Unis.  
Le coaching, les principales méthodes et théories utilisées aujourd'hui.

I. Comment se passe une action de coaching individuel ?

Un accompagnement en situation réelle sur des objectifs de performance clairement définis  
Le contrat de coaching et les règles de fonctionnement d'un coaching  
Le déroulement des séances de coaching : coaching de performance, de croissance et de maintenance.

II. Comment se passe une action de coaching d'équipe ?

Leadership et cohésion de l'équipe  
Profils de personnalité dans l'équipe : le management individualisé de la « Process Communication Management » du Dr Taibi Kahler, psychiatre américain.

III. Comment se passe une action de coaching de groupe ?

1. Un coaching individuel pratiqué devant le groupe
2. Mettre en commun les stratégies de succès

IV. A partir de quoi le coach parle-t-il ? Les techniques du coaching et de quoi parle-t-on dans un coaching ?

Les techniques d'écoute et de reformulation.  
La Programmation neuro-linguistique (PNL) : se fixer des objectifs.  
L'Analyse transactionnelle (AT) : états du moi, drivers, mécanismes et scénarios d'échec.  
Le modèle de coaching « Renouveau de la Vie Adulte, du Projet Professionnel au Projet de Vie » (Le Dôjô, Paris et Hudson Institute, USA).  
Coaching de performance inspiré du coaching sportif américain.

V. Conclusion

Le coach, le regard d'un intervenant extérieur à l'entreprise.  
Le coaching, une vision globale de la personne.

*Présentation de l'auteure :*

Après 15 ans de carrière en tant que journaliste économique et conseil en communication d'entreprise, Sophie Soria, 41 ans, coach indépendant, intervient en coaching individuel, de groupe et d'équipe en entreprise (grands groupes et PME) et a également une clientèle privée de particuliers. Elle forme aussi des coachs et des managers-coachs.

En entreprise, elle s'est spécialisée dans les problématiques de management, leadership, performance relationnelle, flexibilité comportementale, accompagnement du changement (notamment lié aux nouvelles technologies et à Internet), communication et rapports avec les medias et l'édition, coaching des femmes managers et des cadres à haut potentiel, coaching multi-culturel (en Anglais), coaching de carrière (intégration, reconversion professionnelle).

Pour les particuliers, elle pratique le « life coaching » (coaching du projet de vie), le coaching de développement commercial des indépendants, des professions libérales et des créateurs d'entreprises, le coaching des demandeurs d'emploi et des artistes.

Elle tient aussi la rubrique de conseils de coaching « Mon coach & moi », dans le nouveau magazine « Coaching » du groupe « Elsevier Business Information » (nouvelle formule du magazine « Maîtriser », 1<sup>ère</sup> parution avril 2001).

Sophie Soria est coach certifiée par l'organisme de formation parisien « Le Dôjô », où elle s'est formée depuis 1998 à la méthode de coaching américaine « Le Renouveau de la Vie Adulte, du projet professionnel au projet de vie », mais aussi à des techniques de développement professionnel et personnel telles que la Programmation neuro-linguistique (PNL), l'Analyse transactionnelle (AT), la Process Communication Management (PCM) et l'affirmation de soi.

*Coordonnées de l'auteure :*

Sophie SORIA

Conseil en Accompagnement Professionnel

Coach certifié

129, rue du Fbg du Temple 75010 Paris Tél / Fax : 01 42 06 59 80

e-mail : sofiesoria@aol.com Site Internet : [jobfrance.com/coaching](http://jobfrance.com/coaching)

**CONDITIONS ET CONTEXTES D'UNE PREPARATION MENTALE EFFICACE POUR  
UNE PERFORMANCE SPORTIVE DE HAUT NIVEAU.**

Christine Le Scanff

UFRSTAPS, Université de Reims

Forte de dix années d'expériences accumulées dans divers environnements sportifs, Christine Le Scanff jette un regard critique sur les conditions et les contextes d'une préparation mentale efficace pour une performance sportive de haut niveau.

# PREPARATION MENTALE EN VOILE

Gilles Monier

Ecole Nationale de Voile

Cette communication présente un témoignage des actions entreprises en préparation mentale sur les équipes de France depuis 1996 et de la collaboration avec les coureurs espoirs et élites des pôles France de l'École Nationale de voile et de Brest. Elle se propose de partir d'une analyse succincte de l'activité voile de compétition sous l'angle des contraintes de l'activité et des ressources mobilisées par les coureurs et équipages. Elle débouche ensuite sur les méthodes d'investigation, les outils et les interventions.

*Quelques images de régates ou d'entraînements et des commentaires d'athlètes viennent illustrer la présentation.*

## I. Exigences de la régate en voile

A travers quelques images de régate et de témoignages de coureurs, les extraits vidéo accompagnés de mots clé mettent en avant quelques exigences inhérentes à la pratique de la voile Olympique sur des supports aussi différents que le Soling, le 470, le 49er et la Mistral. Cette introduction reprend le système des contraintes/ressources lié à l'activité sur les différents supports en voile et tente de rapprocher la gestion mentale des notions de charge attentionnelle, de collaboration des équipages dans la conduite et les décisions, de gestion de l'effort physique, des contraintes de déplacement et de logistique...

## II. Les interventions dans le cadre de l'aide à la performance

### - Contexte de collaboration

Le contexte dans lequel l'intervention s'est déroulée présente des caractéristiques différentes : Une collaboration suivie depuis plusieurs années, des demandes urgentes d'intervention après des situations de crise dans les équipages ou des demandes d'entraîneurs... L'origine et l'identification de la demande des coureurs se sont orientées sur plusieurs axes :

L'évaluation des ressources du coureur

La gestion du stress et de la pression

L'aide à la relation, au sein de l'équipage, avec l'entraîneur, entre équipage

La mise en place de routine de préparation

La gestion collective des événements «forts »

L'aide à la communication à terre et à la cohésion des équipiers.

### - Les actions et méthodes d'investigations

Les actions et méthodes d'investigation ont consisté à informer les athlètes, à proposer une évaluation, à mener des entretiens d'explicitation, des entretiens croisés, des jeux de rôles lors des stages et des compétitions. L'évaluation consiste en un croisement d'une batterie de questionnaires, d'entretiens avec le coureur, d'entretiens avec l'entraîneur débouchant sur une analyse des ressources et les besoins des régatiers. Par le biais d'entretiens d'auto-confrontation (Theureau, 1992 ; Durand & Saury, 1997) ou d'explicitation (Vermersch, 1990), la démarche a consisté à mettre en évidence les affects, comportements, discours internes, l'orientation de l'attention du coureur dans les phases où il se trouve en « difficulté » ou en « excellence ». La méthode consiste : à partir de séquences filmées en situation de

championnat, d'interroger l'athlète sur sa course et d'analyser avec « un grain plus fin » les événements jugés les plus critiques sur la base d'entretiens de confrontation. L'ensemble des problématiques soulevées s'identifie sur des instants précis, des événements « clés », où le coureur est confronté à des choix décisionnels ou à des comportements « typiques ». L'appréciation par le coureur de sa prestation (échec ou réussite), de ce qui le fait agir (information, communication et prise de décision), semble être une des clés de la compréhension de l'activité et des comportements des régatiers.

Ces actions ont permis de mettre en évidence que les coureurs trouvent très vite leur avantage à travailler sur cette forme de travail (retour immédiat). Elle permet également, en ayant une analyse plus poussée, un grain plus « fin », de comprendre l'activité du régatier (...ses stratégies mentales) et de développer un terrain de recherche avec une conception d'aide directe à la performance. Elle repose aussi sur les différentes théories sur la préparation mentale.

- Gestion mentale en régates : identification de situations « prototypiques »

La collaboration au suivi des athlètes de haut niveau a permis d'identifier un certain nombre de « situations prototypiques » rencontrées en régates ou à l'entraînement. Les entretiens menés sur les coureurs élités et espoirs et la collaboration avec les entraîneurs a permis de mettre en évidence ces situations « singulières ». Le plus souvent, elles se posent d'elles-mêmes au cours de l'entretien. L'athlète identifie de façon plus précise le contexte et son comportement. L'aide consiste à faciliter l'évocation par le coureur d'une situation filmée ou racontée. L'entretien peut évoluer vers une réflexion conjointe des stratégies mentales à mettre en œuvre.

L'aide s'est donc orientée sur deux versants : L'aide à la gestion mentale individuelle, notamment les solitaires, et l'aide à la gestion des équipages dans leurs relations et rôles à terre.

Un certain nombre d'études de cas ont été répertoriées précisant les séries et coureurs concernés, l'évocation de la situation, son contexte général, son contexte individuel, la situation, la problématique évoquée, les propositions de résolution de problèmes et leur effets sur l'athlète. Les situations prototypiques ci-dessous représentent les grandes lignes des problématiques évoquées par les coureurs.

Situations prototypiques rencontrées :

- Répéter mentalement des gestes techniques
- Se concentrer à l'entraînement
- Récupérer après une épreuve
- Se concentrer sur différentes phases de la régates
- Gérer la période entre les manches
- Gérer l'activation avant un départ
- Préparer un début de championnat
- Diminuer la pression pendant un championnat

Situations prototypiques rencontrées pour les équipages :

- Répartition des rôles à terre et investissement
- Organisation des tâches
- Aide à la fixation d'objectifs et à l'identification du projet collectif concernant la cohésion de l'équipage
- Gestion des moments « chauds » dans un équipage et rétablir la communication
- Aide à l'organisation et à la mise en place des de-briefings
- Gestion mentale personnelle
- Recherche de l'efficacité dans la collaboration et de communication avec les partenaires ou coéquipiers.

III. Actions de formation sur les coureurs des pôles France en voile

Les contraintes des programmes, des calendriers de régates, les déplacements, de la préparation sur l'ensemble des paramètres de la performance montrent la nécessité de mettre en place des outils opérationnels de liaisons et de collaboration. du suivi en préparation mentale : cette collaboration se développe avec les athlètes par la présence sur le terrain (à terre et sur l'eau, à l'entraînement et sur des compétitions ciblées), la collaboration avec l'entraîneur (délimitation du rôle de chacun et orientation du travail) et la mise en place d'outils d'aide aux athlètes. Il y a contractualisation de la collaboration et fixation d'objectifs de maîtrise sur la gestion mentale.

L'encadrement de séances spécifiques : A terre ou sur l'eau, quelques illustrations pratiques sont proposées. Celles-ci illustrent l'aide « du mental » pour : les exigences techniques et énergétiques liées à la navigation, le travail sur la récupération pendant et après l'effort, la répartition de la charge attentionnelle, le traitement de l'information visuelle, auditive et kinesthésique.

Les outils d'aide à l'entraînement mental : Un travail de formalisation a débouché sur deux carnets d'entraînement mental et deux CD audio présentés sous forme de deux cycles . Un premier cycle d'initiation aux habiletés mentales, un second cycle d'utilisation des savoir-faire en compétition.

Les contenus d'entraînement mental proposés se réfèrent aux techniques de visualisation, d'imagerie, de relaxation, de respiration, de dialogue interne, de relâchement différencié. Leurs applications se proposent d'être adaptées aux situations et aux besoins dans les différentes phases de la compétition.

R.M. Image de manœuvre

Recalibrage personnel en navigation

Désactivation flash : respiration apaisante

R.M. Image de conduite

Activation flash :

R.M. Image de conduite Flash Concentration à l'entraînement : Switch attentionnel

R.M. Préparation à un championnat

Le soir : Déconnexion et sommeil

Recalibrage personnel entre les manches

L'évaluation et le projet de l'athlète : L'inscription d'un contrat de collaboration en préparation mentale doit s'insérer dans la démarche d'entraînement. De ce fait, une réflexion est proposée autour de l'investissement du coureur dans cette démarche et plus généralement de l'équilibre de son « CEV » (Compétition, Etudes et entreprises, Vie sociale et relationnelle).

#### IV. Perspectives actuelles

- Réflexion sur l'aide à la mise en place par l'athlète de son projet (aide sous forme de séminaire).  
- La préparation physique et mentale associée (expérimentation sur le Pôle France de l'ENV). Plutôt que de percevoir le développement des ressources du sportif de façon relativement isolée, il s'agit de suggérer qu'une forme d'entraînement physique et mental associée puisse permettre à l'athlète de mieux adhérer à un travail sur ces domaines. Cette forme de préparation confère du « sens » aux situations, car elle réduit la distance entre la navigation et la préparation physique et mentale. Développer son physique sur l'eau, travailler son mental en préparation physique, travailler sa technique en préparation mentale, voici sans doute une forme composée où l'athlète retrouvera ce lien nécessaire afin d'optimiser son entraînement et faciliter son investissement. L'athlète compose les trois formes de préparation, il associe les trois formes de travail pour un même objectif.

- Objet de la recherche « Identification des pratiques de préparation mentale chez les athlètes de haut niveau en voile », menée dans le cadre du 2<sup>ème</sup> cycle du diplôme de l'INSEP. Cette recherche est



finalisée par la conception d'aide aux athlètes de haut niveau en voile olympique. La production de connaissance sera donc orientée sur les stratégies mentales des athlètes de haut niveau en voile. Cette démarche s'inscrira dans une perspective d'aide et de soutien aux athlètes. Cette démarche s'inscrit dans une approche écologique, elle se propose d'étudier le comportement de l'athlète dans les conditions habituelles de sa pratique de compétition. Expérimentation ne s'inscrivant pas directement dans les théories sur le cours d'action pour plusieurs raisons d'ordre méthodologique et théorique, choix du modèle. Cette démarche s'inscrit dans une approche systémique, elle se propose d'aborder l'activité du régatier dans sa totalité, sa complexité sa dynamique propre. Elle est cohérente au regard du fonctionnement du coureur. C'est à la fois une méthode et une action, le sportif n'est pas un sujet d'expérimentation, il y trouve un intérêt immédiat.

## INTERVENTIONS DE CONSEIL EN RESSOURCES HUMAINES DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

Franck Dinet

ACTAS Consultants

ACTAS Consultants est une structure de conseil en ressources humaines axée principalement sur la conduite des hommes, tant en entreprise que dans le sport de haut niveau (développement personnel, préparation mentale, coaching, cohésion d'équipe, recrutement, formation au management situationnel, leadership, connaissance des hommes et des potentiels, stratégie, création de valeurs, prise de parole en public...).

Nos interventions s'adressent autant aux sports individuels (athlète, entraîneur, groupe d'athlètes s'entraînant ensemble) qu'aux sports collectifs (joueur, staff, équipe). Elles nous conduisent à optimiser la performance individuelle des athlètes dans le collectif de leur discipline. C'est pourquoi nous prenons en compte trois dimensions en forte interaction : les entraîneurs, les équipes et les athlètes ou joueurs.

Si les entraîneurs, athlètes, dirigeants et managers des clubs se montrent intéressés et désireux de monter une opération de ce type pour leur équipe, c'est en raison de l'efficacité d'une telle démarche sur la performance individuelle et collective d'une équipe de haut niveau.

Cette efficacité repose sur la connaissance de soi et des autres, puis sur un travail consistant à développer durablement les dispositions naturelles spécifiques à chacun et les facteurs de comportement propres à l'équipe, et non sur l'art d'éveiller de façon artificielle, ponctuelle et exclusivement individuelle la détente et la relaxation.

Depuis plus d'un an et demi, nos missions se sont réalisées avec succès dans des clubs professionnels de haut niveau de Rugby, de Basket, de Football et de Hockey sur glace.

D'autre part, à la demande de Pierre Villepreux et de Jean-Claude Skrela, le cabinet ACTAS est intervenu lors d'un séminaire de managers sportifs professionnels (Football, Basket, Rugby) à Paris.

Pour les structures sportives, une action en trois temps semble la plus appropriée :

- le staff ou l'entraîneur
- l'équipe ou le groupe d'athlètes
- le joueur ou l'athlète

### 1. Le staff

Le travail sur le staff est déterminant pour l'équipe toute entière et pour la construction du projet d'équipe sur la saison.

Le fonctionnement du staff doit reposer sur une parfaite complémentarité des compétences, des natures, ainsi que sur une bonne cohésion, le tout dépendant d'une connaissance mutuelle privilégiée.

C'est pourquoi nous préconisons l'organisation de séminaire spécifique au staff en abordant les thèmes suivants :

Connaissance de soi et des autres membres du staff

Axes d'améliorations personnels et collectifs (pédagogie, communication, psychologie, écoute, constance, rigueur, progressivité, concentration, réactivité...)  
Complémentarités dans les fonctions, dans les potentiels et dans les comportements  
Optimisation des interfaces staff/joueur dans la recherche des performances  
Préparation mentale et concentrations spécifiques  
Principes de management situationnel (styles de management en fonction des natures et des événements)  
Principes de bases du management d'équipe (les besoins de l'homme et de l'équipe, le leadership, la communication, l'esprit d'équipe)  
Constructions d'objectifs individuels et collectifs  
Etude sur le profil de chaque joueur (clefs de comportement, de concentration, de motivation et d'intégration à l'équipe).

## 2. L'équipe

Le travail sur l'équipe, qui suppose la saisi du questionnaire d'analyse de profil et du questionnaire d'auto-évaluation par chaque joueur, prévoit trois étapes :

L'analyse des spécificités de l'équipe (facteurs clefs de succès et identité de l'équipe, axes d'améliorations collectives, facteurs de motivation, risques de déstabilisations, harmonisation des interfaces, complémentarité et optimisation de l'esprit d'équipe).

L'analyse du profil (potentiel/comportement) de chaque joueur, identification des points forts et des points faibles sur le plan de la préparation et du jeu, de l'affirmation de soi dans le poste, de la détermination à la victoire, sur le plan du collectif ; étude sur les points spécifiques de concentration et de motivation; définition des axes de progrès tendant à mieux utiliser chacune de ses dispositions naturelles.

La projection de l'auto-évaluation du joueur dans son analyse de profil qui permet de mettre en évidence les axes comportementaux que le joueur doit adopter, en fonction de ses dispositions naturelles, pour atteindre ses objectifs personnels et ceux de l'équipe.

Ce travail fait l'objet d'un diagnostic et d'un dossier complet présenté au staff, comprenant l'analyse des caractéristiques psychologiques de l'équipe et l'étude individuelle de chaque joueur et du staff (points forts/axes d'améliorations/clefs de motivation et de concentration) ; il est conçu de sorte qu'il constitue un document de références utilisable par l'entraîneur et le manager tout au long de la saison. Il est particulièrement performant pour accélérer la cohésion de l'équipe et son adhésion au staff, ainsi que pour faciliter la connaissance de chaque joueur ou athlète par l'entraîneur et le manager.

La restitution de ce diagnostic peut s'effectuer en deux étapes :

A) La présentation des caractéristiques de l'équipe et du profil de chacun devant toute l'équipe. Cette étape d'une demi journée constitue un moment collectif très fort sur le plan de la cohésion de groupe

De plus, nous pouvons organiser des séminaires de « team building » (cohésion d'équipe), fondés sur l'harmonisation des relations et de la communication entre joueurs, ainsi que sur une réflexion participative sur les valeurs et les objectifs (valeurs collectives, valeurs dans le jeu, valeurs dans la compétition, valeurs dans le club, construction des objectifs individuels et collectifs, comparaison des objectifs entre staff et athlètes...).

## 3. L'athlète ou le joueur

B) L'entretien individuel réunissant l'entraîneur, le joueur et l'intervenant afin de commenter au joueur, en présence de l'entraîneur, l'analyse de son potentiel et de son comportement ainsi que celle de son auto-évaluation, puis de transposer ces analyses dans toutes les phases de sa vie sportive (préparation, entraînement, hygiène de vie, comportement collectif, comportement en match, ...).

A l'issu de ce travail, des actions de suivi et de développement personnel (« coaching ») pourront être programmées selon des besoins spécifiques à certains athlètes et identifiées dans les analyses de profils ; ces actions peuvent reposer sur une continuité en fonction des évolutions des performances et des comportements. Leur utilité dans la prise de maturité des joueurs, dans leur stabilisation et dans l'optimisation des performances est considérable.

Enfin, de même qu'il existe dans chaque équipe des préparateurs physiques, nous pouvons réaliser des actions de préparation mentale qui vise à la construction de repères mentaux techniques, tactiques et émotionnels grâce à l'imagerie motrice et à la répétition mentale langagière.

Cette méthode, issue de récentes recherches scientifiques en psychologie cognitive et neurosciences, consiste à mettre à jour les connaissances de la performance par l'intermédiaire de techniques de verbalisations.

Elle s'appuie, dans le cadre d'une démarche participative, sur la reconstruction des représentations mentales visuelles, kinesthésiques, motrices et émotionnelles dans le but de les répéter mentalement pour les stocker en mémoire. Ce travail permet de mettre en application ces représentations mentales en situation réelle, quelques soient les éléments d'interférences pouvant survenir pendant la pratique.

Cette approche se réalise aussi dans le cadre de séances de groupe. Elle favorise la cohérence collective des repères tactiques et techniques des participants en fonction de systèmes de jeux et d'adversaires spécifiques.

A titre indicatif, nous tenons à préciser que l'arrivée d'un nouvel entraîneur est un moment propice pour nos interventions. Il peut immédiatement mieux connaître son groupe (ses besoins, ses spécificités) et son intégration s'en ressent facilitée.

Notre cabinet est organisme de formation agréé. Nos interventions, faisant l'objet d'une convention de stage, sont imputables sur le budget formation de la structure et peuvent en conséquence être intégralement prises en charge.

*Coordonnées de l'auteur :*

ACTAS Consultants

180 rue Judaïque

33 000 Bordeaux

Tel 05 56 90 73 34

Fax 05 56 90 82 19

# **SPECIFICITE DE LA PREPARATION PSYCHOLOGIQUE DANS LES SPORTS COLLECTIFS**

Jean Philippe Heuzé

UFRSTAPS, Université de Reims

# **MISE EN PLACE D'UN SUIVI PSYCHOLOGIQUE DES SPORTIFS EN ESCRIME**

Elisabeth Rosnet

UFRSTAPS, Université de Reims

## **PREPARATION MENTALE ET DIALOGUE EN KINESITHERAPIE**

Christophe Cozzolino

Kinésithérapeute, INSEP (Département du Sport de Haut Niveau)

Lorsque l'on interroge des entraîneurs et des sportifs sur ce qu'ils attendent véritablement de la présence d'un masseur kinésithérapeute au sein d'une équipe de France, plusieurs mots viennent communément et spontanément : massage, confiance, détente, soins, réconfort.

Mais la profession de masseur kinésithérapeute du sport n'ayant pas de véritables statuts, la place de ce dernier au sein du « staff » technique d'une équipe de France n'est pas réellement définie.

Doit-on le considérer comme un simple prestataire de services (massage et soins) ou bien son action va-t-elle plus loin ?

Nous constatons en effet de nos jours que le masseur kinésithérapeute des équipes de France intervient de plus en plus dans deux domaines distincts qui sont d'une part le domaine thérapeutique directement lié à la santé et d'autre part le domaine prévention récupération directement lié à l'entraînement.

Dans les deux cas il est important que le sportif et l'entraîneur aient une totale confiance dans le thérapeute de l'équipe à la fois sur le plan professionnel mais aussi sur le plan humain. En effet, le masseur kinésithérapeute se retrouve souvent entre le sportif et son entraîneur notamment dans les périodes de stage intensif. Il doit alors tout en restant à sa place faire remonter certaines informations à l'entraîneur sans perdre la confiance du sportif.

De même en période de compétition où le stress monte tout naturellement le masseur kinésithérapeute occupe une place privilégiée et doit savoir rester le plus serein possible.

On note alors l'importance du suivi kinésithérapique longitudinal du sportif durant sa carrière d'une part mais aussi d'autre part durant la saison. A savoir, connaître ce que le sportif a eu depuis qu'on ne l'a pas eu en équipe de France afin d'être le plus pertinent possible rapidement.

En conclusion, il apparaît nécessaire que chaque membre de l'équipe technique connaisse l'investissement des autres membres afin de pouvoir, tout en restant à sa place, apporter le maximum d'efficacité et de compétences au binôme principal entraîneur-sportif dans un souci commun d'optimisation de la performance.

## LA PREPARATION MENTALE : UNE RESSOURCE AU SERVICE DU PROCESSUS DE DEVELOPPEMENT DES SPORTIFS

Jean Luc Tomas

Consultant, Doctorant STAPS

Les interventions en psychologie du sport restent opaques, emprunt de doutes, et de méfiances. Pour lever ces craintes, les intervenants en psychologie du sport peuvent passer par la description de ce qu'ils font réellement lors de leurs interventions avec les sportifs. C'est cette voie que j'ai choisie. Pour cela, je vais tout d'abord situer le cadre et le contexte de ma pratique. Ensuite, je présenterais deux exemples concrets tirés de mes expériences professionnelles de praticien. Enfin, je finirais par une présentation de quelques éléments théoriques issus de la psychologie historique et culturelle.

Je travaille actuellement avec une équipe de snowboarders français de haut niveau, ainsi qu'avec des jeunes espoirs dans d'autres disciplines. Malgré les demandes diverses auxquelles je réponds, il est cependant possible d'exposer des éléments invariants de ma pratique. En effet, dans tous les cas, mes interventions doivent permettre au sujet de *penser pour trouver des solutions nouvelles*, de *penser pour comprendre comment il utilise ces solutions*. Celles-ci sont co-produites dans l'interaction entre le sportif et moi-même. Dans cette transaction, je ne suis pas neutre, j'interviens activement, je défends des points de vue, je propose mes observations, j'enrichis les réponses du sportif pour faire face à ses difficultés, je tente de déplacer ses représentations. Pour cela, je porte une attention particulière à ce que le sportif dit du monde dans lequel il vit et je m'imprègne de l'activité. Durant les entretiens, je m'intéresse à ce que le sportif fait réellement, à ce qu'il fait en fonction des autres, à ce qu'il dit des raisons qui l'ont poussé à faire ce qu'il a fait, mais aussi à ce qu'il pense des raisons des actions des autres, à ce qu'il dit quand il présente ce que pense les autres à son sujet. De plus, avant et/ou après les entretiens, je discute, j'observe, je prends des notes pour comprendre les spécificités particulières de l'activité.

Pour continuer à appréhender ma pratique, je vais présenter deux exemples concrets.

Le premier fait référence aux sensations de fatigue d'un jeune sportif espoir. Le travail spécifique de préparation physique effectué en semaine associé aux entraînements de fin de semaine basés sur l'amélioration de la filière anaérobie a contribué à faire douter ce jeune sportif. En fait, les efforts importants qu'il a fournis ne se sont pas traduits par des améliorations « visibles » des capacités physiques. A cela, s'est ajoutée la perception d'une régression technique.

A partir de l'explicitation du vécu, ces « difficultés physiques et techniques » nous ont conduit à faire émerger des éléments de solution. Nous avons pu transformer le dilemme dans lequel le sportif était plongé, en occasion de développement. Pour se réapproprier l'activité qui lui échappe, le jeune sportif a décidé de diminuer les charges d'entraînement, d'utiliser des images mentales, de s'engager dans des défis et de tester des nouveaux matériaux.

Je me servais du second exemple pour continuer à approfondir ma démarche de praticien. Au cours de plusieurs entretiens, un jeune sportif me fait part de ses difficultés à comprendre, durant les compétitions, le sens des retours d'information de ses parents. En effet, lorsqu'il pense que ce qu'il a fait est de bonne qualité ou lorsqu'il pense que ce qu'il a fait est de médiocre valeur, les réponses de ses parents ne sont jamais ce qu'il souhaiterait.



Grâce à l'explicitation d'une séquence complète de compétition - du départ le vendredi soir, au retour le dimanche - nous avons pu co-construire des éléments de solutions. Voici quelques exemples. Le jeune sportif a décidé de reconsidérer ses attentes vis à vis de ses parents, d'utiliser la répétition mentale pour augmenter sa concentration, de recueillir des informations techniques le concernant auprès de son entraîneur ou bien de pairs.

Ces deux exemples me permettent d'expliquer pourquoi j'envisage la préparation mentale comme une ressource au service du processus dynamique de développement.

Si l'activité est une épreuve subjective où l'on se mesure à soi-même et aux autres pour avoir une chance de parvenir à réaliser ce qui est à faire (Clot, 1999), alors pour faire face à l'engagement délibéré des sportifs, celui-ci doit pouvoir s'appuyer sur des ressources. La préparation mentale est l'une d'entre elles. Elle a pour buts principaux d'étendre les ressorts de l'action, de transformer les sources et les ressources, de produire du sens, et de mobiliser le sujet-sportif vers de nouveaux enjeux.

Dans ce contexte, les habiletés mentales, comme par exemple l'imagerie mentale, ne sont alors que des artefacts, dont l'utilité n'est vraiment réelle que si elles se convertissent en instruments contextualisés et singuliers pour le sujet dans ses objectifs d'action (Rabardel, 1997). Par ailleurs, ces artefacts s'enrichissent des situations d'action, ce qui les conduit à évoluer, à se transformer, et cela parallèlement au développement du sujet face aux résistances nouvelles de l'activité.

Il me semble que l'important est de considérer le sportif engagé à progresser délibérément, non pas comme un système de traitement de l'information, mais comme un sujet cherchant à donner du sens dans un univers de significations. Le sujet-sportif est en fait le siège de contradictions vitales (Leontiev, 1976) auxquelles il cherche à donner une signification, tout en développant des compétences contre ce qui lui résiste.

#### *Références :*

- Argyris, C., & Schön, D.A. (1999). *Théorie et pratique professionnelle. Comment en accroître l'efficacité*. Outremont: Les Editions Logiques.
- Bruner, J. (1991). ... *Car la culture donne forme à l'esprit*. Paris: Editions Eshel.
- Bruner, J. (2000). *Culture et mode de pensée. L'esprit humain dans ses œuvres*. Paris: Editions Retz.
- Clot, Y. (1999a). *La fonction psychologique du travail*. Paris: PUF.
- Clot, Y. (Sous la dir.) (1999b). *Avec Vygotski*. Paris: La Dispute/SNEDIT.
- Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports. The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Leontiev, A. (1976). *Le développement du psychisme*. Paris: Editions sociales.
- Rabardel, P. (1997). Activités avec instruments et dynamique cognitive du sujet. C. Moro, B. Schneuwly & M. Brossard (Sous la dir.). *Outils et signes. Perspectives actuelles de la théorie de Vygotski*. Berne: Peter Lang.
- Thill, E., & Fleurance, P. (1998). *Guide pratique de la préparation psychologique du sportif*. Paris: Editions Vigot.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation*. Issy-les-Moulineaux: ESF éditeur.
- Vygotski, L.S. (1997). *Pensée et langage*. Paris: La Dispute/SNEDIT.
- Vygotski, L.S. (1995). Psychisme, conscience, inconscient. *Société française, 1, 51, 37-52*.
- Williams, J.M. (Ed.) (1998). *Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance*. Mountain View, CA: Mayfield.

## **UN MODELE D'ORGANISATION MENTALE DANS LES SPORTS A BOUCLE FERMEE (TIR, PENTATHLON, GOLF)**

Bernard Gasquet

DRJS Paris-Ile de France

La démarche qui fait l'objet de cette présentation a été partagée jusqu'à ce jour avec des sportifs d'élite et des entraîneurs dans trois sports individuels principaux :

Elle a été initialement conçue pour servir de fondement à la préparation mentale de tireurs de haut niveau de 1980 à 1993. J'étais alors entraîneur national spécialiste d'une discipline olympique, en charge de l'ensemble de l'entraînement (technique et mental). Ce type d'organisation mentale a contribué à conduire plusieurs tireurs et plusieurs équipes à des titres de champions du monde, vice champions du monde, champions et vice champions d'Europe, des victoires et des podiums en coupe du monde, et à plusieurs participations au Jeux Olympiques.

Depuis 1996, je l'utilise dans la préparation des pentathlètes, selon deux formules :

- dans le cadre de la préparation générale des équipes de France à l'épreuve de tir du pentathlon, en tant qu'entraîneur spécialiste de cette discipline, à la fois dans le domaine technique et mental. Ce type d'entraînement a contribué à plusieurs titres de champions du monde individuels et par équipes, à plusieurs podiums européens et de coupes du monde, et à trois sélections olympiques. Il a notamment été à l'origine de la meilleure performance tir des championnats du monde 1997.

- dans la préparation mentale générale de la première sélectionnée française aux J.O. de Sydney. Dans cette expérience, n'étant pas spécialiste des disciplines concernées (hormis le tir), j'ai opéré en liaison étroite avec l'entraîneur national responsable.

Enfin, depuis 1998, je l'ai adaptée à plusieurs golfeurs professionnels français. N'étant pas non plus spécialistes de la discipline, j'ai également établi un mode de fonctionnement triangulaire avec les préparateurs techniques concernés. J'ai notamment proposé cette approche mentale de la compétition à Jean Van de Velde, en 1999, avant sa deuxième place après play off au British Open.

Ce dispositif repose sur la gestion de la motivation. Plus exactement des motivations. Nous savons tous que les instants précédant immédiatement l'action sont déterminants dans la qualité de la production du geste. Le placement de la bonne motivation dans ces instants critiques est donc primordial . Le point de départ de la démarche a été de répondre à cette double nécessité :

- sélectionner correctement la motivation
- la conserver active pendant tout la durée de la compétition.

Il s'agit, en fait , de définir un type d'activité cérébrale, particulièrement pour ces instants, en fabriquant un support solide de liaison entre la motivation juste et le geste lui même : comment activer la bonne motivation et faire qu'elle permette la réalisation du bon geste ? Je distingue trois niveaux de motivations (à rapprocher, dans leur contenu, de la classification de Nicholls, reprise notamment par Roberts et Treasure)

- les motivations profondes
- les motivations intermédiaires centrées toutes les deux sur l'ego et la performance, mais appliquées à des objets différents.
- les motivations immédiates, centrées sur la tâche et la maîtrise

Les motivations profondes et intermédiaires sont indispensables à la préparation et à la construction de la performance, mais elles sont en même temps, et paradoxalement, à l'origine des phénomènes inhibiteurs (schéma 4.1) : Loin de l'action, les inhibitions n'ont pas d'effet direct sur la qualité du geste. A l'approche, à l'imminence de l'action, elles peuvent être directement destructrices. La façon la plus efficace de les désactiver est, en fait, d'activer fortement, à leur place, les motivations immédiates productrices de qualité gestuelle. Le meilleur moyen de faciliter ce type motivation est de mettre en place une organisation de la pensée appliquée à réaliser, réactiver, puis renforcer un objet mental parfaitement identifié, issu du savoir même de l'athlète. Ce modèle de préparation se divise en deux phases :

- une phase d'identification / création / stockage.
- une phase d'utilisation (réactivation/renforcement)

Identifier / créer / stocker :

A/ un geste de référence (schéma 1) : A partir de l'ensemble des composantes techniques fondamentales acquises, sélectionner (par les choix techniques stratégiques) celles qui constitueront le geste technique de référence. Il se présente sous la forme d'une séquence d'opérations, et de leurs liaisons. C'est tout l'objet de l'apprentissage technique. Cette séquence est ensuite « traduite » en termes de sensations correspondant à chaque opération. Cette séquence des sensations constitue le geste mental de référence. Lorsqu'il est fixé comme but à la création mentale, il devient l'objet mental à l'activation duquel doit s'appliquer la volonté du moment. L'entraînement consiste ensuite à stocker en mémoire la séquence mentale (mise en œuvre des processus habituels d'apprentissage). L'identification et la traduction de ce geste de référence en termes de sensations sont réalisées par visualisation mentale. Nous savons que la visualisation mentale peut prendre diverses formes (Globalement : Associée : travail sur les sensations kinesthésiques. Dissociée : travail sur l'auto-image de l'athlète en action). Personnellement, j'ai opté pour une visualisation mentale associée, assortie d'ancrages temporels (rythmes) : Les athlètes identifient les sensations kinesthésiques vécues dans la production du geste de référence et le rythme dans lequel elles sont assemblées. Ils travaillent à préciser, et en même temps à simplifier ce contenu. Puis à le stocker et enfin à le restituer. L'essentiel de leur entraînement mental est axé :

- sur le vécu conscient de sensations simples, et peu nombreuses, mais assurant la production de l'ensemble du geste complexe. Certains athlètes sont parvenus à identifier leur geste de référence par une ou deux sensations kinesthésiques puissantes, qui suffisent à le caractériser et qui entraînent la chaîne des automatisés de façon sûre

- sur le stockage de cette « signature kinesthésique », par activation de la volonté de mémoire. Dans cette phase, l'essentiel de l'énergie mentale, et de l'activité cérébrale de l'athlète, est appliquée à fixer la conscience sur l'existence et le contenu concret, palpable, de cet objet mental. (Il est d'ailleurs intéressant de noter que cette tâche préfigure celle qui lui sera demandée en compétition. Ainsi, entraînement et compétition ne sont plus considérés comme deux mondes séparés, deux environnements différents nécessitant des conduites différentes).

La visualisation mentale (en particulier associée) met en œuvre des processus d'activité cérébrale extrêmement proches de l'activité motrice : siège identique de l'activité (cortex pré-moteur notamment), intensité, et durée. Je renvoie pour cela aux récents et nombreux travaux des chercheurs en neurosciences sur ce sujet. Pourquoi avoir fait le choix préférentiel de sensations kinesthésiques dans la construction de la séquence mentale ? J'ai pu observer en particulier chez les athlètes plus exposés à une trop forte pression de l'image et de l'estime de soi, que l'utilisation de sensations kinesthésiques leur permettait de « débrancher » plus sûrement et plus facilement leurs tendances à valoriser (ou à dévaloriser) leur ego. Je rappelle aussi que ce choix s'inscrit dans un contexte gestuel bien caractérisé : l'activité corporelle d'un tireur, d'un tireur à l'arc, voire d'un golfeur n'est en rien comparable à celle d'un sauteur en hauteur, d'un perchiste ou d'un gymnaste : leur « géométrie gestuelle » n'est pas aussi extériorisée, ni donc aussi évidente à appréhender. La nécessité et les moyens de l'évaluation sont également différents.

B/ Un état mental propice à la création du geste performant.

Parallèlement à la création de l'objet mental correspondant au geste de référence, le deuxième but de la préparation mentale consiste à définir l'état mental dans lequel cette création peut se faire avec les meilleures chances de pertinence, de précision et d'intensité. En résumé, toute action de mémoire (ici gestuelle) a besoin de véhiculer, avec l'objet de la mémorisation, l'émotion qui accompagne le vécu du geste réussi. Il faut donc la capter, l'identifier, et la stocker. Par émotion, j'entends les circonstances affectives dans lesquelles se déroule l'action.

Le siège de la perception et du stockage de cet état n'est pas cortical, mais limbique (amygdale particulièrement). Cette petite structure située dans le lobe temporal est impliquée dans l'acquisition et le stockage des souvenirs épisodiques : Lorsque les événements passés sont influencés par les émotions, elle intervient pour renforcer leur stockage. J'ai observé que l'identification et la création d'un état mental approprié est une des tâches les plus délicates de la préparation mentale . C'est ici que les méthodes de développement interne comme le yoga , et les techniques qui en sont issues (comme la sophrologie) , sont bien utiles pour mettre en place une « condition mentale » favorable à cette recherche, de la même façon que la préparation physique est une condition incontournable de l'acquisition des habiletés motrices. Ainsi, en résumé ,la préparation mentale de l'athlète met en œuvre deux cerveaux . Mais ici le clivage est « vertical » et non pas seulement latéral (droite/gauche) entre le cortical (pré-moteur) et le limbique (émotionnel)

Utiliser le geste de référence et l'état mental propice (schéma 2):

La séquence technique, traduite en séquence mentale, est maintenant engrammée dans la mémoire sous la forme d'une succession liée et compacte de sensations. L'environnement émotionnel de l'action a été identifié par sa « coloration » . A l'entraînement dans un premier temps, puis en compétition, et par la mise en œuvre d'un processus identique, l'athlète a pour tâche :

- avant l'action : Réactiver. La mission de l'athlète est de consacrer l'essentiel (voire la quasi exclusivité) de son activité cérébrale :

A réactiver l'objet mental , par volonté de mémoire dirigée vers les zones corticales.

A réactiver l'état mental, en « colorant » la séquence mentale par les composantes émotionnelles contenues dans les zones du système limbique

- après l'action : Renforcer. Dans le temps de la persistance sensitive (quelques secondes suivant immédiatement le vécu), l'athlète :

Garde et renforce la trace laissée par les sensations fidèles aux sensations de référence. Ce renforcement, comme la réactivation, est d'autant plus efficace et immédiat qu'il s'opère par conscience directe de la marque sensitive, sans passer par le canal verbal.

Reste consciemment dans l'état mental correct, et renforce la trace émotionnelle qui a accompagné l'action.

Cette organisation de la pensée permet de gérer à présent le « paradoxe des motivations ». Revenons en effet à notre préoccupation de départ : comment faire en sorte de produire le geste performant en situation de nécessité (c'est à dire au milieu des dangers potentiels), sans couper l'alimentation des motivations profondes, mais en restant à l'abri des inhibitions qu'elles génèrent ? (schéma 4. 2) :

L'organisation mentale mise en place permet de fournir à l'activité créatrice de la pensée un objet à créer (la séquence mentale et ses liaisons internes). La motivation immédiate dégage l'énergie nécessaire à réactiver/renforcer systématiquement , d'une part la volonté de mémoire des composantes du geste de référence mentalisé, d'autre part la coloration par l'état mental favorable (cette dernière étant en quelque sorte le ciment de la première). Les origines motivationnelles du stress, et le stress lui même, continuent

d'exister par ailleurs (preuves que l'émotion alimente toujours le système, et lui permet de continuer à fonctionner) mais la pensée s'applique à construire en permanence la cohérence et la solidité de l'objet mental défini, précis et simple. La condition du succès est bien : «Je me consacre à fixer mon activité cérébrale sur la construction, le maintien et le renforcement d'un bastion identifié et organisé » .

A contrario, lorsque la pensée n'est pas suffisamment appliquée à développer une activité organisée connue, la cohésion et la solidité de l'objet mental ne sont plus assurées (schéma 5 : Contre modèle) Le volume mental n'est plus entièrement composé de sensations liées et productives, l'état mental n'assure plus suffisamment l'imperméabilité de l'ensemble. La sphère mentale affaiblie laisse pénétrer les attaques du stress qui, jusqu'à présent, étaient cantonné à l'extérieur de l'activité cognitive. La pensée va se consacrer à intervenir :

- Sur les origines du stress, à savoir :

- Les motivations profondes ( en relançant le discours interne : « Je dois à tout prix gagner et devenir le meilleur », discours positif certes, mais déconnecté du contenu même de l'action et donc en grande partie inefficent) .

- Leurs effets négatifs (doute, peur de perdre, peur de gagner, peur de détruire l'estime de soi, etc.). Le discours interne devient alors ici la plupart du temps négatif car il manipule des notions « hors connaissance »: « Je dois faire disparaître ma peur, mes doutes, sinon je vais finir dans les profondeurs du classement, etc . »

- Pour finir sur les manifestations elles mêmes : sensations physiques et mentales exogènes ou endogènes, imposées par la situation, et subies : impression de désagrégation de l'efficacité mentale et physique habituelle, impuissance du à un sentiment confus de perte du savoir, etc . «Je dois éviter de trembler, je dois me battre contre ces sensations incontrôlables, je ne vais pas me laisser détruire par mes émotions, etc. »

Ainsi, la solidité de l'ensemble n'étant plus assuré par le recours conscient et volontaire aux mémoires, les effets du stress vont pouvoir se développer, pour constituer un phénomène cumulatif de plus en plus difficile à endiguer.

Ce qui me fait dire que lorsque le combat direct, face à face, avec le stress est engagé, il est souvent déjà trop tard : La récupération de la situation, par le retour à une activité mentale structurée faisant appel à la connaissance, ne pourra se faire qu'après une perte de maîtrise, donc de performance. Cette perte à toutes les chances de devenir déterminante si la conscience d'un retour aux défenses connues ne s'opère pas avant que le phénomène soit devenu cumulatif. La meilleure façon de « gérer le stress » c'est encore de ne pas le laisser entrer.

« Etre positif » est une expression aujourd'hui largement reconnue, voire basique. Mais largement insuffisante . Pour éviter que ce langage ne reste qu'un langage de bois (« gagne », « sois le meilleur », « sois concentré »), il est essentiel de lui donner un objet puissant d'application. C'est toute la justification de ce modèle . Si je devais le définir en deux mots, je dirais : « soyez organisés » et « faites avec votre connaissance ».

## LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE

Jean - Cyrille Lecoq & Jean - Marc Surdeau

Avantage Mental, Centre de Psychologie du Sport.

Nous avons fait le choix de présenter les techniques les plus couramment utilisées en indiquant pour chacune d'elles leurs intérêts.

### I - Les techniques de relaxation :

Il s'agit du Training Autogène de Schultz et de la Relaxation Progressive de Jacobson. Toutes les deux s'appuient sur une régulation tonique musculaire pour équilibrer mentalement le sujet. Elles se pratiquent dans un endroit calme, avec une température agréable et dans une position confortable pour la personne. Elles peuvent faire l'objet d'une utilisation seule ou bien serviront de support à d'autres méthodes.

#### a) Le Training Autogène de Schultz :

Il est inspiré de l'hypnose. Son apprentissage se réalise en suivant deux cycles. Le cycle inférieur qui comporte six étapes (idée de calme, de pesanteur, de sensation de chaleur, de contrôle cardiaque et respiratoire, de fraîcheur au niveau du front) et ont pour but de créer une image mentale de relâchement. Car Schultz considère que tout état de fatigue ou d'anxiété s'accompagne de contractions musculaires. On obtiendra une disparition des symptômes par la réalisation des différents exercices de ce cycle. Le cycle supérieur qui comporte dix étapes nécessite la maîtrise du cycle inférieur et la présence d'un psychothérapeute.

#### b) La Relaxation Progressive de Jacobson :

Son apprentissage est rapide puisqu'il suffit de quelques heures pour la maîtriser. Elle se compose de trois étapes :

- reconnaissance et identification d'une contraction.
- relâchement de certains muscles.
- prise de conscience des tensions musculaires dans la vie quotidienne.

Ces trois étapes permettent à l'athlète de prendre conscience de la détente provoquée par la cessation de la contraction.

#### c) Les avantages de ces deux techniques :

- supprime les manifestations physiques du stress et de l'angoisse.
- améliore la récupération physique (blessure) et mental.

Nous soulignons le fait qu'il existe d'autres techniques de relaxation comme le Hatha - yoga, l'Eutonie, etc. L'utilisation d'une musique douce contribuera à un apaisement de l'organisme alors qu'une musique "plus musclée" facilitera l'activation de l'athlète.

### II - Les techniques de méditation :

Le Yoga et le Zen, nous viennent d'Orient. Elles ont pour objectifs de permettre à l'individu de trouver le silence intérieur qui est sa nature profonde.

Cela passera pour le Yoga par des exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale et de discipline des organes. Pour le Zen, il s'agira de se concentrer sur la respiration après avoir pris une posture celle du Bouddha. Ces deux techniques permettent au sportif:

- une maîtrise du corps et de soi.
- d'être pleinement attentif à l'action présente.
- d'améliorer la concentration.

### III - Les techniques cognitivo - comportementales :

D'origine anglo - saxonne, elles sont apparues dans les années 50. Elles ont pour objectif de régler un comportement inadapté et non de rechercher les causes, l'origine comme le ferait la psychanalyse. Elles vont privilégier l' "ici et maintenant" et modifier les idées, les pensées et les sentiments négatifs qui perturbent le sportif.

#### a) Le biofeedback ou rétro - action biologique :

Il est apparu dans les années 60, on distingue l'électromyogramme ou EMG, l'électro-cardiogramme ou ECG et l'électro-encéphalogramme ou EEG. Il s'agit d'objectiver au moyen d'appareillages des fonctions physiologiques dont l'individu n'a pas toujours conscience et d'accroître ainsi son contrôle.

#### b) L'inoculation du stress :

Mis au point par D. Meichenbaum à la fin des années 70. Ce dernier s'appuie sur le principe de la vaccination : " inoculer une substance atténuée à un individu pour lui conférer l'immunité ". Après avoir identifier les situations stressantes pour le sportif, on va par étapes lui faire revivre ces situations afin de l'immuniser.

#### c) L'arrêt de la pensée :

Il s'agit pour le sportif d'élaborer avec un spécialiste un " stop verbal " pour mettre fin aux pensées négatives perturbatrices et donc de les chasser.

#### d) La désensibilisation systématique :

Elle combine la relaxation et l'imagerie mentale. Le sportif va dresser la liste des situations anxiogènes et noter leurs degrés. Puis par la relaxation il va reprendre à son rythme la liste de ces situations.

#### e) Le renforcement positif imagé :

Mis au point par Cautela, elle consiste pour un individu après une séance de relaxation de visualiser l'objectif qu'il veut atteindre.

#### f) La pensée rationnelle émotive :

Mise au point par A. Ellis, il s'agit pour le psychologue de permettre au sportif de transformer ses croyances négatives en idées positives, remplacer le " j'essaye " par " je fais ".

#### g) La dissociation - association :

Elle est utilisée pour les épreuves de longue durée comme le marathon. La dissociation permettra à l'athlète de focaliser son attention sur les aspects externes à l'épreuve. Tandis que l'association donnera la possibilité à l'athlète de sentir où se situe la limite. La combinaison des deux est plus utilisée et consiste, par exemple, à chanter intérieurement une mélodie afin de conserver un rythme tout au long de l'épreuve. Elles permettent:

- le contrôle du comportement et des pensées.
- la gestion du stress et des émotions.
- l'élaboration de stratégies de " faire - face " ou " coping ".

#### IV - Les techniques induisant des états modifiés de conscience :

##### a) L'hypnose Ericksonienne :

Développée et adaptée à notre époque par le psychiatre américain Milton H. Erickson, " L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel un sujet, grâce à l'intervention d'une autre personne, parvient à faire abstraction de la réalité environnante tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce " débranchement de la réaction d'orientation à la réalité extérieure", qui suppose un certain " lâcher - prise ", équivaut à une façon originale de fonctionner, à laquelle on se réfère comme à un état. " J. Godin. Elle permet de :

- lutter contre l'anxiété, la peur de l'échec.
- réduire le stress pré compétitif.
- supprimer les facteurs de perturbation psychologique.
- faciliter la récupération physique (blessure) et mentale.
- améliorer la concentration.
- augmenter le niveau de performance.
- faciliter l'apprentissage technique d'un geste.

##### b) La sophrologie :

Inventée à la fin des années 50 par A. Caycedo, il s'agit de la science de l'esprit harmonieux ou de l'étude de l'harmonie de la conscience. Elle se veut la synthèse à la fois des recherches les plus modernes et des traditions les plus anciennes afin d'offrir une méthode adaptée à notre culture et à notre société. Elle a créée son propre fondement théorique et ses propres outils. L'objectif principal étant d'atteindre le niveau sophroliminal en passant par trois étapes (relaxation, création d'une image mentale, codage), au prix d'une pratique régulière. Elle permet de :

- réduire le stress pré-compétitif.
- maîtriser la dimension affectivo-émotionnelle.

Cette technique doit être utilisée avec prudence et discernement car elle peut relever des méthodes de gourou.

##### c) La Programmation Neuro - Linguistique :

Cette technique américaine inventée par R. Bandler et J. Grinder dans les années 70 exploite l'analogie entre le fonctionnement du cerveau et celui des ordinateurs. Elle s'intéresse principalement au " comment " des comportements, des émotions, des stratégies et pas du contenu. Son objectif principal est d'obtenir



un changement de comportement et d'améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives. Pour cela, il y a trois étapes :

- identifier le canal privilégié (visuel, auditif et kinesthésique) de l'athlète pour établir une bonne communication avec le psychologue.
- créer un état de conscience modifié.
- phase d' " ancrage " .

Elle permet de :

- mieux communiquer.
- créer des attitudes et des pensées positives.

#### V - Les techniques d'imagerie mentale :

L'imagerie et la répétition mentale se caractérisent par la répétition symbolique, c'est à dire dans sa tête, d'une action ou d'un mouvement sans bouger la moindre partie de son corps. En effet, notre cerveau ne fait pas la distinction entre un geste réalisé physiquement et le même geste réalisé mentalement. Nous avons donc des images visuelles, auditives, olfactives et kinesthésiques. La visualisation mentale permet de changer de temps et d'espace (retour sur le passé ou projection dans l'avenir). Tandis que l'imagerie mentale peut se réaliser :

- dans une perspective interne (emploi du "je") : l'athlète est impliqué dans l'action. Il s'imagine dans son corps en train d'exécuter le geste, il ressent toutes les sensations que cela peut lui procurer (visuelles et kinesthésiques).

- dans une perspective externe (emploi du "il") : le sportif est spectateur de son action, il la visualise.

Cette technique peut être utilisée à tout moment de l'entraînement soit par l'athlète soit dirigé par l'entraîneur. Elle gagne en efficacité lorsqu'elle est associée à des exercices physiques et à la relaxation. Elles permettent de :

- augmenter le niveau de performance.
- faciliter l'apprentissage technique d'un geste.
- réguler le niveau d'activation.
- faciliter la récupération physique (blessures) et mentale.

Nous venons d'aborder dans ce qui précède les techniques de préparation mentale les plus courantes. Nous considérons qu'il n'y a pas de technique meilleure qu'une autre. Au contraire, c'est la pertinence du choix d'une technique pour un athlète qui est important. En effet, il n'est pas bon d'imposer à un athlète une technique. Il est préférable de trouver avec lui, celle qui lui correspond le mieux car c'est lui qui dispose des ressources pour " performer". C'est pourquoi, nous préconisons un suivi personnalisé et du " sur-mesure" pour la préparation mentale d'un athlète.

#### *Références :*

" Guide pratique de la préparation psychologique du sportif ". Edgar Thill / Philippe Fleurance, Vigot, 1998.

" Psychologie du sport et de l'activité physique". R.S.Weinberg / D. Gould, Vigot, 1997.

" La préparation psychologique du sportif". Raymond Thomas, Vigot, 1994.

" L'entraînement psychologique du sportif". Sophie Chevallon, Ed de Vecchi, 1995.

**ETAT DES LIEUX EN MATIERE DE SOPHROLOGIE APPLIQUEE AU SPORT**

Christian Liabot

Ecole de formation en sophrologie Caycédiennne, Dijon

## **PREPARATION MENTALE ET MANIPULATION MENTALE**

Catherine Picard

Député de l'Eure, Rapporteur général de la loi sur les sectes à l'Assemblée Nationale

Pour consultation des rapports, nous renvoyons les personnes intéressées sur le site

- de l'Assemblée Nationale : <http://www.assemblee-nationale.fr>

- du sénat : <http://www.senat.fr>

# CONCEPTION DE SYSTEMES D'AIDE A LA PERFORMANCE EN SPORT : POSTURE, OUTILS, INTERVENTIONS

Gilbert Avanzini

UFRSTAPS, Université d'Orléans

Cette communication est adressée aux acteurs engagés dans le sport de haut niveau. Elle ambitionne de décrire et expliciter une posture de recherche-intervention en milieu sportif finalisée à terme par la conception de « systèmes d'aide » à la performance.

Notre engagement se traduit à la fois par la production de travaux de recherche et à la fois par la conception de situations d'aide (Pinsky, 1979) pour les acteurs. Elle repose donc sur certains éléments théoriques, mais s'articule également avec les contraintes opératoires qui caractérisent le sport de haut niveau.

Nous appréhendons principalement l'activité humaine, celle des acteurs engagés dans le sport de haut niveau, d'un point de vue cognitif. Notre objet de travail reste ainsi centré sur l'activité cognitive déployée par les sportifs et les entraîneurs lorsqu'ils sont dans l'action. Il est très largement inspiré des modèles ergonomiques, notamment en ergonomie cognitive, et en anthropologie cognitive.

Nos réflexions ne seront délibérément pas de facture épistémologique, nous avons choisi dans le cadre de cette communication de n'évoquer que les principaux arguments théoriques qui justifient notre réflexion, puis de décrire globalement les outils et méthodes qui en découlent et que nous mettons en œuvre lors des phases d'intervention.

Pour rendre compte de ces dimensions, nous nous efforcerons de faire appel à des exemples tirés d'investigations effectives, celles que nous menons depuis une dizaine d'années dans diverses disciplines sportives, auprès d'acteurs de statuts différents, et au sein de cadres collaboratifs spécifiques.

« CONCEVOIR DES SYSTEMES D'AIDE » ?

Notre posture nous renvoie au concept d'intervention parce qu'elle projette d'optimiser l'activité humaine, mais elle s'en éloigne parce qu'en aucun cas elle ne se veut prescriptive.

L'idée de conception reflète le principe selon lequel il n'y a pas de « solutions » prédéterminées à des « problèmes » identifiés. Elles n'existent pas à priori et doivent être conçues à chaque fois pour correspondre au mieux à la singularité des situations et des acteurs. De même, la formule « système d'aide » (Theureau & Jeffroy, 1994) nous paraît adaptée parce qu'elle illustre l'idée d'une recherche collective : nous inscrivons notre travail et nos réflexions dans un cadre résolument collaboratif, non hiérarchisé : les collaborateurs ont un statut équivalent reposant sur un engagement scellé par un partage d'intérêts. L'engagement des acteurs est central dans cette démarche, il est garant de leur autonomie. Le désir de collaboration repose sur une relation de confiance mutuelle, qui n'est rendue possible qu'à certaines conditions :

- Primat à la performance. Cette position reste parfois antagoniste avec le désir de production de connaissances, notamment pour des raisons méthodologiques. Il est convenu avec les acteurs qu'en cas de conflit d'intérêts, la priorité est systématiquement accordée aux actions tournées vers la réalisation de performance.
- Engagement auprès des acteurs. Contrairement à ce que l'on pourrait désigner par « la culture de la distance », nous prôtons un engagement auprès des acteurs. Cela semble nécessaire dans un milieu où l'affrontement et érigé en valeur. Cette posture n'est pas incompatible avec un certain recul par rapport à l'activité : Teiger (1993) a par exemple démontré combien la « présomption d'ignorance » pouvait s'avérer pertinente au niveau méthodologique. Il s'agit par contre de bien choisir son niveau d'engagement.

## ANCRAGE THEORIQUE

Notre travail s'inscrit dans une réflexion ergonomique. Il appréhende l'activité des acteurs telle qu'ils la vivent.

### « Action Située »

Nous nous référons à une théorie de l'action dite de l'action située (Suchman, 1987) qui suppose que l'action et la situation se co-déterminent. Ce couplage suppose que les propriétés de l'action ne sont pas prédéterminées, mais qu'elles se construisent dans l'action. Nous nous centrons sur les « cognitions en action » en conférant une « autonomie » (Varela, 1989) et une « singularité » (Barbier & coll, 2000) à l'action. La cognition n'est pas conçue comme résidant exclusivement dans l'individu, elle se « distribue » entre les différents éléments (acteurs, objets...) de la situation ; c'est dans cette organisation qu'il faut appréhender l'activité.

### « Cours d'action »

En référence à l'objet théorique du cours d'action, défini comme “ l'activité d'un acteur engagé dans une situation, activité, qui est significative pour ce dernier, c'est-à-dire racontable et commentable par lui à tout instant ” (Theureau, 1992, p.51), notre approche repose sur le postulat que le niveau de description de l'activité fourni par l'acteur lui-même, et qui est significatif de son point de vue, peut donner lieu à des observations descriptions et explications valides et utiles.

Pour l'étude de l'action, ce cadre nous conduit à adopter un positionnement caractérisé :

### Focalisation sur l'action

Notre engagement en situation naturelle nous éloigne aussi des procédures expérimentales traditionnelles. Résolument nous étudions les acteurs lorsqu'ils sont engagés dans l'action, notamment compétitive.

### Appréhender le point de vue des acteurs

Dans cette démarche, il s'agit d'appréhender le sens que les acteurs attribuent à la situation, donc logiquement elle se fonde sur leur « point de vue ». Nous lui accordons une place privilégiée, et mettons en œuvre des outils spécifiques pour y parvenir.

### Restituer la dynamique intrinsèque de leur action

Les verbalisations sont conçues comme formant une totalité dynamique qu'il s'agit de décrire et d'analyser pour en restituer l'organisation intrinsèque, conjointement avec les caractéristiques des situations.

### « OUTILS »

Nos relations sont contractualisées par une convention librement et conjointement établie entre notre université et la structure partenaire, ou l'individu. Elle fixe les conditions et les modalités de collaboration chercheur - entraîneur (l'anonymat, primat à la performance...), ainsi que sa durée . Insistons sur le fait que la collaboration s'exprime dans différentes formes de travail qui dans l'ensemble visent à produire et organiser une réflexion sur l'activité, telle qu'elle est appréhendée par l'acteur lorsqu'il est engagé dans l'action ; on distingue essentiellement :

- des entretiens
- des échanges directs pendant l'activité sportive, (entraînement, voire compétition),
- un travail d'analyse basé sur une attitude réflexive quasi permanente

Il faut bien comprendre que c'est au sein d'un ensemble de moyens et d'actions que se situe ce qui caractérise le mieux notre posture : les entretiens dit d'auto-confrontation. Pour les concevoir, généralement, nous procédons au recueil de deux types distincts de matériaux (a) pendant l'activité et (b) quelques temps après, en dehors du cadre de pratique :

(a) des observations et enregistrements au cours de l'activité concernée, par exemple pendant les phases d'entraînement ou de compétition. Les enregistrements visent à restituer le contexte de pratique, le plus près possible de l'action dans la mesure où cela constitue pas une gêne pour l'acteur. Ils doivent permettre de suivre le déroulement de l'action, de la façon la plus précise possible. Nous devons parfois doubler les enregistrements vidéo, utiliser plusieurs cadrages, et placer des micros HF pour appréhender les échanges verbaux, ou restituer une ambiance sonore.

(b) des verbalisations à partir d'entretiens d'auto-confrontation (Theureau, 1992), à posteriori : les documents audio et vidéo servent de support (ils font parfois l'objet de montages) à une ou plusieurs séquences prenant la forme d'entretiens (dits « d'autoconfrontation », puisque l'acteur est confronté à l'enregistrement de sa propre activité). Ils mettent en scène les collaborateurs, l'(es)acteur(s) et l'interactant (Teiger, 1993), dans des phases d'échanges adressés. Ils sont organisés sur les principes méthodologiques du cours d'action, c'est-à-dire basés sur le récit descriptif de l'acteur, à partir de la situation présentée. Les relances tentent d'être brèves, telles que décrites par Vermersch (1990) lorsqu'il évoque les entretiens d'explicitation. Selon les situations et en fonction du temps dont nous disposons, ces entretiens d'auto-confrontation sont eux aussi filmés intégralement, puis retranscrits verbatim. Ils donnent lieu à des analyses dont la nature dépend des conditions de collaboration.

Généralement ils sont analysés en regard des contraintes issues du couplage action-situation, à partir de catégories émergentes correspondant au fonctionnement de l'acteur dans l'action. Ces catégories sont fonction de la spécificité de l'activité support et de l'acteur impliqué, elles sont croisées avec les logiques temporelles et spatiales telles que relatées par les acteurs, souvent multifformes, qui nous paraissent profondément caractériser l'action des sportifs en sport de haute performance, comme nous l'avons déjà indiqué (Avanzini & Riff, 1998).

#### « INTERVENTIONS »

La question qui se pose est ensuite relative à la conception de systèmes d'aide à l'action : Comment l'analyse du point de vue des acteurs en situation, permet d'envisager de concevoir pour l'action ?

- Un premier niveau de réponse est fourni par le fait que les entretiens ont intrinsèquement des effets transformatifs : le questionnement initié par l'interactant, avec le sportif, repose sur une approche non structurée : c'est-à-dire qu'il n'y a pas, à priori, un système type de questions fermées posées au sportif. Il verbalise librement sur la base de ce qu'il ressentait ou de ce qu'il éprouve. L'interactant le suit, encourage l'expression et demande systématiquement des précisions par un questionnement de type maïeutique : il contribue à provoquer chez le narrateur la découverte de ses connaissances implicites.

A cette action s'associe un travail de « déconstruction » (Teiger, 1993) en traquant les idées préconçues, les connaissances enkystées, qui reposent sur des postulats non fondés ou sur des croyances non adaptées. L'interactant tente de confronter le sportif à ce qui apparaît comme des « décalages » à partir de positions contradictoires ou paradoxales adoptées par le sportif lors de la séance, des précédentes, lors d'entretiens antérieurs, ou dans son activité sportive.

Le fait de prendre conscience qu'il existe des décalages potentiels engendre des effets dynamisants, les sportifs s'investissent généralement plus ensuite dans le travail d'analyse de leur activité. L'activité réflexive déployée par l'acteur semble renforcée, il semble que l'on puisse évoquer une réorganisation à caractère méta-fonctionnel (Falzon, 1994).

- Le deuxième niveau de réponse est lié au fait que nos analyses ne sont pas simplement descriptives. Certes elles visent à restituer le point de vue de l'acteur dans l'action, mais en aucun cas elles ne s'en contentent. Elles doivent permettre de formuler des propositions « transformatives », à des fins d'optimisation. Dans cette orientation de production de performance, elles produisent une réflexion autour de la résolution de problèmes effectivement rencontrés ou perçus, et permettent d'anticiper sur des difficultés éventuelles. Ce travail de conception se fait en collaboration avec l'acteur et reste le fruit d'une co-opération étroite.

Ce travail de co-conception de systèmes d'aide est difficile à relater dans le cadre d'une production écrite, nous nous efforcerons de les illustrer pleinement lors de notre exposé à partir d'investigations effectivement menées :

- On peut avoir intérêt dans certaines situations à concevoir le judo, sport individuel par définition, dans sa dimension collective lorsqu'on cherche à optimiser le coaching.
- Aider un boxeur et son entraîneur dans la préparation tactique d'un combat ,
- Optimiser le travail d'un entraîneur confronté à des rapports de concurrence dans un groupe d'athlètes.

Les « interventions » ne portent pas seulement sur les dimensions strictement cognitives, elles peuvent aboutir à la conception d'outils spécifiques, conçus comme des «artéfacts» (des exemples seront développés en cyclisme).

On peut ainsi montrer qu'on ne dispose pas d'éléments de connaissance dans certains secteurs de l'activité sportive, même au plus haut niveau. On s'organise souvent de façon empirique, parfois à partir de conceptions enkystées limitant la réflexion. On perçoit donc la nécessité d'engager une réflexion sur l'intervention en sport, afin de re-visiter certaines positions et développer des connaissances spécifiques et attendues.

#### *Références :*

- Avanzini, G, & Riff, J. (1998). *Réflexion sur l'auto-confrontation comme outil d'intervention auprès de sportifs de haut niveau*. Colloque AFRAPS-EDPM « Identifier les effets de l'intervention en motricité humaine ». Louvain-La-Neuve, 13-14 Mars.
- Barbier & coll. (2000). *L'analyse de la singularité de l'action*. Paris : PUF
- Falzon, P. (1994). Les activités méta-fonctionnelles et leur assistance. *Le Travail Humain*, 1, 1-23
- Pinsky, L. Kandaroun, R. & Lantin, J. (1979). *Le travail de saisie chiffrage sur terminal ordinateur*. Collection de physiologie du travail et Ergonomie N°65. Paris : CNAM.
- Suchman, L. (1987). *Plans and situated actions*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Teiger, C. (1993). Représentation du travail, travail de la représentation. In A. Weill-Fassina, P.Rabardel et D.Dubois (Eds.). *Représentations pour l'action* (pp. 311-344). Toulouse : Octares.
- Theureau, J. (1992). *Le cours d'action : analyse sémio-logique*. Berne : Peter Lang.
- Theureau, J. & Jeffroy, F. (1994). *Ergonomie des situations informatisées*. Toulouse : Octares
- Varela, FJ. (1989). *Autonomie et connaissance : essai sur le vivant*. Paris : Seuil
- Vermersch (1990). Questionner l'action : l'entretien d'explicitation. *Psychologie Française*, 35(3), 227-235.

# L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES SPORTIFS ET LA FORMATION DES ENTRAINEURS

Makis Chamalidis

Société TRANS-FAIRE, Département Psychologie du Sport

Si l'importance du « psychologique » et du « mental » dans le sport est devenu une évidence, un besoin très fort apparaît, aujourd'hui, de la part des entraîneurs et des athlètes « d'y voir plus clair », dans la multiplicité des approches et des techniques d'accompagnement et de préparation. De nombreuses expériences dans ce domaine, parfois négatives, ont en effet contribué à « brouiller les cartes », et il est souvent difficile pour les différents acteurs de s'y retrouver.

Chaque athlète, chaque entraîneur, chaque dirigeant doit avoir au moins la possibilité de choisir entre les différentes approches, mais encore faut-il les connaître et pouvoir les différencier. Ainsi, l'intervenant n'a-t-il pas la responsabilité de communiquer ce qu'il fait, voire ce qu'il ne fait pas ? Pour y parvenir il convient de se clarifier déjà sur les approches actuellement utilisées dans le milieu sportif. La confusion actuelle dans ce milieu concerne les différents labels "psy" (psychologue, psychothérapeute, psychiatre, psychanalyste,...) et les autres (sophrologie, Programmation neuro-linguistique, yoga,...). De ce fait il y a un vrai travail d'information et surtout de formation à faire pour tous y compris pour les journalistes.

D'ailleurs, il s'agit d'un domaine où la « croyance magique » en des solutions miracles reste très forte. Comment, dès lors, proposer une démarche fiable et cohérente, et qui reste compatible avec les attentes d'efficacité du milieu sportif ?

Il apparaît donc important de se situer dans un travail qui respecte les personnes, leur demande, et qui vise à leur autonomisation progressive. Mais tous les sportifs de haut niveau ne s'inscrivent pas automatiquement dans une logique d'une recherche personnelle. C'est une chose de dire « un tel aurait besoin d'être suivi », et cela en est une autre que cette même personne puisse s'investir dans un travail sur les questions préoccupantes (contre-performance, blessure à répétition, manque de confiance en soi, etc.). Il suffit de penser aux athlètes poussés par leurs entraîneurs ou leurs parents pour « faire de la préparation mentale » sans forcément avoir une vraie demande personnelle.

Il est alors question de maturité, de sincérité et de désir de s'investir dans une démarche que l'on aura choisie. Le sportif pourra alors dire : « j'ai décidé de travailler avec une personne à qui j'ai envie de faire confiance et qui pourra m'aider dans mon projet. »

Constitué par des psychologues, formateurs issus du milieu sportif, notre département veut répondre aux besoins et aux questions des entraîneurs et des sportifs :

Que faire quand il y a décalage régulier entre des bonnes performances à l'entraînement et des performances moyennes, voire décevantes en compétition (notamment des contre-performances) ?

Quels sont les outils à la disposition de l'entraîneur pour intervenir dans les registres psychologiques et mental ?

Comment réguler la dynamique au sein d'un groupe, d'une équipe ?

Comment travailler avec des jeunes sportifs peu autonomes et trop dépendants de leur famille ou de l'entraîneur ?

Comment aider les athlètes à mieux gérer les périodes de blessures, de maladie, d'interruption ?



Comment gérer les transitions : changement d'entraîneur, passage de junior en senior, de l'anonymat à la célébrité, la fin de carrière...

Comment aider l'athlète à se préparer pour une ou plusieurs compétitions importantes ?

Pour répondre à ces questions, et à d'autres non formulées ici, nous disposons de deux volets d'interventions :

### L'accompagnement psychologique des athlètes et la formation des entraîneurs.

#### L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DES SPORTIFS :

« Mieux se connaître et comprendre son environnement, pour mieux s'exprimer dans son sport »

##### *La démarche*

Afin de permettre le travail le mieux adapté, et pour éviter la prescription de méthodes standardisées (ce n'est pas parce qu'une technique « marche » avec un sportif qu'elle aura les mêmes résultats avec un autre), nous débutons la relation avec les sportifs par une analyse de leur demande d'accompagnement ou de celle formulée par leur entraîneur. Quelques entretiens préliminaires avec l'athlète, avec l'entraîneur, permettront d'identifier ainsi les besoins et les attentes, et de construire un dispositif qui prenne en compte les spécificités de chaque personne : personnalité, culture, discipline sportive, parcours, contexte institutionnel...

##### Les dispositifs

Ce travail d'accompagnement peut prendre des formes différentes en fonction de l'analyse qui aura été faite :

Entretiens individuels avec les athlètes ;

Entretiens mettant en liaison sportifs et entraîneur(s) ou sportifs et parents ;

Entretiens de groupe (avec ou sans entraîneur) : travail d'équipe, d'un groupe de sportifs.

Nous avons choisi de proposer des rendez-vous avec un psychologue ou une psychologue selon la demande. La fréquence et la durée des séances sont à déterminer ensemble en fonction de la nature du travail, de la période de l'année, des objectifs fixés. L'accompagnement peut viser une préparation sur un temps relativement court, dans le cadre d'un stage par exemple ; ou s'inscrire dans le temps à période régulière : une séance par semaine, par quinzaine...

##### Les effets du travail

Ces entretiens visent à favoriser par l'expression, par la verbalisation et la recherche commune entre l'athlète et le psychologue, une meilleure compréhension de tous les éléments qui influent sur le comportement du sportif. Que ce soit des éléments « externes » liés à l'environnement, et notamment aux différentes relations du sportif avec celui-ci ou des éléments « internes », liés à l'histoire personnelle.

Il s'agit ainsi par un travail d'analyse, d'aider l'athlète à « y voir plus clair », et à se dégager d'éventuels blocages, inhibitions, difficultés spécifiques à certaines situations.

Le but est donc de rétablir, de maintenir, de développer la confiance en soi, mais aussi d'apporter davantage de lucidité, capacité primordiale lorsqu'il s'agit de se fixer des objectifs et de faire face à la réalité des situations de compétition. Un certain nombre d'éléments favorisent les effets du travail,

notamment quand il y a coopération entre les personnes et les institutions concernées par l'activité du sportif et aussi, bien entendu, quand celui-ci désire s'impliquer dans le travail proposé.

LA FORMATION DES ENTRAINEURS :  
« Mieux comprendre pour mieux intervenir »

Ce deuxième volet se nourrit des questions que nous posent fréquemment les entraîneurs, et qui nous ont permis de formuler un certain nombre de thèmes, et de proposer des approches variées.

### 1 - L'approfondissement des connaissances en psychologie du sport

Voici quelques thèmes qui font l'objet de « modules de formation » construits en fonction des demandes :

Quel entraîneur suis-je ? La personnalité de l'entraîneur : quel projet pour l'entraîneur : quelles sont les attitudes les mieux adaptées en fonction de la personnalité du sportif, de la situation ? Quelle part à la spontanéité, à l'action préparée ?

Les clés de la relation entraîneur-entraîné(e) : Les composantes de cette relation ; ses différentes dimensions ; quel mode de communication, quelle distance ? La mise en place d'un « contrat ». Les facteurs de réussite ou d'échec.

Les dimensions psychologiques de la blessure et de la maladie : Les facteurs psychologiques prédisposant à la blessure (à répétition) ou à la maladie ; la dimension inconsciente ; le soutien psychologique du sportif blessé ou malade.

Comment travailler avec des athlètes « à problèmes » ? Pourquoi certains athlètes n'arrivent-ils pas à réitérer en compétition des performances réalisées à l'entraînement ? Qu'est-ce qui s'exprime sur le terrain sportif d'un point de vue psychologique ?

La fin de la carrière sportive : les moyens efficaces pour une bonne gestion de cette période de transition : accompagnement psychologique et formation professionnelle

### 2 - Les outils à la disposition de l'entraîneur

Nous proposons des sessions de formation visant à développer les compétences des entraîneurs dans la prise en compte des aspects psychologiques, humains de la relation entraîneur-entraîné.

Conduire un entretien : l'entretien formel et l'entretien informel ; utilisation de cet outil en fonction des différentes situations : préparation d'une compétition, le « coaching » ; le bilan de compétition ; la résolution d'un problème, d'un conflit ; la communication avec les parents.

La gestion de projet : les différents types de projets : sportifs, professionnels, personnels... Les différentes phases et les différents outils de la gestion de projet.

La conduite de réunion : Les différents types de réunions ; les phénomènes de dynamique de groupe ; les principes d'efficacité d'une réunion « sportive ». Les différents moments de « coaching ».

La durée de ces sessions dépend de l'approfondissement désiré. Elles s'appuient sur des méthodes pédagogiques actives : exposés, débats, mises en situations, études de cas...

### 3 – L'analyse de ses pratiques professionnelles

Un groupe d'analyse de pratiques d'entraîneurs permet un travail collectif « entre pairs », et enrichit considérablement le travail individuel. Il donne des éclairages souvent pertinents, qui bénéficient à celui qui présente la situation, mais aussi à tous les participants qui y retrouvent, en général, les questions qu'ils se posent personnellement.

Il permet d'aborder en profondeur, en prenant le temps de l'analyse, l'ensemble des situations que retrouvent les entraîneurs au quotidien. Il favorise la capitalisation de l'expérience, élément si souvent déterminant dans la carrière d'un entraîneur, en prenant en compte les aspects subjectifs de chacun et en effectuant un travail « d'après-coup ». A ce moment-là, il peut être possible d'analyser les problèmes pour s'en dégager et mobiliser ainsi sa créativité. Le rôle de l'animateur est de favoriser l'expression de tous, de donner un cadre et des règles de fonctionnement (respect de chacun, confidentialité...).

Il est possible de mettre en place des groupes d'analyse des pratiques « inter » qui rassemblent des entraîneurs qui travaillent dans des structures différentes, voire dans des disciplines distinctes. Dans ce cas, les échanges peuvent s'enrichir des différences de perception et d'expériences. Des groupes « intra » rassemblent quant à eux des entraîneurs qui travaillent ensemble dans une même structure, et ils intègrent davantage la dimension réelle de l'organisation.

#### UNE EQUIPE D'INTERVENANTS

Notre équipe se compose de spécialistes - formés à la psychologie, à la sociologie, à la psychanalyse - dont les compétences complémentaires s'inscrivent dans une continuité, avec le souci de proposer des prestations de qualité au service du professionnalisme des entraîneurs, et de l'épanouissement personnel et sportif des athlètes.

#### *Coordonnées de l'auteur:*

Makis Chamalidis, Docteur en Psychologie ;

Responsable du Département « Psychologie du Sport » (06 85 32 40 79)

## APPRENTISSAGE DE L'AUTONOMIE EN PREPARATION MENTALE

Virginie Jacob

CREPS de Voiron

La préparation mentale vise à augmenter les performances. Les compétiteurs en sont donc très friands. Le préparateur mental peut dès lors – et sans forcément en prendre conscience – devenir le « gourou », la « clé » de réussite, de performance de l'athlète. Ainsi, si le sportif n'a pas sa préparation mentale, son préparateur mental avant une compétition, il ne parviendra pas à se réaliser, à « perfer » comme certains sportifs disent.

Mes interventions, notamment celles en préparation mentale, ont comme objectif l'apprentissage de la préparation mentale par le sportif, autrement dit l'apprentissage de l'autonomie en préparation mentale. Les techniques de préparation mentale peuvent s'apprendre relativement facilement. Tout comme on travaille sa gestuelle, son endurance... son physique, on travaille sa confiance, son esprit positif, son analyse des compétitions, sa préparation d'avant et de match.

Le préparateur mental interviendra donc avant la compétition, *il est simplement préparateur*. Il prépare l'athlète à gérer sa compétition, il apprend à l'athlète à s'auto-gérer. Le sportif pour réussir totalement, pour s'inscrire pleinement dans sa performance, son sport, pour trouver une confiance en lui, en ses capacités a besoin d'être maître de sa performance. Le préparateur mental aidera donc le sportif à devenir adulte. La préparation mentale visera l'autonomie des athlètes.

### INTRODUCTION

La préparation mentale vise à augmenter les performances. Les compétiteurs en sont donc très friands. Elle apparaît pour certains comme une technique magique, sorte de produit miracle à la performance. Le préparateur mental peut dès lors – et sans forcément en prendre conscience – devenir le « gourou », la « clé » de réussite, de performance de l'athlète.. Ainsi, si le sportif n'a pas sa préparation mentale, son préparateur mental avant une compétition, il ne parviendra pas à se réaliser, à « perfer » comme certains sportifs disent. Il peut se créer aussi entre le préparateur mental et le sportif une relation de dépendance qui de mon point de vue est néfaste pour le sportif.

Nous pouvons aussi nous demander si c'est réellement la préparation mentale qui crée la performance ou bien si c'est la relation privilégiée de dépendance, de confiance parfois « aveugle » entre le préparateur mental et le sportif qui est à l'origine de la performance. En ce qui me concerne, je connais la préparation mentale pour d'une part la pratiquer auprès de sportifs et d'autre part en qualité de compétitrice pour me l'auto pratiquer. Mon intervention rejoint totalement mon éthique en psychologie sportive : « je refuse d'être la béquille d'un sportif ou entraîneur." Mes interventions, notamment celles en préparation mentale, ont comme objectif l'apprentissage de la préparation mentale par le sportif, autrement dit l'apprentissage de l'autonomie en préparation mentale.

A): S., plongeuse, la préparation mentale comme produit miracle

Lorsque j'ai rencontré S., cela faisait deux ans qu'elle était en contre performance. En compétition elle perdait ses moyens : stress, manque de confiance en ses capacités, négativisme....

A sa demande première : je veux faire de la préparation mentale, ma réponse première fut : « non."

Lorsqu'un athlète souhaite utiliser la préparation mentale comme on peut utiliser l'aspirine à la moindre douleur, je pense que le préparateur mental, psychologue ou autre intervenant devrait refuser de la pratiquer systématiquement.

*La raison : la préparation mentale ne fera que masquer le problème, la difficulté du sportif.*

Et si malheureusement le sportif a des résultats, la dépendance athlète- préparateur mental se fera plus facilement car il y a un fond de fragilité chez cet athlète.

La performance viendra t elle seulement de l'athlète ?

A qui appartiendra la réussite ? A l'athlète, au préparateur mental, aux deux ?

Le sportif pour réussir totalement, pour s'inscrire pleinement dans sa performance, son sport, pour trouver une confiance en lui, en ses capacités a besoin d'être maître de sa performance. Elle doit lui appartenir totalement.

C'est l'athlète qui fait du sport, qui est en compétition et non le préparateur mental.

Avec S., mon travail a porté non seulement sur l'aspect compétition, sport mais aussi sur l'à-côté du sport : sa scolarité, sa relation avec les autres (plongeurs, entraîneurs, mais aussi famille, petit ami), sur sa confiance en elle (en l'aidant à trouver des situations où elle pensait avoir eu confiance en elle), son négativisme, ... La première partie de mon intervention a donc été une « préparation psychologique », l'athlète pris dans son environnement.

Dans un second temps, nous avons commencé à aborder la compétition et la préparation mentale.

J'ai abordé la préparation mentale lorsque que S. m'a montré qu'elle n'était plus dans une relation « parentale » avec moi. Elle était sortie de la dépendance, elle s'était renforcée sur un plan psychologique. Elle prenait plus sa vie, son sport en main. Mon travail de préparation mentale pouvait donc commencer.

## B): APPRENTISSAGE DE L'AUTONOMIE EN PREPARATION MENTALE.

Les techniques de préparation mentale peuvent s'apprendre relativement facilement. Pour ma part, j'utilise la sophrologie, le training autogène comme techniques de préparation mentale, de visualisation.

Mais avant tout je pars toujours de ce que connaît l'athlète :

En qualité de sportive compétitrice, bien avant de connaître la sophrologie et même la psychologie du sport j'utilisais les visualisations, les encouragements, auto persuasions.... pour être prête mentalement.

Lorsque j'explique la préparation mentale –en l'occurrence la sophrologie et/ou la relaxation- aux sportifs avec qui je travaille, à aucun moment je parle de la préparation mentale comme d'un outil magique.

Ce n'est pas parce que les sportifs vont faire de la préparation mentale qu'ils vont être premiers. Ils peuvent seulement améliorer leurs performances.

« On ne fait pas d'un âne un cheval de course, ni d'un coureur du dimanche un marathonien chevronné. »

Je leur parle de la préparation mentale comme d'un travail du même type que leur entraînement. Comme on travaille sa gestuelle, son endurance... son physique, on travaille sa confiance, son esprit positif, son analyse des compétitions, sa préparation d'avant et de match.

Je reste réaliste avec le sportif. Je suis simplement là pour l'aider à mettre en place des stratégies mentales de performance, de gestion du stress, ...etc.

Par contre, j'explique bien à l'athlète que c'est lui qui ressent par exemple le stress, la peur, et que même si moi je connais le stress, je le vis sans aucun doute de façon différente de lui.

*Je le laisse acteur principal de sa préparation à la compétition, de sa compétition.*

Je l'encourage également à interroger d'autres compétiteurs sur leurs manières de se préparer à une compétition, de gérer la compétition mais aussi à travailler avec son entraîneur.

Le but de ces encouragements : faire comprendre à l'athlète que les techniques que je peux connaître en préparation mentale ne sont pas exhaustives, il y a autant de préparation mentale que d'individu.

Je l'amène par ce biais à prendre en main sa performance, son sport, à devenir autonome : il n'a pas besoin de moi.

## C) EXEMPLE D'APPRENTISSAGE A LA PREPARATION MENTALE

### SE FIXER DES OBJECTIFS

Lorsqu'un sportif vient me consulter pour de la préparation mentale, après avoir fait « un état des lieux », je me place toujours dans l'optique « apprentissage de la préparation mentale ». J'explique au sportif ma démarche d'apprentissage.

Je pars toujours de l'objectif du sportif. Cet objectif doit être clair, précis, positif et surtout réalisable. Il s'agit d'être honnête envers soi même : on ne peut pas tous être champion du monde. Je pars donc du concret, de la réalité.

Cet objectif, je demanderai durant la séance plusieurs fois au sportif de me le reformuler. En effet, il arrive, en cours de séance, que l'objectif varie.

J'insiste également sur le fait qu'un objectif n'est pas forcément le résultat ; il peut tout à fait être un comportement, un mode de pensée.

A partir de cet objectif compétitif à court, moyen ou long terme, je demande simplement à l'athlète de me préciser quel(s) moyen(s) il compte mettre en place pour atteindre son objectif (moyens physiques, techniques, tactiques, psychologiques ou autres.). Je lui demande aussi ce qui peut l'empêcher d'atteindre son objectif.

En fait, je pars du principe que c'est l'athlète qui vit la compétition, il a donc une idée de ce qu'il souhaiterait réaliser et de la manière dont il va s'y prendre.

Dans ces entretiens centrés sur l'objectif, il m'arrive de solliciter la présence de l'entraîneur (surtout avec des adolescents). L'entraîneur connaît relativement bien l'athlète tant en situation d'entraînement que de compétition.

Ses interventions ont alors comme but de raviver des expériences passées de compétition, de mettre en avant des moyens déjà utilisés par l'athlète. En effet, ce dernier les a peut être « oublié » ou tout simplement il a estimé que ce qu'il avait mis en place n'avait pas de valeur, ne pouvait être considéré comme des moyens pour atteindre un objectif.

Ce n'est que dans un second temps que je vais *PROPOSER des techniques*. Il s'agit réellement de propositions.

En effet, je précise tout le temps à l'athlète que ces techniques peuvent soit très bien lui convenir ou inversement. C'est à lui d'essayer et de se faire une idée.

Il arrive aussi que l'athlète, (l'entraîneur, s'il est présent) et moi nous recherchions **ENSEMBLE** des stratégies pour augmenter la performance. Il s'agit là d'un véritable travail d'équipe, de collaboration. Le rôle du psychologue est alors d'aider par ses questions précises à avancer dans la réflexion.

Se fixer des objectifs, première étape à la préparation mentale, n'est pas aussi facile que cela n'y paraisse. Cela demande aussi un apprentissage.

Au CREPS, avec l'entraîneur de badminton nous avons mis en place des entretiens d'objectifs pour les jeunes du pôle espoir. La fréquence de ces séances d'objectif est fixée par les athlètes eux-mêmes. Au

cours de ces séances, j'ai pu observer une progression dans la formulation des objectifs. Pour certains, une séance a suffi, pour d'autres il a fallu plus de temps.

## SOPHROLOGIE/ RELAXATION

La première chose que j'aborde avec le sportif se sont les techniques de respiration. Je pars de ce que lui a pu observer par rapport à sa respiration. Puis j'y ajoute un petit « jeu » : penser les yeux fermés à une situation difficile, chercher sa respiration, l'écouter, la ressentir. Faire la même chose avec une situation positive. Ce petit jeu sert de base pour faire comprendre à l'athlète le rôle de la respiration dans la gestion du stress et le rôle également des pensées, images internes sur le stress.

En abordant la respiration, je ne me contente pas de lui apprendre bêtement les techniques mais je vise plus à le faire réfléchir sur lui-même, sur les réactions de son corps...

Je lui fais pratiquer ensuite les trois types de respiration en lui expliquant leur rôle et à quel moment il peut les utiliser.

Les sportifs, en règle générale, comprennent très vite leur utilité et s'en servent consciemment comme technique de gestion de stress. Le préparateur mental a dans ce cas favorisé l'autonomie du sportif.

Lorsque j'utilise la sophrologie, relaxation ou tout autre type de visualisation je me place aussi dans une démarche d'apprentissage.

Tous les exercices de relaxation dynamique que je leur fais pratiquer, je les encourage à les pratiquer chez eux, à s'entraîner.

De la même manière, la sophronisation de base (discours pour détendre le corps) peut très facilement s'apprendre. Il s'agit une fois encore d'un entraînement.

## D) LE PREPARATEUR MENTAL PRESENT AUX COMPETITIONS ?

Certains sportifs demandent systématiquement la présence de leur préparateur mental sur le lieu de compétition. Ils en ont besoin quelque part pour se rassurer.

Ce besoin me rappelle le discours tenu par des sportifs à propos de leur famille. « Si papa, maman ne sont pas dans les gradins, je stresse, j'ai peur. »

La présence systématique du préparateur mental aux compétitions va, de mon point de vue, à l'encontre de la prise d'autonomie de l'athlète.

L'athlète n'est plus totalement responsable de sa compétition car il a avec lui un « agent de sécurité ». Il est protégé, mais sera-t-il capable de se rassurer, de s'assumer le jour où il se trouvera confronté à une situation sportive ou non sportive où il aura des choix à faire, à une situation de stress.

Le préparateur mental intervient avant la compétition, *il est simplement préparateur*. Il prépare l'athlète à gérer sa compétition, il apprend à l'athlète à s'auto-gérer

Au cours de mes interventions en préparation mentale, je parle de « caisse à outils ». Cette caisse à outils ce sont toutes les techniques, moyens que peut utiliser l'athlète face à différentes situations. Le sportif se construit sa caisse au fur et à mesure des compétitions.

Toutes les techniques abordées avec les athlètes doivent avoir comme unique objectif leur utilisation sans présence de préparateur mental en situation de compétition.

Sinon, l'athlète risque de se situer dans une relation parent - enfant avec le préparateur mental.

Le préparateur mental doit au contraire aider le sportif à devenir adulte et donc le pousser tout doucement à pratiquer lui-même des techniques de visualisation.

Prenons l'exemple d'un parent qui apprend à son enfant à marcher. Au départ, il lui tient les deux mains, puis une seule et enfin il le laisse partir à l'aventure, expérimenter seul la marche.  
Le préparateur mental doit se situer dans cette même optique d'apprentissage de l'indépendance.

## CONCLUSION

La préparation mentale est un champ de la psychologie sportive qui peut sous certains aspects se révéler fort attrayante pour le monde sportif. En effet, elle vise la performance, la réussite.

Derrière cette performance, il y a - et ne l'oublions pas - des individus. Il ne s'agit pas de faire de ces sportifs des machines à « perfer ». La préparation mentale doit viser au contraire à l'autonomie des athlètes.

Nous n'intervenons pas dans le sport en vue d'augmenter la performance, nous intervenons avant tout pour l'épanouissement de l'athlète, pour que ce dernier ait la meilleure adaptation possible dans n'importe quelle situation. Le préparateur mental va apprendre à l'athlète à devenir adulte, à réfléchir sur lui-même, sur ses actions, ses pensées..., autrement dit à s'auto gérer.

La préparation mentale je la pratique mais pas à n'importe quel prix !

VIRGINIE JACOB (Chambéry , 73)

Psychologue du sport, Sophrologue



## **ENTRE FASCINATION, CONFUSION ET DIABOLISATION SECTAIRE : MAIS QUELS JEUX VOULONS NOUS FAIRE JOUER AU PSYCHOLOGUE DANS LE CONTEXTE SPORTIF ?**

Gilles LECOCQ

I.L.E.P.S, Cergy

L'attrait qu'exerce la psychologie sur les acteurs de la culture sportive ne laisse pas indifférent le psychologue qui est amené à exercer ses compétences professionnelles dans celui-ci. Tout d'abord, il ne peut qu'être surpris des étiquettes qui parcourent cette culture quant aux liens supposés exister entre la réalisation d'une performance optimale, un sentiment de toute puissance corporelle et une capacité à actualiser un potentiel mental. Ensuite, il doit s'attendre à vivre des rapports conflictuels avec les normes, les valeurs et les symboles de la culture sportive, même si lui-même se sent issu de celle-ci. Enfin le psychologue est condamné à accepter de vivre, avec les membres de la culture sportive, des jeux relationnels où la fascination pour les techniques psychologiques côtoie la confusion des rôles dévolus aux usagers de ces techniques.

Néanmoins, comme dans d'autres espaces culturels, la place du psychologue dans le contexte sportif existe. Cependant, paradoxalement, celle-ci mérite constamment d'être interrogée par le psychologue lui-même pour que cette existence se double d'une reconnaissance explicite. Ce n'est qu'au travers de cette interrogation permanente que le psychologue pourra ainsi déjouer les jeux paradoxaux auxquels il est convié dans le contexte sportif. C'est à cette condition que le psychologue intervenant dans le contexte sportif pourra répondre aux demandes plurielles des acteurs qui assurent la pérennité de celui-ci. Encore faut-il que le psychologue n'hésite pas, pour éviter de susciter fascination et/ou confusion dans les lieux où il intervient, à garder en mémoire quelques principes de précaution et d'affirmation, qui constituent les fondements d'une éthique professionnelle et d'une utilité sociale. Voici sept principes qui peuvent permettre au psychologue de s'aventurer dans le contexte sportif sans risque de se perdre.

### **Principe n°1 : Privilégier l'adhésion de l'utilisateur plutôt que son adhérence.**

Les usagers de la psychologie pour assurer l'efficacité de celle-ci se doivent d'adhérer à des principes qui restent pour eux, du moins dans un premier temps, désincarnés de leurs propres questionnements. Cependant, en suscitant l'adhésion, le psychologue doit veiller constamment à relever ce qui dans ses pratiques pourraient transformer une adhésion de l'utilisateur en une adhérence qui limiterait les capacités de jugement et de discernement de celui-ci. Si intrinsèquement une pratique psychologique n'est pas sujette à sectarisation, son emploi peut dans certaines conditions métamorphoser une adhésion bienveillante en un endoctrinement militant. Entre mythes et réalités, entre fascination et confusion, le psychologue doit constamment se souvenir, qu'au-delà de ses compétences et de sa légitimité à utiliser un outil psychologique, il ne peut prévoir a priori l'impact qu'aura cet outil auprès de l'utilisateur. La compétence d'un psychologue ne s'évalue pas à l'aune des outils qu'il utilise. Cette compétence se révèle dans sa capacité à accompagner l'utilisateur dans des choix de vie qui lui permettent de s'insérer harmonieusement dans une communauté sociale. Au psychologue de ne jamais oublier comment se révèle sa compétence !

### **Principe n°2 : Dépasser les enjeux de pouvoir qui opposent une rationalité utopique et une subjectivité magique.**

Entre une psychologie clinique qui s'intéresse à la singularité subjective d'un individu et une psychologie expérimentale qui privilégie les dimensions objectivables du phénomène humain, il y a de quoi donner une image morcelée de la psychologie qui ne sert aucunement les usagers. Et pourtant lorsque le psychologue intervient dans le champ sportif, il peut selon le contexte s'intéresser aussi bien au versant-

praticien de sa profession qu'au versant-chercheur de celle-ci. Encore faut-il qu'il ne secrète pas lui-même dans le champ sportif de la confusion par rapport aux fonctions et aux rôles de ces deux versants. Lorsque la confusion des fonctions et des rôles s'installe, alors les enjeux de pouvoir qui traversent le contexte sportif ont beaux jeux d'opposer une psychologie clinique perçue comme une subjectivité magique et une psychologie expérimentale réduite à une rationalité utopique. Au psychologue de veiller constamment aux confusions qu'il peut quelquefois à son insu secréter dans le contexte sportif !

**Principe n°3 : Rappeler la nécessaire présence de la symbolique de l'argent dans la mise en place d'une intervention psychologique dans le contexte sportif.**

Lorsque le psychologue, dans le cadre de son statut professionnel, intervient dans un lieu social, une phase de négociation est un préalable indispensable à toutes prestations ultérieures. Ainsi, même si dans le contexte sportif la valeur du bénévolat est présente dans l'imaginaire collectif, l'intervention du psychologue, dans un processus de reconnaissance culturelle, nécessite la présence d'une symbolique de l'argent. Dans une interaction sociale, la symbolique de l'argent réunit des partenaires autour de négociations ambiguës, car elle touche à des postulats implicites qui organisent les modes de pensée de ces partenaires. En rendant explicite ces postulats, la négociation qui prend appui sur les symboles véhiculés par l'argent a valeur d'engagement vers un objectif commun. L'occultation de ces postulats, mutilerait inutilement l'impact d'une intervention psychologique. Si celle-ci est reconnue dans son efficacité, alors dans une logique du gagnant-gagnant, elle a un coût. Au contexte sportif de ne jamais oublier que si les prix de l'excellence existent, c'est aussi parce que l'excellence a un coût !

**Principe n°4 : Accepter qu'une logique d'urgence soit toujours un préalable à une logique de prévention.**

Le psychologue apprécie de vivre ses actes professionnels dans un confort ou règne la certitude. Or, dans le contexte sportif, notamment à travers l'irruption des blessures somatiques, l'urgence semble être souvent le moteur de toute intervention psychologique. Plutôt que de regretter un confort inaccessible, le psychologue, s'il souhaite intervenir dans le contexte sportif, doit accepter le fait que ce n'est pas uniquement lui qui détermine l'origine et le devenir d'une intervention. Il doit également reconnaître que l'urgence est une norme constitutive de la culture sportive. Ce n'est qu'en acceptant les incertitudes liées à l'urgence, que le psychologue aura un rôle à jouer dans une logique de prévention. Au psychologue de se souvenir qu'une connaissance des normes de la culture dans laquelle il intervient est indispensable à son efficacité professionnelle, donc à sa survie identitaire !

**Principe n°5 : Distinguer les relations complexes qui unissent une demande individuelle et une commande institutionnelle.**

Dans toutes ses interventions, le psychologue doit constamment veiller à identifier les raisons de sa présence dans une communauté humaine. Même lors d'une intervention face à un individu, il ne peut ignorer que celui qui se trouve en face de lui est membre d'une communauté qui lui a proposé ses normes, ses valeurs et ses symboles. Ainsi quelle que soit l'origine d'une commande, le psychologue doit sans cesse reconnaître la position paradoxale qui est la sienne entre une demande individuelle et une commande institutionnelle, une commande individuelle et une demande institutionnelle. C'est dans ce paradoxe que le psychologue reconnaîtra les confusions, les fascinations et les diabolisations qui sont susceptibles de contaminer ses interventions. C'est en reconnaissant les risques liés à cette contamination que le psychologue pourra distinguer les effets pervers produits par ses propres agissements et ceux issus du contexte sportif. Au psychologue de veiller à ne jamais quitter cette position paradoxale, pour prendre de la distance par rapport à l'ensemble des jeux relationnels, dont il peut-être à la fois la cause et la conséquence !

**Principe n°6 : Hiérarchiser dans une pratique d'intervention les savoirs d'actions qui se révèlent d'abord dans une implication vécue et les savoirs théoriques qui relèvent d'une explication distanciée.**

Lorsqu'un psychologue est convoqué sur la scène du théâtre sportif, c'est sûrement que ses compétences professionnelles sont à la fois légitimées par ses savoirs théoriques et reconnues par ses savoirs d'actions. Or lorsque le psychologue intervient dans le contexte sportif ceux-ci deviendront inopérants s'il oublie les raisons de sa convocation. Sa présence dans le contexte sportif n'est pas liée à sa capacité de s'appuyer sur des savoirs construits a priori. Par contre en fonction de la demande et de la commande qui lui sont exprimées, le psychologue compétent est celui qui est en capacité d'offrir au demandeur et au commandeur un espace de parole et d'écoute qui privilégie les savoirs d'action de ceux-ci. Dans un premier temps, ces savoirs d'actions ne se révèlent que dans une implication vécue. Ce n'est que dans un second temps que le psychologue pourra permettre à ces savoirs d'actions de se transformer en savoirs théoriques utiles pour le demandeur et le commandeur. C'est alors seulement dans un troisième temps, que le psychologue pourra, a posteriori, revisiter ses propres savoirs au regard de ceux mis en lumière lors de son intervention. Au psychologue de constamment confronter ses savoirs (qui se conjuguent à l'imparfait) au contact de réalités humaines (qui se vivent au temps présent) !

**Principe n°7 : Distinguer dans sa propre histoire de vie ce qui anime le psychologue à intervenir dans le contexte sportif.**

Il serait illusoire de nier le fait que dans le contexte sportif la psychologie et son instrumentalisation intéresse plus que la présence possible d'un psychologue. Face à cet intérêt différencié, le psychologue peut jouer le rôle de victime face à une réalité qui semble le desservir dans l'affirmation de son utilité sociale. Or plutôt que de s'enfermer dans cette position de victime, le psychologue peut sûrement prendre le temps de s'interroger sur les mobiles qui le poussent à intervenir dans un contexte qui le rejette a priori. Ainsi, il pourra lui-même repérer ses propres projections qui rendent quelquefois confus ses désirs d'être reconnus sur la scène du théâtre sportif. A trop vouloir prouver par des discours objectifs ses mobiles subjectifs, le psychologue a sûrement intérêt, s'il ne l'a déjà fait, à revisiter sa propre histoire de vie pour s'apercevoir de quelles façons il peut incommoder une communauté humaine dans son empressement à l'intégrer. Lorsque cet empressement viendra à s'atténuer, peut-être s'apercevra-t-il que cette communauté est prête à collaborer avec lui, dès lors où son activisme ne fera plus peur et n'engendrera plus de diabolisation sectaire, mécanisme de défense privilégié face à la peur de l'autre, de l'étranger et de l'étrangeté. Au psychologue de veiller à sa propre clarté mentale avant de s'intéresser à celles des autres !

Ces sept principes qui fondent les bases d'une éthique professionnelle et d'une utilité sociale du psychologue relèvent du sens commun et donc de l'évidence des allant-de-soi. Néanmoins, un rappel de ces évidences permet au psychologue de ne pas se laisser abuser par les jeux relationnels qui traversent le contexte sportif et qui utilisent à des fins partisans une évaluation partielle et partielle des pratiques psychologiques. Pour pouvoir être pertinent et cohérent dans les missions qui lui sont confiées, l'appartenance du psychologue à une communauté professionnelle extérieure et étrangère à ses lieux d'intervention est indispensable. Le psychologue pour appréhender le contexte sportif dans sa complexité doit faire preuve d'une posture d'engagement-distancié où se combinent une logique d'implication et une logique de supervision. Ainsi il ne sera pas dupe des enjeux de pouvoir qui diabolisent, qui sectorisent en les opposant et donc qui sectarisent les pratiques psychologiques entre elles. Si celles-ci peuvent être génératrices d'effets pervers, toutes pratiques culturelles qui sollicitent un rapport d'autorité et qui favorisent une libération contrôlée des émotions sont potentiellement assujetties à une tendance à la sectarisation. Or, dans le contexte sportif, au-delà des pratiques psychologiques, combien de situations peuvent-elles être génératrices de cette tendance, et combien de situations sont-elles réellement

stigmatisées dans le sens de cette tendance ? S'il convient d'être vigilant sur les possibles dérives des pratiques psychologiques, il n'en demeure pas moins nécessaire d'exercer aussi cette vigilance à propos des processus qui sont à l'œuvre dans les communautés humaines qui diabolisent ce qui ne leur est pas semblable à l'identique. Entre une perversité sectaire et une paranoïa légalisée, l'être humain, pour s'intégrer dans une communauté humaine, risque chaque jour son estime de soi, son désir de se conformer, son désir de se singulariser, son désir de vivre. Au psychologue de se reconnaître comme un être humain capable d'explorer les limites de son pouvoir au contact du pouvoir des communautés humaines dans lesquelles il est convié à intervenir !

Gilles LECOCQ, Psychologue.  
I.L.E.P.S, Cergy

# **COURS D'ACTION DE TRAMPOLINISTES DE HAUT NIVEAU ET PREPARATION PSYCHOLOGIQUE A LA COMPETITION**

Denis Hauw

Faculté des Sciences du Sport et de l'EP, Université Montpellier I.

Mots clés : Cognition située - Cours d'action - Amélioration des performances – Suivi d'athlètes

La conception d'une procédure de préparation psychologique à la compétition d'athlètes de haut niveau pose des problèmes théoriques et pratiques. Au plan théorique, elle impose de connaître les processus psychologiques mobilisés par les athlètes et les techniques d'optimisation de ces processus. Actuellement, de nombreux chercheurs considèrent que les connaissances dans ces domaines sont trop générales et insuffisamment ciblées sur les spécificités des tâches sportives (Gould & al, 1989, Seiler, 1992). Au plan pratique, elle impose de positionner l'intervention du psychologue du sport dans le cadre général de la préparation de l'athlète et, plus globalement, de définir les modalités de coopération entre la recherche en psychologie du sport et l'entraînement d'athlètes de haut niveau.

Ce texte présente les grandes lignes d'une coopération entre les membres de l'équipe de France masculine de Trampoline, leur entraîneur et un scientifique autour d'un projet visant la préparation psychologique d'athlètes. Trois dimensions complémentaires, articulant le travail du chercheur et la préparation des athlètes sont développées.

## **Dimension 1 : Connaître les processus psychologiques en situation**

L'approche de la cognition située et plus particulièrement la théorie du cours d'action (Theureau, 1992) permettait d'appréhender les processus psychologiques mobilisés par les athlètes en tenant compte des spécificités liées à leur pratique et discipline. Le cours d'action est « l'activité d'un acteur déterminé, engagé activement dans un environnement physique et social déterminé et appartenant à une culture déterminée, activité qui est significative pour ce dernier, c'est-à-dire montrable, racontable et commentable par lui à tout instant de son déroulement à un observateur –interlocuteur » (Theureau & Jeffroy, 1994, p19). Cette théorie prend en considération les couplages entre les actions et les situations construits par les sujets (Kirshner & Whitson, 1997). Exploitant des données d'observation vidéo et d'entretien d'autoconfrontation, cette approche offrait la possibilité d'étudier les processus psychologiques en se basant sur la reconstruction des conditions naturelles et spécifiques de cette activité sportive (d'Arripe-Longueville, et al., 2000; Hauw & Durand, 2001).

L'analyse des cours d'action des trampolinistes a révélé des structures d'actions complexes et enchevêtrées, modélisant les processus psychologiques déployés en situation par les trampolinistes (Hauw, et al. 2000). Les enchaînements de 10 figures étaient constitués de cinq structures archétypes exprimant des engagements singuliers et typiques des athlètes dans les situations: a) réaliser des chandelles, b) réaliser les premières figures, c) réaliser des figures pour restaurer l'exercice, d) évaluer sa prestation en cours d'exercice, e) réaliser des figures pour finir son exercice. Les actions réalisées dans chacune de ces structures archétypes (i.e. : actions motrices, sentiments, focalisations) étaient organisées de façon différente. Par exemple, la réalisation d'une figure acrobatique correspondant aux structures archétypes « réaliser les premières figures » et « réaliser des figures pour finir son exercice » présentait des focalisations différentes au niveau a) des impulsions dans la toile (i.e. : davantage d'attention portée sur la rigidité du corps en fin d'exercice), b) des phases d'apogée du vol (i.e. : recherche de d'extension du corps anticipée en fin d'exercice).

## **Dimension 2 : Exploitation et raffinement du cadre d'analyse**

Cette modélisation a été présentée à l'encadrement technique et sert aujourd'hui de support pour l'analyse des processus psychologiques développés par les athlètes et leur préparation. Cette dernière est conçue comme un système à plusieurs maillons.

Chaque athlète participe à des sessions d'autoconfrontation d'enchaînement en situation d'entraînement. Ces autoconfrontations visent à « provoquer » les athlètes face à leur propre activité et à révéler ce qui, peut constituer des blocages pour leur propre progression. Par exemple, un athlète a indiqué se sentir « tomber » dès le décollage d'une figure. L'autoconfrontation fouillée de cette phase de l'action a permis de révéler que le trampoliniste ne cherchait pas à pousser dans la toile mais se laissait rebondir. En réduisant sa hauteur de départ, l'athlète a porté davantage d'attention à son impulsion dans la toile et les sensations de chute associées au décollage ont disparu. Ces sessions d'autoconfrontation ont été réalisées en relation dyadique avec le scientifique et triadique avec le coach.

Chaque athlète participe à des sessions d'autoconfrontation d'enchaînements en situation de compétition. La comparaison des cours d'action fournit un outil d'évaluation de l'évolution de la performance. Cette connaissance contribue à l'ajustement des contenus de l'entraînement au cours de la saison. Par exemple, un athlète a surmonté les difficultés de dosage des actions lors de la réalisation de ses exercices imposés. On a pu aussi documenter le déplacement des difficultés ressenties par les athlètes dans leurs enchaînements au fur et à mesure de la saison. Ces différentes interventions permettent complémentirement de raffiner le modèle d'analyse des processus psychologiques mobilisés par les athlètes.

## **Dimension 3 : Préparation d'événements singuliers**

Une analyse de l'activité psychologique au cours de la totalité d'une compétition a été réalisée pour la préparation des Jeux Olympiques. L'analyse du test Préolympique a permis de caractériser l'activité de l'athlète sélectionné et d'identifier les zones de difficultés. Une procédure spécifique de préparation a été mise en œuvre basée sur la prise de conscience des différentes structures de son activité et sur la recherche de leur optimisation au fur et à mesure des compétitions d'entraînement.

La comparaison des cours d'action du Test PO, des différentes compétitions de préparation et des Jeux Olympiques a montré la diminution des actions perturbatrices au cours du déroulement de la compétition olympique et l'acquisition de routines permettant un engagement optimal dans la situation de compétition.

L'ensemble de ces dimensions présente les grandes composantes définissant une approche originale de la préparation psychologique réalisés avec les trampolinistes en France. Cette préparation psychologique s'inscrit dans une approche « ergologique » (Schwartz, 1997), où les perspectives de transformations des athlètes sont conjuguées avec les perspectives épistémiques intéressant plus particulièrement les chercheurs en psychologie du sport. Elle montre les difficultés à analyser l'activité des athlètes sans réduire la complexité et propose une réponse possible tenant simultanément les exigences de pertinence et de rigueur des recherches scientifiques (Schön, 1983).

*References:*

Arripe-Longueville, F. (D'), Saury, J., Fournier, J.F., Durand, M. (2000). Coach-athlete situated interaction during elite French male archery competitions. Journal of Applied Sport Psychology, in press.

Gould, D., Tammen, V., Murphy, S. May, J. (1989). An examination of U.S. Olympic sport psychology consultants and the service they provide. The Sport Psychologist, 3, 300-312.

Hauw, D., Berthelot, C., Durand, M (2000). Enhancing performance in elite athlete through situated-cognition analysis: Trampolinists' course of action during competition. Manuscript submit for publication.

Hauw, D., Durand, M. (2001, juin). Analysis of the situated cognition of elite trampolinists during competitions for performance enhancement. 10<sup>th</sup> World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Greece.

Kirshner, D., Whitson, J.A.(1997). Situated cognition. Social, semiotic and psychological perspectives. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Seiler, R. (1992). Performance enhancement. A psychological approach. Sport Science Review, 1(2), 29-45.

Theureau, J. (1992). Le cours d'action : analyse sémiologique. Essai d'anthropologie cognitive située. Berne: Peter Lang.

Theureau, J., Jeffroy, F (1994). Ergonomie des situations informatisées. Toulouse: Octares.

Schön, D.A. (1983). The reflective practitioner. New York: Basic Book.

Schwartz, Y. (1997). Reconnaissances du travail. Pour une approche ergologique. Paris : Puf.

## QUELQUES ELEMENTS DE REFLEXION POUR CONCLURE (PROVISOIREMENT) LE SEMINAIRE

Philippe Fleurance

Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP

Cette synthèse vise à évoquer différents points dont il est utile de parler lorsque l'on veut développer, conforter, systématiser la préparation mentale dans une stratégie d'entraînement et de préparation des athlètes en vue des grandes échéances. Il vise à proposer des « descripteurs » permettant à chacun de poser (et de résoudre) des questions que nous jugeons importantes pour la mise en place de stratégies de préparation mentale (PM).

I. Les préalables : quelles sont les conditions favorables à la mise en oeuvre de la Préparation Mentale ?

II. Posture du Préparateur Mental : co-acteur ou observateur ?

III. Les domaines de la PM : entraînement mental ; accompagnement ; suivi psychologique

IV. Le contenu de la PM : aspect individuel ; aspect collectif ; aspect organisationnel

V. Démarche de la PM

V. Sphère publique - sphère privée : la PM une obligation du « métier » d'athlète ?

VI. Temporalités et histoire individuelle

VII. Réussir et comprendre : la question de l'évaluation

VIII. Qui intervient ? : la question du statut, du rôle, de la formation et de la compétence

IX. Dérives : la montée de l'ésotérisme et les enjeux liés au sport d'élite

X. Le métier d'entraîneur vidé de l'intérieur ? la question du staff

**I. Les préalables : quelles sont les conditions favorables à la mise en oeuvre de la PM ?** Les questions évoquées à ce sujet concerne :

- l'information de l'athlète et de l'entraîneur sur les objectifs, les pratiques de la PM

- l'adhésion des athlètes et des entraîneurs

- la nature de la commande par l'institution : cette commande institutionnalise l'intervention du PM et est un des fondements de la reconnaissance de son travail au sein d'une équipe.

- la nature des demandes des athlètes : le lieu et le moment où elles s'expriment, leur prise en compte et leur traitement par les entraîneurs



- la reconnaissance des sensibilités personnelles (homme, femme, sensibilités religieuses, sociales, ...)

- un « consentement éclairé » des athlètes et des entraîneurs fondé sur une information précise (par oral ou par écrit) pour s'engager dans une démarche « contractuelle » cadrée dans le temps (éventuellement renouvelable après bilan)

**II. Posture (position) du Préparateur Mental : co-acteur ou observateur ?** Les questions évoquées à ce sujet concerne :

- la position du PM vis-à-vis du « staff » de préparation : intégré (acteur) ou en dehors (tiers) ?

- les relations avec l'entraîneur et les attentes

- les retours d'informations (quand, comment) aux athlètes et aux entraîneurs respectant la spécificité des fonctions des uns et des autres (en particulier la confidentialité sur certains points)

**III. Les domaines de la PM :** Il semble que l'on puisse distinguer trois grands domaines qui fondent des pratiques différentes, et à mon sens complémentaires entre elles

### **III.1 L'entraînement mental : la perspective éducative**

Le terme de préparation mentale à la compétition réfère à des habiletés, des procédures et des stratégies qui améliorent les apprentissages et rehaussent les performances individuelles ou collectives. En assurant un rôle d'éducateur et de formateur, les préparateurs mentaux considèrent que des habiletés spécifiques peuvent être apprises et améliorées. Ce domaine concerne la découverte et le développement des potentialités et compétences de l'individu et envisage suivant la nature des tâches et objectifs visés, l'acquisition de méthodes ou de techniques particulières.

Une telle approche formative suppose cependant que les sportifs ne soient pas assaillis par des problèmes ou en proie à des conflits de toutes sortes (ceci renvoie alors au point III.2 voire III.3), afin qu'ils puissent assimiler et mettre en oeuvre sereinement ces techniques aussi bien en compétition qu'à l'entraînement.

### **III.2 L'accompagnement : la perspective d'écoute, d'aide et de soutien**

Un second objectif concerne le domaine des rapports de la personne avec son projet et envisage la clarification de ses représentations et attitudes par rapport à ses intentions. L'accompagnement peut être défini globalement comme des actions centrées sur l'aide à l'entraînement et les apports culturels nécessaires à la réussite sportive.

Cette notion tend à signifier une nouvelle position : aux relations hiérarchiques qui impliquent de nécessaires prescriptions de tous ordres, les relations d'accompagnement (sans nier ni se substituer aux premières) cherchent à établir des attitudes et une relation d'échange plus horizontale, plus compréhensive et fraternelle. La vogue de la notion de « tutorat » traduit bien ce désir de soutien aux apprentissages.

Il n'en reste pas moins que pour résoudre des problèmes psychosomatiques ou des troubles psychologiques importants, il sera fait appel à un psychothérapeute ou à un médecin spécialisé (ceci renvoie alors au point III.3).

### **III.3 Le suivi psychologique : la perspective psychopathologique**

Un troisième domaine concerne donc le domaine de la relation de la personne avec elle-même et traite des troubles de l'adaptation (souffrance psychologique, modification des comportements sociaux, dépression, troubles de l'humeur, alimentaires, du sommeil, addictions, dopages, etc.). Ce domaine concerne principalement l'approche thérapeutique et les professions de la santé mentale (psychothérapeute ou médecin spécialisé).

## **IV. Le contenu de la « PM »**

Comme la préparation physique avec la biologie et la physiologie, la préparation mentale est souvent vue comme s'appuyant sur une discipline de référence qu'est la psychologie. Cependant la psychologie n'est pas une discipline « unifiée » et de nombreux sous-domaines, théories ou domaines d'application existent.

### **IV.1 La « PM » des individus (athlète, entraîneur, ... , des relations de l'athlète)**

Identifier les facteurs psychologiques déterminants de la performance, ainsi que les techniques, les stratégies et les procédures qui permettent de les contrôler et d'en améliorer l'efficacité, s'avère crucial pour l'élaboration d'un entraînement mental raisonné. Cette perspective est de nature ergonomique et vise à favoriser l'adaptation de l'athlète à la tâche sportive. Une « bonne » préparation mentale apparaît en conséquence multiforme pour l'athlète et l'entraîneur qui désirent l'utiliser. L'entraîneur (à des degrés divers suivant ses compétences et la nature des sports) est un acteur essentiel de cette PM car elle doit s'intégrer intimement dans les stratégies de préparation.

### **IV.2 La « PM » des collectifs (groupe de sports collectifs, travail collectif athlètes-entraîneurs, ...)**

Le conseil en psychologie du sport consiste aussi à aider un groupe à atteindre ses buts. Certes, on peut penser que l'amélioration des compétences de chaque membre d'une équipe sportive facilitera en retour les performances du collectif. Le groupe sportif est un rassemblement d'individus qui possèdent une identité collective, disposent d'objectifs et de buts communs, développent des modèles structurés d'interaction et des modes de communication, .... La spécificité du groupe sportif nécessite des stratégies de conseil particulières et spécifiques.

Dans ce travail collectif athlètes-entraîneurs ou dans ces interactions entre acteurs (de différents rôles et statuts), la réflexion concerne la « psychopédagogie », le « management », « l'animation », la « communication »,...

### **IV.3 La prise en compte de la « PM » par l'organisation (équipe de France, club, ...)**

Le management de la structure (équipe de France, club, ...) entre en résonance avec les points évoqués précédemment. Il s'agit ici d'évoquer l'histoire, les cultures des structures sportives et le management des hommes (athlètes et entraîneurs) par les cadres de cette structure, par exemple en ce qui concerne : la communication interne et externe, les relations entre sous-groupes, les formes de leadership, les processus des sélections sportives, etc...

## **V. Démarche de la PM**

Les différents PM proposent une démarche basée sur la stratégie suivante : ambition personnelle -> établissement d'objectifs -> enseignement d'habiletés -> satisfaction ou accomplissement. Dans cette perspective, la réaction de la personne aux événements critiques dépend des ressources antérieures, de la préparation à ces événements et de l'expérience de la confrontation à des situations similaires. L'accent est mis - non sur la présence en continu auprès de l'athlète - mais sur l'établissement d'objectifs et le développement d'habiletés dans un temps limité. Le but étant que le PM ne substitue pas à l'athlète dans la détermination de ses choix et le guidage de ses activités.

L'acquisition des habiletés mentales peut se faire au cours de trois étapes: a) une phase de prise de conscience, b) une phase d'apprentissage de techniques, et c) une phase de planification. Ces étapes, qui parfois se recoupent, sont adaptées aux besoins de chaque athlète.

L'évaluation des besoins de l'athlète est donc un étape initiale que l'on retrouve dans toutes les approches. Cinq « registres » (V. 1 Testing psychométrique et psychologique des caractéristiques des personnes - V. 2 Test des états psychologiques - V. 3 Entretien Semi Directif - V. 4 Observation en situation d'entraînement ou de compétition - V. 5 Entretien d'explicitation de l'action) sont utilisés (souvent de manière complémentaire) avec pour chacun : un objectif, une méthodologie, des normes techniques (validité, pertinence, ...), une éthique et une nécessaire compétence (formation) de l'évaluateur.

**V. Sphère publique, sphère privée : la PM une obligation du « métier » d'athlète ?** Les questions évoquées à ce sujet concerne :

Les interventions en PM à l'initiative du « staff technique » et à l'initiative des athlètes eux mêmes. Dans le premier cas et dans le cadre organisationnel actuel une éthique régule les actions des entraîneurs et des PM. Dans l'autre cas, la pratique de l'athlète relève de sa responsabilité personnelle. Des « dérives » peuvent facilement apparaître. Quelles analyses et quelles perspectives pour éviter des pratiques néfastes tout en respectant la sphère privée de l'athlète ?

D'autre part et comme certaines pratiques de préparation physique dans le sport professionnel le montrent déjà, on peut discuter l'idée selon laquelle les « préparations » de l'athlète relèvent de sa responsabilité propre et que l'entraîneur attend un certain « standard » de préparation des athlètes.

## **VI. Temporalités et histoire individuelle**

Ce point veut évoquer le fait que la PM s'inscrit dans l'histoire d'une personne et que ses besoins vont évoluer en fonction du temps et en dernière analyse, la PM s'inscrit dans des habitus et des représentations sociales, des attitudes liées à l'éducation. Si des valeurs positives telles que « le sens de l'effort » peuvent donc se transmettre par exemple au sein de la cellule familiale, d'autres attitudes ou émotions moins désirables (e.g., rapport anxieux à certaines tâches, découragements, mésestime de soi...) peuvent tout autant s'incorporer et s'avérer un frein à d'autres constructions mentales et corporelles. Il est peut être difficile de bouger ces représentations.

## **VII. Réussir et comprendre : la question de l'évaluation**

Que certains facteurs psychologiques soient liés à la performance sportive de haut niveau et que les meilleurs athlètes utilisent des habiletés mentales (e.g., fixation de buts, imagerie mentale, concentration, confiance en soi) apparaît à présent bien établi tant dans la communauté sportive que dans la communauté scientifique.

Il est raisonnable de penser que les habiletés mentales et les stratégies de sportifs de haut niveau sont acquises à la fois au travers des situations "naturelles" d'entraînement et de compétition, et au travers de méthodes de préparation plus structurées. Il n'en reste pas moins que l'évaluation des effets de la préparation mentale (et donc de la nécessité de programme de PM structuré) est à approfondir.

### **VIII. Qui intervient ? : la question du statut, du rôle, de la formation et de la compétence**

Dans une perspective de développement de la PM se pose donc des questions :

- de formation : la compétence en ce domaine est à l'intersection des savoirs de l'entraînement sportif et des sciences humaines appliquées au sport.

- de reconnaissance de compétences et à terme « d'accréditation » des intervenants en PM. Actuellement la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) propose une procédure de reconnaissance par les « pairs » (accréditation) des intervenants. Ceci peut être une ressource pour les fédérations afin de s'assurer d'une compétence des intervenants en ce domaine.

- d'éthique : de la même manière la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) propose un code d'éthique pour les intervenants en PM.

### **IX. Dérives : la montée de l'ésotérisme et les enjeux liés au sport d'élite**

#### **IX.1 Le risque de « manipulation mentale »**

Dans les années 70 - 80, se sont développés dans les pays occidentaux toutes sortes de mouvement spirituels et religieux. Leur objectif est la transformation de soi grâce à des pratiques psychocorporelles ou psycho-ésotériques : yoga, méditation, éveil de l'être essentiel, .... Dans cette nébuleuse mystique-ésotérique la recherche du bonheur ou de la sagesse passe à la fois par un travail psychospirituel sur soi et la constitution d'une nouvelle philosophie exclusivement centrée sur soi et le mieux être personnel.

Les enjeux liés au sport d'élite, la visibilité sociale de la performance, les répercussions des charges de travail (burnout), les avatars des résultats sportifs, ... tout ceci rend l'athlète sensible, voire fragile et potentiellement réceptif à toutes solutions « bien présentées ». D'autant que d'après les différentes commissions et rapports sur les sectes, cette notion de « développement personnel » est une notion d'appel des différents mouvement sectaires.

#### **IX. 2 Autonomie de l'athlète et substitution de rôles entraîneur/PM.**

L'objectif est que le sportif puisse ensuite utiliser lui même des techniques de PM avant pendant et après la compétition (sans dépendance sportif - préparateur mental).

### **X. Le métier d'entraîneur vidé de l'intérieur ? la question du « staff »**

Le développement de la préparation physique, de la préparation mentale, ... ne transforme-t-il pas la pratique du « métier » d'entraîneur ? Comment intégrer différentes compétences au service de la préparation des sportifs ? Il est aisément proposé par les uns et les autres de créer des « staffs » d'entraînement. Quelles évolutions et questions statutaires, fonctionnelles, ... sont posées par le développement de ces compétences spécialisées ?