

COURS GÉNÉRAUX

« Moniteur sportif éducateur »

THÉMATIQUE 3

**Facteurs déterminants de l'activité
et de la performance**

MODULE 5

**Aspects psycho-émotionnels et
environnementaux de la
performance sportive**

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Educateur »

Thématique 3 : Facteurs déterminants de performance et de l'activité

Module 5 : Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive

GODIN Philippe, Université Catholique de Louvain (UCL), Société Belge Francophone
Psychologie du Sport (SBFPS)
philippe.godin@uclouvain.be

Fédération Wallonie-Bruxelles, Administration Générale d'Aide à la Jeunesse, de la Santé et du Sport,
Direction Générale du Sport (Adeps), Service « Formation de cadres sportifs ».
adeps.formatiodecadres@cfwb.be

⇒ **RESUME :**

Il est reconnu que beaucoup trop peu de temps et trop peu de moyens sont consacrés à la dimension psychologique (« *préparation mentale* » et « *gestion psycho-émotionnelle* »), pourtant identifiée comme facteur clé de l'apprentissage et de la performance sportive. La majorité des sportifs et des entraîneurs qui connaissent le succès affirment qu'une prise en considération de cette dimension psychologique (sous toutes ses formes) intentionnelle et planifiée est déterminante dans leurs résultats.

Le moniteur sportif (l'entraîneur au sens large du terme) est-il un psychologue pour autant ?

Non, la réponse est claire, sans ambiguïté. Mais, pour être efficace il a besoin non seulement de compétences techniques, tactiques, physiques mais aussi de compétences humaines, relationnelles, de qualités d'empathie, de leadership, ... Ces qualités sont liées à des dimensions psychologiques de la personne, de la relation, de l'apprentissage, de la performance, ...

Au terme de cette unité de formation, le candidat « moniteur sportif éducateur » aura été initié aux bases et aux concepts des grands secteurs de la « *science psychologique* ». En aucun cas, le moniteur sportif ne pourra s'instituer « *psychologue* » dont le titre protégé s'obtient à l'issue d'un cursus académique de 5 ans au minimum

Cette unité de formation sera complétée obligatoirement par une formation pratique aux principaux outils et techniques de base de « *préparation psychologique* » qui permettent d'améliorer directement l'efficacité de la performance sportive. Elle sera dispensée dans les cours spécifiques du niveau « moniteur sportif éducateur » de chaque opérateur de formation (4 heures de cours pratique).

⇒ **METHODOLOGIE :**

- Exposé magistral
- Séance « questions-réponses »

⇒ **SUPPORTS DE COURS :**

- Syllabus
- Foire aux questions (FAQ)
- Présentation assistée par ordinateur (PAO)

⇒ **MODALITES D'EVALUATION :**

- Questionnaire à choix multiple (QCM)

⇒ **CHARGE THEORIQUE DE TRAVAIL POUR LE CANDIDAT :**

- En présentiel :

- 4 heures de cours magistral
- 30 minutes d'évaluation

- En non présentiel :

- 8 heures d'étude indépendante et personnelle en guise de préparation à l'évaluation

Ce module de formation apportera des réponses aux questions suivantes :

- ✓ **L'entraîneur est-il un psychologue ? (p 5)**
- ✓ **Que faut-il comprendre par « préparation psychologique » ? (p 6)**
- ✓ **Quels sont les principaux outils (techniques) valides scientifiquement ? (p 6)**
- ✓ **Quand et qui doit apprendre ces outils de préparation mentale ? (p 10)**
- ✓ **A quel âge commencer la préparation psychologique ? (p 10)**
- ✓ **Qui peut apprendre ces techniques à l'athlète ? (p 11)**
- ✓ **Que faut-il comprendre par « intervention psychologique » ? (p 11)**
- ✓ **Quelle est la place de la préparation psychologique dans l'entraînement sportif ? (p 12)**
- ✓ **Que signifie « prendre en compte la dimension psychologique de la performance sportive » ? (p 12)**
- ✓ **Amélioration des qualités psychologiques ou remédiation ? (p 12)**
- ✓ **Pourquoi l'entraînement psychologique doit-il être automatisé ? (p 14)**
- ✓ **Comment apprendre ces outils ? Quelles sont les étapes ? Sur quelle durée ? (p 14)**
- ✓ **Quels sont les déterminants psychologiques identifiables ? (p 17)**
- ✓ **Pourquoi parle-t-on d'autodétermination et quelle est son importance ? (p 17)**
- ✓ **Y-a t-il différentes sortes de motivation ? Quelles sont-elles ? (p 18)**
- ✓ **Que faut-il comprendre par « estime de soi » – « confiance en soi » ? Différence entre estime de soi et confiance en soi ? (p 19)**
- ✓ **L'estime de soi ? D'où vient-elle et est-elle stable ? Est-elle modifiable (p 20)**
- ✓ **Estime de soi élevée ou adéquate ? (p 21)**
- ✓ **Comment faire pour développer une estime de soi adéquate ? (p 22)**
- ✓ **Quelles définitions pour anxiété – émotions – stress - activation ? Différences ? Similitudes ? (p 24)**
- ✓ **Que signifie le mot stress ? (p 25)**
- ✓ **Est-il correct de parler de « bon » et de « mauvais » stress ? (p 26)**
- ✓ **Quand peut-on parler de « burnout » ? (p 27)**
- ✓ **Quels liens y a-t-il entre stress et performance, émotions et activation ? (p 28)**
- ✓ **Qu'est ce que l'activation ? (p 29)**
- ✓ **Que doit retenir l'entraîneur au sujet de la relation activation – émotions – maximalisation de la performance ? (p 29)**

- ✓ **Est-il possible d'apprendre à gérer son stress ? Si, oui comment ? (p 31)**
- ✓ **Qu'est-ce que le « Coping » ? (p 31)**
- ✓ **Coping naïf ? (p 31)**
- ✓ **Coping appris ? (p 32)**
- ✓ **Que signifie « Darwinisme sportif » ? (p 32)**

CONSTAT ... navrant ... !!!

- Si un entraîneur, un parent a une représentation négative des fondements de la psychologie, il la condamnera et ne recourra pas aux moyens qu'elle propose ;
- Si un entraîneur, un parent ne connaît pas les fondements de la psychologie, il ne peut pas tenter de les appliquer

✓ ***L'entraîneur est-il un psychologue ?***

La réponse est claire, sans ambiguïté, **NON !**

Mais l'entraîneur, pour être efficace a besoin non seulement de compétences permettant le développement des qualités techniques, tactiques, physiques mais aussi de compétences humaines (relationnelles, d'empathie, de leadership, ...) et ce en sus de son expérience.

Dans « son métier », dans « ses actions », il s'appuie sur ses qualités humaines, il doit faire preuve de charisme, inspirer la confiance, la sérénité, du respect, ... toutes ces qualités sont liées à des dimensions psychologiques mais sa formation d'entraîneur ne l'a pas formé à être un psychologue, c'est un autre métier complémentaire.

Par conséquent, il y a nécessité de l'initier aux grands secteurs de la science psychologique.

Le contenu des grands chapitres de la psychologie doit intéresser tout individu qui a le sport comme secteur d'investissement. Parmi ceux-ci citons :

- les différentes motivations,
- l'estime de soi,
- la personnalité et ses troubles,
- l'anxiété,
- la problématique des émotions et leur gestion,
- la cohésion de groupe,
- la question de l'attention,
- le leadership¹,
- la gestion des conflits,

¹ Le module CG323 « Efficacité en entraînement et en leadership » des cours généraux du niveau MS Entraîneur est exclusivement dédié à cette question

- la fixation des objectifs,
- ... pour ne citer que les principaux.

Le rôle d'un psychologue du sport sera par conséquent de collaborer par des actions / interventions précises avec un athlète ou avec un entraîneur pour influencer positivement le fonctionnement de l'athlète et de l'entraîneur car, on l'oublie trop souvent, il y a autant de travail, certes différent, à faire avec un entraîneur qu'avec un athlète.

Cela implique de lister les modes d'actions et d'interventions qui peuvent être classées en deux grands secteurs : *la préparation psychologique* et *l'intervention psychologique*.

Le psychologue du sport n'est ni un magicien, ni un pompier ... pas plus que l'entraîneur. Son travail s'inscrit dans la durée, le suivi, les échanges, la formation, l'éducation, la sensibilisation, la remédiation, l'emploi d'outils, de techniques, de méthodes, l'étude et la compréhension clinique de la situation spécifique qui se réalise par l'intermédiaire d'entretiens, d'anamnèse, de diagnostic.

Son travail avec un sportif commence par une première séance ... et peut durer encore 10 ans après.

✓ **Que faut-il comprendre par « préparation psychologique » ?**

Elle concerne la première catégorie citée ci-dessus.

Elle comporte, ***l'ensemble des outils ou techniques qui permettent d'améliorer directement (moyennant un entraînement spécifique) l'efficacité de la performance sportive.*** Elle est aussi appelée « préparation mentale » dans le langage populaire.

✓ **Quels sont les principaux outils (techniques) validés scientifiquement ?**

Il s'agit de différentes techniques et méthodes. Elles portent sur **8 grands piliers** :

- **L'apprentissage d'une respiration efficace**

Spontanément, nous respirons presque tous mal, l'athlète encore plus à cause du stress et des différents mouvements et postures liés à son sport. Respirer d'une manière efficace n'est pas facile et doit s'apprendre.

Cette respiration, qui semble banale, possède en réalité des effets monumentaux sur la gestion du comportement de l'athlète à l'entraînement et en compétition. Il ne faut pas oublier que spontanément, le stress bloque la respiration (voir plus loin sur le stress), qu'effectuer des

mouvements sportifs exigent un gainage de la ceinture abdominale, par conséquent, une tension de la paroi abdominale qui va bloquer le diaphragme et impacter la respiration d'une manière délétère.

Dès lors, les conséquences sur les échanges gazeux vont être plus perturbés : déséquilibre O₂-CO₂ et recombinaison aléatoire de l'acide lactique, impact sur la FC et la TA.²

Pour plus détails, nous renvoyons le lecteur à des cours plus approfondi de Psychologie de l'activité physique et du sport et techniques psycho corporelles.

- **La gestion d'un tonus musculaire adéquat**

L'anxiété augment le tonus musculaire (c'est un mécanisme réflexe donc non impossible à inhiber) ce qui modifie l'effection, et surtout l'efficacité des mouvements. La méthode de Jacobson apprend à contrôler ce tonus.

Contrairement à d'autres (sophrologie), la méthode de Jacobson a une validation scientifique. Par un apprentissage systématique, l'athlète peut apprendre à mettre en place le tonus musculaire optimal (soit en action, soit pour la récupération, la détente). Cette méthode doit faire l'objet d'un apprentissage précis, cela prend environ 3 mois pour en vérifier les effets. Cette méthode est couplée avec celle de la respiration.

Pour plus détails, nous renvoyons le lecteur à des cours plus approfondi de Psychologie de l'activité physique et du sport et techniques psycho corporelles.

- **La construction et l'élaboration d'un dialogue intérieur opérationnel - (dit positif)**

Nos comportements sont pilotés par nos pensées et comme la culture sportive (influence des parents et des entraîneurs³) apprend à développer un langage intérieur négatif en grosse majorité, ...

Nos pensées peuvent porter sur des aspects très différents (technique, tactique, émotionnel, motivationnel, ...). Il importe de développer et d'appliquer le langage adéquat par rapport à la situation, et également en rapport avec les objectifs (distinction à faire entre « objectif » et « envie » !!! – voir plus loin).

² Pour rappel, voir aussi CG233_ "La machine humaine à l'effort", sections abordant le système cardio-vasculaire et le système respiratoire

³ Voir aussi CG351_ "Notions de gestion de relations avec le sportif et son environnement"

- **Le langage du corps**

L'état affectif et émotionnel (attitudes, démarche, mimiques, ...) est visible sur le corps, si celui-ci est négatif, il influence l'athlète négativement et de surcroît informe l'adversaire. Aujourd'hui, on parle de « body language »

Ce langage du corps sera largement influencé par la respiration, le tonus musculaire et le langage intérieur

- **L'emploi de l'imagerie**

Méthode scientifiquement (des centaines de publications) prouvée qui permet de vivre et revivre des scénarii de situations et/ou des mouvements, sans les réaliser, et qui par répétition et ajustements progressifs améliorent la gestion de ces situations ou le geste moteur sans risque de blessures, sans fatigue et avec dix fois plus de répétitions que la réalisation effective.

Cette méthode reprend dans un ensemble cohérent : respiration, tonus, langage intérieur et langage corporel.

Pour plus détails, nous renvoyons le lecteur à des cours plus approfondi de Psychologie de l'activité physique et du sport et techniques psycho corporelles.

- **L'élaboration de routines (micro et macro)**

Nos comportements sont plus efficaces s'ils sont contrôlés. Développer un ensemble de gestes et attitudes lors d'une même situation améliore cette efficacité (exemple : les 30 secondes avant un lancer-franc, la gestion de la chambre d'appel, la gestion du temps de non jeu en tennis, tennis de table, etc.)

Attention, rien à voir avec les actes superstitieux !!!

- **La construction et la fixation d'objectifs concrets et réalistes**

Contrairement à ce qui est véhiculé dans la culture sportive naïve, les meilleurs objectifs, qui font progresser, sont les objectifs réalistes de difficulté moyenne et qui sont évolutifs.

Il faut aussi distinguer trois grands types d'objectifs:

- o les objectifs de performance (« battre le record national »)

- les objectifs de résultats (« je vise 75% de réussite dans mes lancer-francs lors de la séquence d'entraînement »),
- les objectifs de processus (« amélioration de ma gestion de l'arbitrage »).

Retenons que mettre l'accent sur le travail d'un type d'objectifs spécifiques amène parfois, transitoirement, à être moins bons sur d'autres !

Exemple :

- Si l'entraîneur demande de modifier la position de l'épaule, ceci amènera obligatoirement une désorganisation motrice provisoire, donc une diminution de la performance et du résultat.

- Si, j'apprends à appliquer une routine de gestion du temps mort en tennis de table par exemple, je mets moins l'accent sur mon toucher de balle, donc ma performance peut s'en trouver altérée (provisoirement).

- **les exercices de concentration - attention**

En situation compétitive, rester focalisé, concentré, attentif durant de longues minutes est difficile.

Un athlète doit se fixer sur différents éléments (ses choix tactiques, la précision de ses gestes, la gestion du résultat, ...). Or, pendant le déroulement de la compétition, des distracteurs arrivent sans cesse (geste raté ou magnifiquement réalisé, score positif ou négatif, attitude de l'adversaire, décision de l'arbitre, attitude d'un proche sur les gradins, ...).

Garder le cap, garder la structure de fonctionnement est une tâche complexe qui s'apprend et qui s'entraîne aussi.

Cela nécessite un entraînement par de petits exercices. Il faut arrêter de dire à un athlète «concentre toi ! » : c'est totalement inutile voire contre-productif si l'athlète ne sait pas ce qu'il faut faire, si on ne lui a pas expliqué comment se concentrer.

Exemple d'exercices : dans un endroit calme, se focaliser sur un objet pendant des durées de temps qui vont croissant. L'athlète doit pouvoir repérer les distractions, les moments où son attention se relâche. Puis, lorsqu'il est bien focalisé sur une tâche, il va faire intervenir des distracteurs d'une manière imprévisible et aléatoire (par exemple, dans une situation «protégée» un proche vient distraire (appeler, déclencher une sonnerie, frapper à la porte de la chambre, ...). Ensuite, on passera en situation d'entraînement et on procède de la même manière. Il restera à appliquer tout cela en compétition.

Pour rappel, cette unité de formation sera complétée obligatoirement par une formation pratique aux principaux outils et techniques de base de « préparation psychologique » tels que ceux évoqués ci-dessus. Ces outils permettent d'améliorer directement l'efficacité de la performance sportive.

Cette formation pratique sera dispensée dans les cours spécifiques du niveau « moniteur sportif éducateur » de chaque opérateur de formation (4 heures de cours pratique). A ce niveau de formation, l'accent sera mis sur l'apprentissage d'une respiration efficace et sur la gestion du tonus musculaire. Les autres outils seront abordés dans le cadre des formations spécifiques du niveau moniteur sportif entraîneur.

✓ **Quand et qui doit apprendre ces outils de préparation psychologique ?**

Tout athlète qui se destine à la compétition devrait être initié à ces techniques afin qu'il puisse les utiliser lors des moments opportuns.

L'apprentissage et l'entraînement de ces techniques augmentera d'intensité au fur et à mesure que le niveau de l'athlète s'élève. Tout athlète de niveau national et au-delà devrait les utiliser quotidiennement à l'entraînement et en compétition.

✓ **A quel âge commencer la préparation psychologique ?**

Dès que l'athlète se lance dans la compétition. Cela doit faire partie de sa culture sportive.

Non seulement, il ne faut pas attendre d'être arrivé au haut niveau pour commencer à s'occuper de la dimension psychologique, c'est bien souvent trop tard ... mais une sensibilisation, une éducation précoce accélèrera le processus de maturation de l'athlète grâce à ce facteur déterminant.

Par exemple, une jeune gymnaste de 8-9 ans pourra être sensibilisée à l'emploi de l'imagerie, un joueur de tennis de 13 ans commencera à appliquer la gestion du temps de non - jeu (micro routine),

...

Mais bien sûr, on adaptera le discours au niveau de développement (enfant - adolescent - jeune adulte). Avec un enfant on emploiera des images, avec un adolescent on fera référence à des expériences vécues dans cette période, avec un adulte on sera plus rationnel.

✓ **Qui peut apprendre ces techniques à l'athlète ?**

Un psychologue du sport, dûment formé, certifié par la SBFPS (pour la Belgique francophone) est formé à l'emploi de ces techniques au service de l'athlète.

Cependant pour des raisons pratiques, l'entraîneur qui est le plus souvent sur le terrain, devrait être capable aussi de les utiliser et de les enseigner à son athlète mais à la condition qu'il se forme lui-même à ces outils. C'est précisément le rôle du psychologue du sport d'enseigner et de former l'entraîneur à utiliser adéquatement ces outils, ce qui se fera lors des cours spécifiques.

Il existe d'autres techniques et méthodes plus sophistiquées comme la désensibilisation systématique ou encore l'auto-inoculation du stress. Ces techniques, ces outils doivent être utilisés par le psychologue du sport uniquement et pour des situations bien précises.

Dans tous les cas, le psychologue du sport, en étroite collaboration avec l'entraîneur, élaborera le diagnostic qui permettra l'utilisation de telle ou telle techniques ou méthodes. Il est essentiel que le psychologue du sport soit en permanence en contact avec l'entraîneur... et réciproquement au risque de diminuer l'impact de la prise en compte du facteur psychologique de la performance.

✓ **Que faut-il comprendre par « intervention psychologique » ?**

Elle concerne la deuxième catégorie citée plus haut.

C'est typiquement le secteur d'activité du psychologue du sport à condition qu'il dispose d'une formation clinique spécifique car elle porte non seulement sur l'ensemble des caractéristiques de l'environnement proche mais aussi sur l'environnement éloigné. Ces caractéristiques ont des conséquences sur les déterminants de la première catégorie (préparation psychologique).

Les déterminants cités sont en interaction étroite et continue. De par leur nature, ils fluctuent sans cesse et comme ils sont reliés les uns aux autres, il s'agira pour le psychologue du sport d'en prendre connaissance, de la manière la plus fine et fidèle possible, et, à partir de plusieurs entretiens, d'élaborer un diagnostic précis qui en retour lui permettra d'agir avec efficacité dans le temps.

Selon les situations rencontrées, les entretiens intégreront des échanges avec les différents acteurs du terrain (athlètes, entraîneurs, parents, conjoints, partenaires, cadres, ...).

Dans ce module de formation, nous nous limiterons aux déterminants et aux outils de base de la première catégorie (préparation psychologique) car l'entraîneur qui doit en tenir compte, pourra agir avec eux (dans certaines limites). Par contre, les seconds appartiennent à la sphère de l'intimité de

l'athlète et ne sont éventuellement abordables que dans le contexte d'un travail spécifique avec la collaboration d'un psychologue du sport dûment formé aux aspects cliniques de la pratique sportive.

✓ **Quelle est la place de la préparation psychologique dans l'entraînement sportif ?**

Alors qu'il est reconnu dans le monde du sport qu'à compétences égales (technique, physique, tactique), c'est l'athlète qui sera le plus fort psychologiquement qui s'imposera, bizarrement, c'est ce domaine qui fait le moins, chez nous, l'objet d'une véritable préoccupation et d'un entraînement spécifique. Ainsi, si l'on interroge des athlètes ou des entraîneurs sur l'importance qu'ils accordent en pourcentage de temps à la dimension psychologique dans leur sport, on obtient fréquemment des réponses du type, « C'est 20, 30, 50 ...voire 90% ». Mais si l'on poursuit par une autre question du type « ... et combien consacrez-vous de temps à l'entraînement psychologique ? », un long silence ou une moue de gêne s'installe ou on obtient encore ce type de réponse « ah ! mais, moi je motive mes gars » ou « je leur dis qu'ils doivent s'accrocher, y croire » ou encore « ... qu'ils doivent absolument gagner ... »

Prendre en compte la dimension et l'entraînement aux déterminants psychologiques de la performance sportive, ce n'est pas cela.

✓ **Que signifie « prendre en compte la dimension psychologique de la performance sportive » ?**

C'est principalement mettre l'accent sur le qualitatif plutôt que sur le quantitatif.

Dans certains cas, un entretien « psychologique » a plus d'effets que plusieurs entraînements.

Pour ce faire, plusieurs principes doivent être connus et appliqués.

Un premier principe à connaître, comme il l'a déjà été évoqué, est que ces déterminants peuvent influencer directement la performance et qu'ils sont en étroite relation les uns avec les autres et qu'ils s'influencent donc réciproquement.

Ceci va expliquer la complexité et la nécessité de tenir compte de ces derniers.

✓ **Amélioration des qualités psychologiques ou remédiation ?**

Un second principe consiste à envisager l'importance de la dimension psychologique à la fois en termes d'amélioration des qualités et en termes de remédiation. Donc pas uniquement quand il y a un problème ... attitude trop souvent prédominante dans les milieux sportifs

Exemples :

- Un athlète avec une estime de soi adéquate peut encore l'améliorer, un autre athlète gérant bien l'anxiété compétitive peut encore la gérer mieux.
- Un athlète avec un déficit attentionnel peut apprendre à corriger cette insuffisance.
- Un athlète qui se fixe des objectifs non réalistes peut apprendre à en formuler des plus adéquats.

L'enseignement à tirer de ce constat est qu'il ne faut pas précipiter l'analyse et le diagnostic ... Comme par exemple ... un entraîneur dirait : « oui mais ... il manque de ... confiance en lui ... ». C'est peut-être vrai mais la question n'est pas là ... ce qui compte c'est POURQUOI ??? et c'est sur cela qu'il faut travailler psychologiquement.

En effet, alors que l'entraîneur connaît les points forts de son athlète, il peut encore lui proposer des exercices pour encore les renforcer. Et lorsque qu'il observe une « insuffisance », il faut envisager la véritable cause de ce manque.

Si un athlète manque de concentration, il est possible que ce déficit soit dû par exemple, à un manque de confiance en lui ou à des objectifs mal élaborés ou un athlète peut très bien démontrer un manque de confiance en lui parce qu'en réalité il n'est pas capable de gérer ses émotions et ceci vraisemblablement parce que son estime de lui-même est fragile.

Il importera par conséquent de pouvoir identifier avec exactitude la cause et l'effet si l'on veut y remédier. Cette réflexion souligne l'importance du diagnostic initial.

C'est typiquement le travail du psychologue du sport : observer, écouter, analyser, évaluer, diagnostiquer, proposer une remédiation, peut-être apprendre telle ou telle méthode à l'athlète avec, idéalement, le soutien, l'adhésion et la participation de l'entraîneur.

Un troisième principe est que chacun de ces déterminants doit faire l'objet d'un apprentissage systématique, d'un entraînement spécifique. C'est ce qui constitue l'entraînement psychologique au sens propre du mot.

Le corollaire de ce principe est que l'entraînement psychologique devrait être équivalent en investissement « temps » à l'entraînement technique, tactique ou physique. Il requiert la même quantité de temps, des exercices variés, adaptés, des répétitions, des réajustements. A raison d'un entraînement bien planifié et bien organisé, il est possible d'observer des effets attribuables à ce « traitement » (et non à un effet placebo ou effet du « café du commerce » !) à partir de plusieurs semaines (à raison de 4-5 séances par semaine d'une durée chacune de 20-30 minutes par jour au minimum).

Un quatrième principe est que cet entraînement doit aboutir chez le sportif à une autre manière de fonctionner et ce, d'une manière complètement automatisée.

✓ **Pourquoi l'entraînement psychologique doit-il être automatisé ?**

Parce que de la même façon que pour les entraînements des déterminants physiques, techniques et tactiques, les effets de la préparation psychologique doivent se manifester le jour de la compétition.

Or, puisqu'il s'agit d'apprendre à fonctionner autrement et mieux, ce sont certaines règles de l'apprentissage ⁴ qui doivent être respectées dont celle de la répétition. C'est parce qu'un athlète a répété tel geste technique des milliers de fois qu'il est capable de le réaliser automatiquement et correctement en compétition. Et bien, il en est de même avec la préparation psychologique qui vise l'apprentissage d'outils et techniques. Il importe donc que les exercices réalisés soient répétés suffisamment de fois pour que l'athlète les ait intégrés et qu'il ne soit pas obligé d'y penser le jour « j ». Ainsi, pendant la compétition, l'athlète doit être capable d'avoir une respiration efficace sans y penser systématiquement. Elle doit être intégrée dans sa pratique sportive compétitive.

Attention, pour chaque sport, cette respiration devra être modulée différemment ... spontanément un judoka ... un motard ... en compétition vont bloquer leur respiration ... mais après apprentissage ... ils ne respireront pas de la même manière.

Il s'agit donc bien d'apprentissage, d'apprendre à modifier le comportement, l'attitude, le mode de pensée en vue d'une application optimale et automatique.

✓ **Comment apprendre ces outils ? Quelles sont les étapes ? Sur quelle durée ?**

Comme pour la préparation physique ou l'apprentissage d'un geste technique, c'est la répétition donc du temps, dont l'athlète a besoin.

L'entraîneur n'est pas un magicien, le psychologue du sport non plus, nous l'avons déjà dit ... Il n'existe pas de magie, recette, méthode, truc ou ficelle. Si l'athlète veut progresser sur ses qualités

⁴ Pour rappel voir CG1_Th2_Mod2_ « Ma séance, mon intervention » et aussi CG2_Th2_Mod2_ « Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif »

psychologiques il doit s'y entraîner et surtout se les approprier personnellement. Cela exige du temps, du travail ... de la réflexion ... de l'échange entre athlète-entraîneur-psychologue du sport.

Si l'on veut travailler les 7 principes (voir ci-dessus et ci-après), il faut environ 5-6 séances d'environ une heure chacune pour les faire connaître à l'athlète. Ensuite, celui-ci devra s'entraîner par des exercices à répéter afin que le comportement recherché s'automatise (voir méthodologie ci-après). A condition, d'y consacrer entre 30 et 40 min (par exemple 3, 4 X 7-9 min) par jour, à raison de 5 jours semaines, les premiers effets tangibles s'observent après quelques heures sur l'un ou l'autre aspect et après 4-5 mois sur l'ensemble.

Si l'entraînement s'arrête (fin de saison), l'athlète régresse sur ces compétences. Il devra les réentraîner en prévision de la reprise.

Un cinquième principe qui découle immédiatement du précédent est que le psychologue du sport (ou l'entraîneur) va élaborer une **méthodologie en 4 étapes**.

1° étape, elle concernera les exercices à apprendre : il faudra les expliquer en long et en large à l'athlète, faire un peu de théorie, faire des schémas explicatifs, expliquer les mécanismes en jeu, donner des documents, livres. Ces exercices, il devra les effectuer à la maison, dans sa chambre, dans son bureau, ... en situation facile, calme, non perturbée.

2° étape, elle sera d'appliquer, autant que faire se peut, ces exercices aux situations de la vie de tous les jours (par exemple en famille, à l'école, au travail, dans des activités quotidiennes comme conduire sa voiture, parler en public, aux études (examen par exemple ..) ceci afin de pouvoir augmenter le nombre de répétitions (c'est un apprentissage d'un nouveau comportement qui nécessite de l'entraînement spécifique, des répétitions). Le parent, l'entraîneur, le partenaire de vie pourra être impliqué.

3° étape, ce sera l'application en situation d'entraînement. Ce niveau va donc exiger (pour une application optimale) la collaboration entière de l'entraîneur. En effet, celui-ci devra obligatoirement adapter son entraînement pour que l'athlète puisse progressivement intégrer l'outil psychologique dans la structure sportive désignée. La préparation psychologique doit impérativement être intégrée dans l'entraînement sportif sous peine d'inutilité voire de perturbation. Par exemple, à certains moments de l'entraînement, ce sera la dimension psychologique qui sera l'objectif de travail d'entraînement et non le mouvement ou la répétition de certains gestes ou tactiques qui ne seront à ce moment que le moyen pour faire acquérir ce comportement psychologique attendu.

C'est à ce moment que le sportif aura l'occasion d'exercer son imagerie, de gérer sa respiration, d'appliquer sa routine, d'employer son langage intérieur opérationnel, ...

Exemple : en basketball, le lancer franc doit faire l'objet d'un apprentissage long et fastidieux. Pour cela l'entraîneur demande d'effectuer des centaines de lancers francs sans interruption, ceci afin d'automatiser le geste. Fort bien. Mais le lancer franc se réalise en match après un arrêt du jeu par l'arbitre, très souvent il y en aura deux, parfois trois avec chaque fois une interruption. Il faut dès lors à l'entraînement aussi travailler ces pauses en arrêtant le jeu, faire tirer 1, 2 ou 3 lancers francs avec pause puis reprendre l'entraînement et répéter plusieurs fois pendant toute la séance.

4^e étape, c'est celle de la compétition. Le type de pensée, le comportement, l'attitude, la réaction travaillée lors des étapes antérieures pourront commencer à se manifester en compétition. Ce sera via l'observation d'une fréquence, d'une intensité qualitative qui augmenteront au fur et à mesure des compétitions que l'on pourra objectiver l'effet de ce type d'entraînement.

Un sixième principe, totalement lié au cinquième est que la préparation psychologique implique l'adhésion totale de l'entraîneur à cette préoccupation. Dans le cas contraire, on peut assister à un effet inverse que celui recherché car dans ce cas, on aura compliqué la tâche de l'athlète qui devra gérer l'opposition, l'indifférence ou le doute de son entraîneur.

Si l'entraîneur n'est pas sensibilisé, informé, formé, convaincu, proactif et coopérant ... les effets seront inverses à ceux recherchés.

Ce principe doit donc aboutir à l'élaboration d'une étroite collaboration entre l'entraîneur, le psychologue du sport et l'athlète. Cette collaboration se justifie d'autant plus que l'entraîneur est bien plus souvent aux côtés de l'athlète que le psychologue et qu'il est donc plus amené à rappeler, adapter certaines consignes concernant les dimensions psychologiques.

Ceci nous amène à formuler **un septième principe** : la dimension psychologique concerne en réalité tout autant l'entraîneur que l'athlète alors que dans la culture sportive générale, l'on réserve à tort le psychologique, le mental exclusivement à l'athlète. Il est plus que souhaitable que l'entraîneur connaisse, maîtrise les bases des théories et modèles de la psychologie scientifique. Ainsi son action sera plus efficace avec son, ses athlètes, ce qui est bien la raison d'être de tout entraîneur.

Mieux un entraîneur fonctionne, meilleur est le fonctionnement de son athlète.

✓ **Quels sont les déterminants psychologiques identifiables ?**

Dans ce module de formation, nous nous limiterons volontairement à quatre déterminants qui peuvent être considérés comme les plus importants.

- La motivation / plaisir ;
- L'estime de soi ;
- L'anxiété ou stress ;
- L'attention-concentration

Le rôle des parents, ESSENTIEL, sera aussi envisagé ICI brièvement, car il peut être considéré comme un autre déterminant en soi. Mais il fera l'objet d'un autre exposé⁵.

✓ **Pourquoi parle-t-on d'autodétermination et quelle est son importance ?**

Au concept de motivation est aussi associé le concept d'autodétermination ce qui signifie que chaque sujet, chaque athlète doit être lui-même motivé, cette motivation doit venir de l'intérieur, être sa propriété⁶.

L'athlète, quand il pratique, s'entraîne, participe à des compétitions, ... doit le faire pour lui, par lui et non pour quelque chose ou pour quelqu'un. Bien sûr, il est possible de dédier sa victoire à quelqu'un ou à une cause mais le processus d'entraînement, la capacité d'abnégation à s'entraîner dur ne peut se développer et se maintenir que si le degré d'autodétermination est maximal ou quasi.

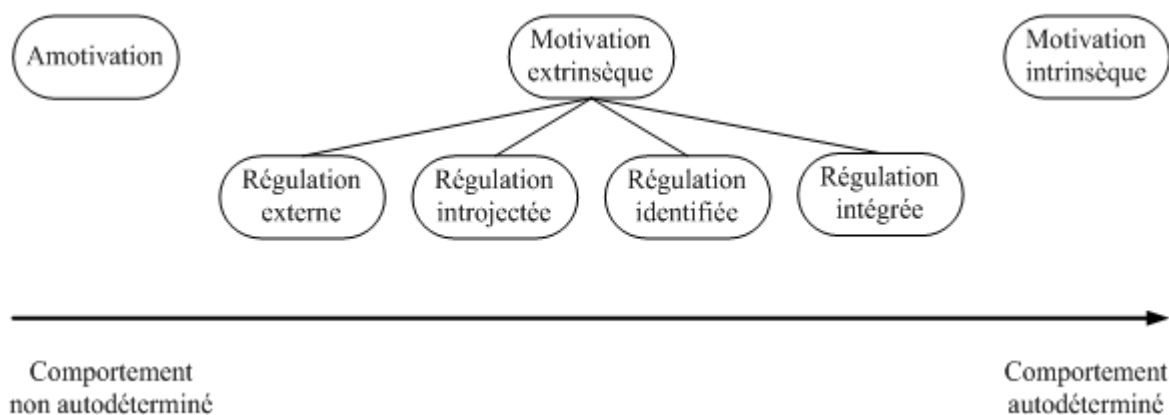


Fig 2 : Comportement observé en fonction du type de motivation (Vallerand)

⁵ Voir aussi CG351_ "Notions de gestion de relations avec le sportif et son environnement"

⁶ Pour rappel, voir CG133_ "La motivation, l'apprentissage et le jeu"

Exemple :

Au début de la pratique sportive, bien souvent il y a une personne (un parent, un proche, ...) ou une opportunité (terrain à proximité). Si l'enfant, l'adolescent veut poursuivre et développer son investissement, il sera crucial qu'il trouve sa motivation en lui, qu'il s'approprie son projet, le fasse d'abord pour lui. Il pourra s'il le désire dédier son projet à quelqu'un mais à partir de lui-même.

Ceci signifie que l'entourage devra veiller à ce qu'il en soit bien ainsi. Trop de jeunes athlètes poursuivent ce projet parce qu'un adulte est derrière et met de la pression consciemment ou inconsciemment empêchant le processus d'autodétermination de se développer. Dans 99,9 % des cas, cette situation sera dommageable et aboutira à un « échec ».

✓ **Y-a t-il différentes sortes de motivation ? Quelles sont-elles ?**⁷

Si on se réfère au modèle développé par Vallerand, plusieurs sortes de motivation peuvent cohabiter.

Cet auteur a élaboré avec des collaborateurs un modèle très satisfaisant et intéressant. Ce modèle consiste en un continuum, à gauche nous aurons ce qui est appelé la motivation intrinsèque (interne) et à l'autre extrémité, à droite, ce qui est appelé l'amotivation (a = alpha privatif, voulant dire : pas de motivation) entre ces deux extrêmes nous avons différents niveaux de motivation extrinsèque (externe).

D'une manière générale, on peut considérer que la motivation intrinsèque est la plus pure, la plus noble, la plus forte. C'est celle qui nous pousse à agir parce que ce que l'on fait nous passionne, nous permet d'éprouver du plaisir rien que faisant cette activité, rien ne nous y oblige et rien ne peut nous empêcher de la pratiquer. Pour elle, on ferait tout ce qu'il faut faire.

C'est sans doute vrai mais les autres niveaux de motivation moins « prestigieux » sont aussi capables de faire accomplir de grandes choses et permettre de maintenir une pratique à un niveau élevé.

L'auteur et ses collaborateurs distinguent, après la motivation intrinsèque, *la motivation intégrée* (« j'ai commencé à pratiquer ce sport par hasard mais maintenant ça me plaît beaucoup »), ensuite *l'identifiée* (« je fais de la la préparation psychologique ou physique parce que cela me permet d'être meilleur »), ensuite *l'introjectée* (« mon entraîneur insiste pour que je fasse ... ») ensuite *la régulation externe*, c'est celle qui nous fait agir parce qu'il le faut, quelqu'un ou quelque chose nous pousse à le

⁷ Pour rappel, voir aussi CG1_Th3_Mod3_ La motivation, l'apprentissage et le jeu

faire « ça paie ma maison », et enfin *l'amotivation* qui signifie absence totale de motivation, ce qui entraînera tôt ou tard (plutôt tôt) l'arrêt de l'activité.

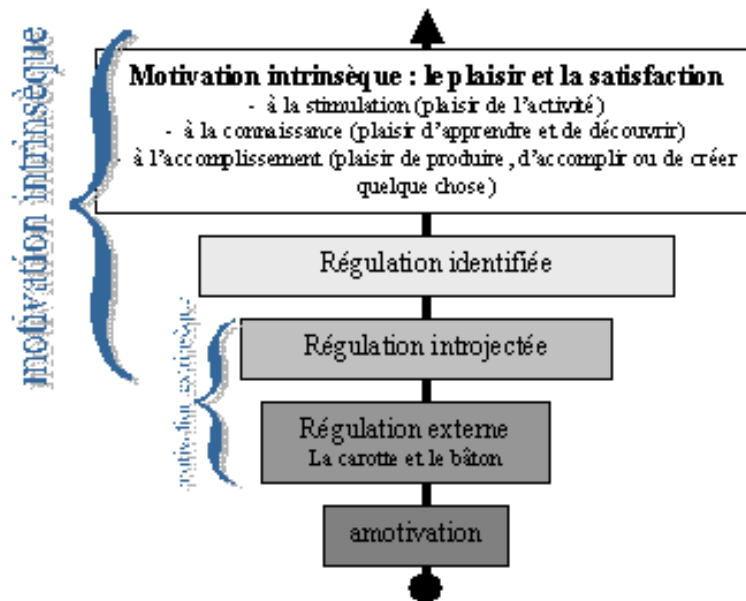


Fig 3 : Echelle de motivation selon Vallerand

Par exemple, la motivation de type introjectée, comme le mot l'indique, a été introduite, elle n'est pas spontanément naturelle mais elle peut agir efficacement. Elle correspond, chez l'athlète à l'idée qu'il doit, par exemple, aller faire de la musculation ou de la préparation psychologique alors qu'il n'est pas motivé intrinsèquement pour faire cela, il le fait quand même et cela ne lui pose aucun problème car il sait que cela le rendra plus fort, plus efficace.

Idem, pour l'aspect nutrition ... Par conséquent à l'intérieur d'un même projet sportif, il peut y avoir cohabitation de motivations différentes ... qui porteront sur des facettes différentes.

Ce modèle inclut également le principe qu'au cours d'une « carrière » l'athlète puisse évoluer à l'intérieur de ces différents niveaux en fonction des phases et événements de la vie.

✓ **Que faut-il comprendre par « estime de soi », « confiance en soi » ? Quelle différence y a-t-il entre estime de soi et confiance en soi ?**

Dans la pratique sportive, les acteurs de terrain, utilisent très régulièrement le concept de confiance en soi et ce, beaucoup plus que celui d'estime de soi.

En psychologie, c'est le concept d'estime de soi qui est utilisé, étudié.

Pour simplifier, on pourrait dire que le concept de confiance en soi est plus lié au domaine pratique, ici le sport. La confiance en soi est un peu la face immergée de l'iceberg « estime de soi » qui est une caractéristique psychologique importante de la personnalité.

✓ **L'estime de soi ? D'où vient-elle et est-elle stable ? Est-elle modifiable ?**

Cette estime de soi est cruciale dans le développement de la personnalité chez l'individu. Elle est intimement liée aux conditions de vie dès le tout jeune âge, dès les premiers jours et cette estime de soi « devrait » se construire d'une manière équilibrée durant les phases de développement : petite enfance, enfance, préadolescence, adolescence, pré-adulte et adulte.

Les guillemets pour le mot « devrait » sont placés volontairement car c'est effectivement ce qui devrait se vivre idéalement. La réalité n'est évidemment pas souvent celle-là.

Les bases de l'estime de soi (confiance en soi) reposent dans les conditions de vie au quotidien de l'individu. Cette estime de soi se construit à partir des milliers de circonstances personnelles que nous allons vivre au quotidien et surtout de la manière dont cet individu va les percevoir, les interpréter ... Il n'y a pas de "logique rationnelle" (des circonstances exceptionnelles interprétées par un individu peuvent être interprétées négativement par un autre).

Bien sûr, les aspects génétiques vont aussi jouer un rôle important mais l'estime de soi est une caractéristique de personnalité qui est particulièrement sensible à la qualité de l'environnement et aux interactions avec celui-ci.⁸

Au jeune âge, cet environnement est principalement constitué par la famille. Le rôle des parents, du système éducatif et les valeurs qui y sont liées, les interactions, les projets, les attitudes, les échanges vont être déterminants. Les gestes, les regards, les mots échangés, les discussions au sujet des activités de l'enfant vont construire insensiblement cette estime de soi. Elle pourra être solide ou fragile, forte, faible, stable ou instable, mais jamais définitivement acquise. De plus, elle est multifacettes (elle concerne le plan scolaire, physique, social, ...) et chaque domaine peut encore être subdivisé.

Exemple : une adolescente investie dans son sport a le soutien matériel, d'intendance et financier de ses parents mais pour un des parents sa pratique sportive est une activité « sans intérêt ». Il ne lui en parle

⁸ A ce sujet, voir aussi CG351_ "Notions de gestion de relations avec le sportif et son environnement"

pas ... ce qui compte pour ce parent ... c'est l'école ... la jeune fille n'est pas reconnue dans son investissement. Sur le terrain, elle souffre cruellement d'un manque de confiance en elle. Quel que soit son talent, le pronostic est mauvais. Ce parent a refusé par trois fois un entretien collectif avec l'entraîneur, l'autre parent, le psychologue du sport et l'athlète.

Concernant le domaine physique, l'estime de soi d'un athlète peut être élevée dans le domaine de l'explosivité et plus faible dans le domaine de la résistance.

D'une manière générale, plus les circonstances de vie favoriseront une estime de soi élevée et plus celle-ci sera forte et stable et inversement. Un sujet qui aura une estime de soi élevée pourra mieux résister à certaines agressions de la vie quotidienne et inversement. Il y a donc intérêt à ce que cette estime de soi soit élevée.

✓ **Estime de soi élevée ou adéquate ?**

Pourquoi cette nuance ? Il est évident de prôner une estime de soi élevée. Les adultes éducateurs (parents, enseignants, entraîneurs) se doivent d'œuvrer à ce que les enfants développent une estime de soi de haut niveau. Mais peut-être que développer une estime de soi **adéquate** pourrait être une meilleure formulation.

En effet, le sportif doit en réalité apprendre à évaluer son estime de soi, ses moyens, ses capacités, ses qualités, ses limites, ce dont il dispose pour affronter l'entraînement et la compétition.

Apprendre à bien s'évaluer (sans se sous-évaluer ... ou se sur-évaluer !) est en réalité une tâche hyper difficile car cela peut être en contradiction avec ses désirs.

Exemple : un athlète peut avoir envie de devenir champion du monde il peut se sentir très fort mais actuellement ses moyens ne l'autorisent pas à pouvoir réaliser ce type d'espoir. Dans ce cas, il y a un décalage entre son estime de lui-même, son niveau d'expectation et ses réelles capacités (du moment).

Souvent, le jeune athlète aura tendance soit, à se sur-évaluer, soit à se sous-évaluer. Placer le curseur au bon endroit est une tâche délicate qui s'apprend, prend du temps exige de nombreux ajustements pour aboutir à une plus juste évaluation de ses véritables capacités et à les adapter adéquatement aux objectifs et challenge. Evaluer correctement son niveau le plus précisément possible est sans doute plus bénéfique que d'avoir une estime de soi élevée. Cet élément est bien évidemment à

mettre en étroite relation avec les outils de construction et la fixation d'objectifs concrets et réalistes évoqués dans les questions précédentes.

C'est pour cette raison qu'un entraîneur ne devrait jamais dire à un adolescent ou à ses parents « *qu'il est le plus doué de sa catégorie, qu'il est le plus fort qu'il a jamais vu, ...* » ... Qu'il le pense, ok mais qu'il le garde pour lui, qu'il ne le communique pas !

✓ **Comment faire pour développer une estime de soi adéquate ?**

Comment faire alors pour que les enfants, adolescents, futurs athlètes disposent d'une estime de soi adéquate ?

Quelques règles à mettre en application :

Première règle : il faudra veiller à les encourager dans leurs projets, les aider, les soutenir, les guider, les conseiller, mettre l'accent sur le positif.

La nuance entre « soutenir » et « pousser » est de taille. Ce n'est pas une simple nuance sémantique. Cela induit des comportements, propos, attitudes complètement différents. Le terme « soutenir » est sans doute plus approprié car il met plus l'accent sur l'aide à apporter alors que le mot « pousser » ne contient pas en lui-même de limite, en effet pousser jusqu'où ? Au risque de ne plus être à l'écoute des désirs et réelles motivations du jeune athlète.

Il est intéressant de savoir que dans d'autres pays (Canada, Etats-Unis, Grande Bretagne, ...) le système éducatif (scolaire et sportif) est totalement différent. Il met clairement l'accent sur la dimension positive. Là, ils soutiennent nettement par un encouragement positif et constructif. Nous ferions bien de nous en inspirer sur ce plan là !

Quoi qu'il en soit, cette question est intéressante et mérite d'être débattue et nuancée plus largement mais cela sort des objectifs de ce document. En effet, pour des parents adopter l'attitude adéquate, réellement efficace est particulièrement délicat, difficile d'autant que cela variera chaque fois d'un jeune à un autre.

Les parents, qui sont les premiers entraîneurs, devront toujours avoir à l'esprit que le projet sportif est celui de leur enfant pas le leur (lien avec la motivation), qu'ils devront toujours veiller à ne pas se substituer à leur enfant dans le projet sportif, faire en sorte que ce projet sportif reste celui de leur enfant tout en jouant ce rôle de conseiller, d'éducateur.

Et là, l'entraîneur a un rôle essentiel à jouer en gardant les pieds sur terre, en mesurant ses propos sur les qualités de l'enfant, en conseillant les parents dans l'attitude à mettre en place.

Deuxième règle : il faudra jouer habilement entre exigence et acceptation de l'erreur ou du comportement moins adéquat et soutenir, féliciter le succès, la réussite.

Paradoxalement, ne voyons-nous pas très souvent des enfants ne pas se réjouir d'avoir réussi un geste, un acte sportif considérant que c'est normal, voire banal et exploser émotionnellement dès qu'ils ratent. Comment développer une estime de soi élevée à partir de réactions aussi dénaturées? Ce n'est pas possible !

C'est évidemment le contraire qu'il faut instaurer et le plus tôt sera le mieux. Nombre de parents appliquent à la lettre le principe de l'exigence à tout prix. Ils disent : « *quand on fait quelque chose on le fait à fond ou on ne le fait pas !* »

Ce principe noble, certes, ne l'est qu'en apparence, il peut avoir des conséquences redoutables sur le développement de l'estime de soi car on est en droit de se demander quand est-ce que l'on fait-on quelque chose à fond surtout lors de l'enfance et de l'adolescence? Dire cela et ajouter que l'on ne met pas de pression est évidemment incompatible. La pression est belle et bien mise sur cet enfant, adolescent.

L'acquisition du fonctionnement sérieux, responsable, professionnel ne se fait pas facilement et rapidement. Il est le fruit d'un apprentissage ardu et long et tous les enfants ne sont pas égaux face à cette exigence. Certains y viennent plus vite que d'autres. Il faut laisser le temps faire son œuvre tout en étant présent, attentif, soutenant. A ce niveau, c'est la nuance qui fera la différence.

Trop de pression ou pas de pression du tout auront des effets différents et délétères.

Quelques études ont montré que le degré d'anxiété (voir dimension suivante) était le plus élevé chez les enfants sportifs dont les parents mettaient soit, un maximum de pression soit, ne manifestaient aucun intérêt pour l'activité de l'enfant.

Troisième règle : il faudra donc passer beaucoup plus de temps à montrer, souligner, encourager tout ce qui se fait bien.

Les aspects négatifs devront être abordés, certes, mais ce sera la manière de les aborder qui comptera. Dans notre culture, l'expérience sur le terrain montre, à partir d'une analyse des

verbalisations des entraîneurs (et donc des parents), que celles-ci sont très majoritairement négatives (quasi 80% de ces verbalisations sont de nature négatives). Il ne faut donc pas s'étonner qu'un jeune ayant été baigné des années dans ce climat mettant l'accent sur le négatif, développe un langage intérieur à 80% négatif. Cet aspect pose un véritable problème éthique aux yeux de certains car de nombreux adultes (et par ricochet chez l'enfant et l'adolescent) n'acceptent pas l'idée de croire en leurs moyens, de crainte de ...

« Se prendre au sérieux », « d'attraper la grosse tête, le gros cou »

Ainsi formulé, cela rend bien la difficulté à développer l'attitude adéquate car ces propos sont extrémistes. Comme si il n'y avait que deux choix possibles. Soit être négatif pour bien développer l'idée qu'on ne peut jamais être satisfait de soi, ce qui va entraîner de toujours faire de plus en plus d'efforts (principe voué à l'échec dans 99% des cas). Soit se prendre au sérieux et croire que l'on est arrivé !

✓ **Quelles définitions pour anxiété – émotions – stress - activation ? Différences ? Similitudes ?**

La pratique sportive de compétition est intimement liée aux émotions, positives et négatives. Le ressenti le plus fréquent chez l'athlète est l'anxiété appelée aussi stress.

Il ne peut exister une pratique sportive de compétition où l'anxiété, le stress serait absent. Il est donc primordial d'être capable de gérer cet état émotionnel.

La littérature en psychologie des émotions considère que les émotions ont cinq grandes composantes qui sont en interaction :

- 1) Les pensées : tout ce à quoi on pense pendant qu'on s'entraîne, la compétition
- 2) L'activation physiologique : la fréquence cardiaque, le rythme respiratoire, la tension artérielle, les douleurs digestives, les picotements, les crampes, etc.
- 3) Les comportements, les attitudes, mimiques, le langage du corps : position de la tête, des épaules, du dos, la manière de marcher, de regarder, les expressions faciales, grimaces, ...
- 4) L'évaluation : nous évaluons en continu la situation dans laquelle nous évoluons (« Est-ce que j'ai les moyens pour faire face à cette situation? », « Quelle est l'importance de cette compétition dans ma carrière? », ...)
- 5) Les tendances à l'action : l'état émotionnel qui résulte de la situation et des résultats de l'évaluation, active des tendances à l'action appropriées ou contradictoires. Elles peuvent par exemple me pousser à vouloir me battre mais avoir peur de perdre.

Dans le langage sportif, le mot stress, est beaucoup plus utilisé que le terme anxiété ou le terme émotion. Pour ce faire, tentons de mieux comprendre cette vaste question liée au stress.

✓ **Que signifie le mot stress ?**

Dans le langage populaire, le mot « stress » est mis à toutes les sauces. On le rencontre dans nombre de revues populaires et c'est aussi un secteur important de la recherche en psychologie scientifique. Nombre de « spécialistes » en tout genre proposent leurs recettes pour apprendre à mieux y résister, le vivre, car le stress est souvent appelé la maladie du siècle.

L'observation du terrain démontre que moins les gens ont de formation scientifique ... plus ils savent comment expliquer aux autres comment gérer le stress ... souvent à partir de leur vécu, histoire et expérience personnelle, ...

Si nous nous référons à la littérature de la psychologie scientifique, nous pouvons dire que le mot stress est employé pour désigner trois acceptions différentes (d'où une certaine confusion).

1°) il désigne l'agent stressant, la cause, le stimulus, l'élément qui provoque. Dans la vie de tous les jours ce peut être un objet (un ascenseur), une situation (parler en public), un être vivant (araignée), une personne. En sport, ce peut être, l'arbitre, le tirage au sort, la sélection, le public, le coach, le point important, le poids, ...

2°) c'est aussi l'état dans lequel va se trouver le sujet. La personne dira qu'elle se sent stressée, qu'elle éprouve du stress. Ce seront des **sensations** (dés)agréables (augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, des chaleurs, une respiration courte, bloquée, la gorge sèche, l'envie de miction, ...). Ce sont aussi des **pensées** (dés)agréables, (in)efficaces (« je me sens bien, ... je n'ai pas de chance, c'est toujours comme ça, je ne peux pas perdre, contre un gaucher ce sera difficile, ... ». et ce seront aussi des **attitudes**, des **comportements** observables (des mimiques, une démarche, des gestes, ...) ou non.

3°) le mot stress désigne aussi le processus, le mécanisme qui explique l'ensemble du phénomène. On parlera de processus de stress.

✓ **Est-il correct de parler de « bon » et de « mauvais » stress ?**

Nous dirons que c'est une manière de parler, de faire simple mais il n'y a pas deux stress car cela impliquerait deux processus différents. Non, c'est un seul processus qui conduit soit à de l'efficacité, soit à de l'inefficacité selon la conjonction de divers facteurs.

Pour répondre à cette question, il nous faut revenir sur la question du processus, du mécanisme à la base.

En effet, d'une manière générale, toute situation (sportive ou pas) active nos récepteurs sensoriels, ceux-ci, en connexion avec nos différents systèmes nerveux envoient en permanence des millions d'informations (stimuli) qui font l'objet d'un traitement au niveau cérébral⁹. Ceci engendre une activation continue. Tant que le sujet est capable de faire face (Coping) à ces stimulations, il est capable de s'adapter, il « tient le coup ». L'athlète **évalue** qu'il dispose des moyens pour faire face. Le mécanisme émotionnel engendre des **tendances à l'action** positives, efficaces, opérationnelles. Dans ce genre de situation, le sujet est efficace. On est proche de l'état de « **Flow** » qui lui correspond à un fonctionnement optimal, idéal.

Cet état représente l'équilibre entre, d'une part ses moyens pour faire face à la situation et, d'autre part ce que la situation exige. C'est dans ce cas que l'on peut parler éventuellement de « bon stress ».

Cette situation, cet état est visible sur la figure 5 (voir p 41) concernant l'activation. L'athlète est au sommet de la cloche. Il se sent bien, il est équilibré dans son fonctionnement, il contrôle, il est focalisé sur l'instant présent et sur les éléments pertinents (geste, technique, contrôle des émotions, du score, stratégie, ...)

Mais le problème n'est pas là. Il est en réalité dans le fonctionnement du processus (voir plus haut). Un élément dont on parle peu ou pas, intervient, c'est l'évaluation de la situation faite par l'athlète (ses représentations, ses croyances). A un certain moment (par exemple, si cela dure longtemps) et/ou dans certaines situations lorsque celles-ci sont trop intenses, fortes, le sujet n'arrive plus à équilibrer moyens et exigences, il fait encore face mais il est en déficit de moyens qualitatifs et quantitatifs. Ses capacités de faire face (**Coping**) ne sont plus suffisantes.

Ce processus peut être conscient ou inconscient. C'est dans ce cas que l'on peut éventuellement parler de « mauvais stress ».

Cette situation est visible dans la figure 5 (voir p 30) : l'athlète n'a pas assez ou possède trop d'activation, pas assez ou trop d'émotions positives ou négatives. Il est crispé (peur de rater),

⁹ Pour rappel, voir CG233_ "La "machine humaine" à l'effort "

découragé (hypotonique), submergé par ses émotions (perte de contrôle), focalisé sur le passé et le futur, son attention est attirée par des éléments non pertinents (arbitrage, public, chance, revêtement, conditions atmosphériques, ...)

En réalité, c'est un peu simpliste de parler de la sorte car cela voudrait dire que le « bon » stress serait le résultat d'un processus et le mauvais d'un autre processus.

Or, les travaux scientifiques sur le stress ont bien mis en évidence qu'il s'agit en réalité d'un seul et même processus qui peut fonctionner d'une manière efficace à un moment précis mais qui, si la situation excède les ressources de l'individu, fait que le système devient inefficace.

Dans certains cas, extrêmes il est vrai, le système peut même déboucher sur des dysfonctionnements graves jusqu'à y compris conduire au décès.

En termes scientifiques, il n'est donc pas correct de parler de bon ou de mauvais stress.

Un chercheur célèbre (Selye) a bien étudié et mis ce processus en évidence en distinguant ces fameuses trois étapes que nous venons de décrire.

En résumé, il s'agit de :

- Première étape : l'individu est capable de faire face, tout se passe bien.
- Deuxième étape : il est en déséquilibre, il consomme ses réserves, il tient le coup mais il ne pourra pas tenir.
- Troisième étape : il craque, il s'écroule, il devient inefficace dans son fonctionnement. Dans les activités professionnelle dont le sport, cela débouchera sur le **burnout**.

Un autre vocable régulièrement utilisé est celui de l'anxiété. Il est souvent utilisé d'une manière synonyme par rapport au stress. Le sportif se dit anxieux, préoccupé, ... il doute ! Le sujet se trouve dans une phase où il se pose des questions « *suis-je capable de ... ?* », « *Vais-je réussir ?* ».

En réalité cela correspond à une autre question « *est-ce que je dispose des moyens pour faire face à cette situation ?* » (**Evaluation**).

L'anxiété peut être considérée comme une émotion négative qui résulte en vérité du processus dont nous parlions plus haut. Ce processus lorsqu'il est dans sa phase déficitaire, produit cette anxiété dans laquelle le sujet va baigner un certain temps. Cette anxiété s'accompagnera effectivement de

sensations, pensées désagréables, attitudes et comportements qui vont se surajouter à la préoccupation effective liée au stress de la compétition. Une sorte d'effet boule de neige qui risque d'aggraver la situation.

✓ **Quels liens y a-t-il entre stress et performance, émotions et activation ?**

En 1908, deux chercheurs élaborèrent la loi appelée de leurs noms Yerkes-Dodson.

Ce modèle simple explique la relation entre le niveau de performance et l'activation. Une courbe en U inversé. Quoiqu'imparfait (trop simpliste), depuis une centaine d'années ce modèle a été revisité, revu, amélioré, il reste de toute façon un modèle intéressant sur le plan pédagogique pour expliquer le lien entre le niveau, que nous appellerons ici, de prestation (et non plus performance) et l'activation.

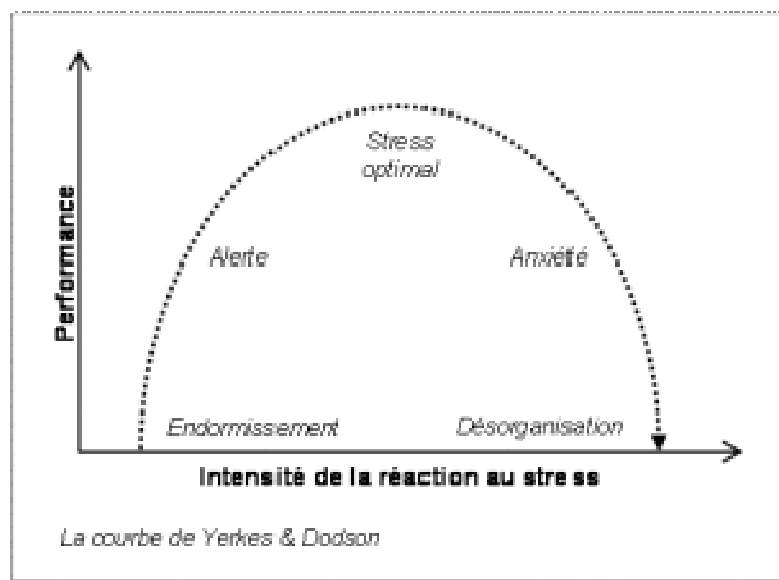


Fig 4 : Courbe de Yerkes & Dodson : relation entre performance et intensité de la réaction au stress

Ce modèle explique que pour réaliser une prestation (performance) optimale il faut un certain niveau d'activation mais s'il est trop bas, le niveau de prestation se détériore, s'il est trop haut, idem. Il faut se trouver dans le niveau optimal. Là est la difficulté et surtout de s'y maintenir.

✓ **Qu'est ce que l'activation ?**

Du temps de Yerkes et de Dodson, il n'était question que d'activation physiologique (fréquence cardiaque). Aujourd'hui, nous savons qu'elle est aussi cognitive et comportementale. Cette activation peut être basse, moyenne, élevée, très intense. Evidemment, cette activation et ses manifestations, ne sera pas la même à l'entraînement ou en compétition.

Pourquoi ?

Parce qu'à l'entraînement, il n'y a pas ou quasi pas d'enjeu (pas de stress, d'anxiété, d'émotions extrêmes), l'athlète peut utiliser l'entièreté de ses capacités cognitives, attentionnelles pour toutes les coordinations motrices liées aux situations d'entraînements car il est en phase d'apprentissage.

Parce qu'à l'inverse, en compétition, l'enjeu qui est présent change tout. Nous pouvons même dire que c'est tout-à-fait différent de ce qui se passe à l'entraînement. C'est carrément une autre situation à laquelle l'athlète est peu habitué ou, en tous cas, beaucoup moins en termes d'heures (deux heures de compétition tous les 15 jours ... 4 heures d'entraînement par jour ... faites le calcul !).

En compétition, on doit non seulement démontrer ce que l'on a appris mais en plus on doit apprendre à maîtriser ses émotions en situation réelle, non protégée, non adaptée, non manipulée comme peut l'être une situation d'entraînement.

De plus, cette activation en compétition varie quasi en continu selon les circonstances, et les émotions y collaborent largement.

Le problème lié à ce fait est que durant l'entraînement, il est impossible d'obtenir un niveau d'activation (physiologique, cognitif, comportemental) comparable à celui de la compétition.

Ceci va expliquer les fluctuations de performance qui surviennent en compétition.

Ceci doit aussi interpeller l'entraîneur qui devra à certains moments de l'entraînement construire des situations pédagogiques les plus proches possibles de la réalité compétitive.

C'est ici aussi que l'emploi de l'imagerie jouera un rôle considérable ainsi que l'utilisation de jeux de rôles (exemple : simuler des arbitrages « injustes »).

✓ **Que doit retenir l'entraîneur au sujet de la relation activation – émotions – maximalisation de la performance ?**

Les éléments évoqués ci-dessus mettent bien en évidence l'absolue nécessité de laisser à l'athlète le temps nécessaire pour apprendre à gérer efficacement la spécificité de la dimension compétitive. Le problème est que ce temps peut varier beaucoup d'un individu à l'autre (certains y arriveront très vite

parfois d'autres mettront des années), que cette évolution se fait par pauses (souvent il y a un blocage au sortir de l'adolescence, lorsque l'on passe d'une catégorie à une autre).

L'entraîneur devra toujours avoir en tête que son athlète est parfois plus de 90% du temps à l'entraînement et parfois moins de 10% en compétition. Il n'est donc pas raisonnable de demander à un athlète d'apprendre en 10 fois moins de temps avec, de plus, le stress de l'enjeu des attitudes et comportements qui sont spécifiques à la situation compétitive car, là, il ne peut être question de les répéter, répéter, ... comme on peut le faire à l'entraînement !

Le modèle¹⁰ repris à la page suivante a été adapté en le schématisant dans un espace en trois dimensions, la troisième dimension étant celle des émotions selon la qualité (positive ou négative), et l'intensité, faible forte.

Cette interprétation permet de comprendre que les émotions positives, et pas seulement les négatives, peuvent également jouer un rôle délétère sur la prestation.

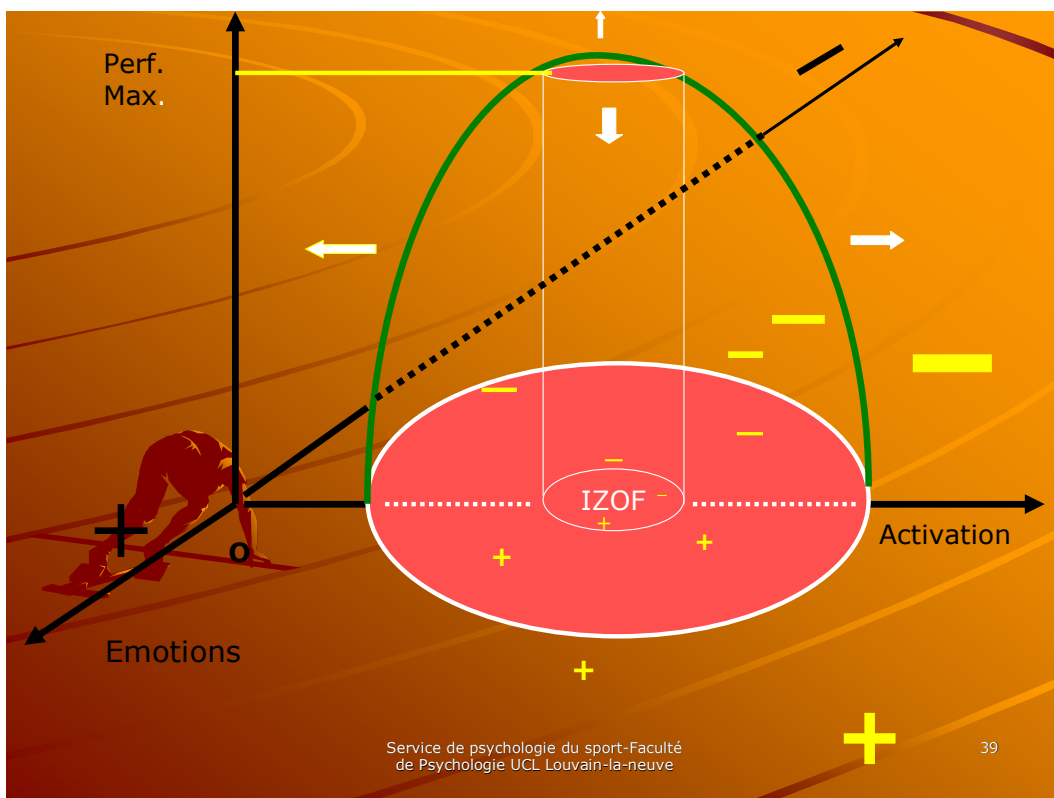


Fig 5 : Relations entre activation / émotions / maximalisation de la performance, extrait du cours psychologie du sport, (Prof. Godin Ph., UCL)

¹⁰ IZOF = Individual Zone of Optimal Functioning

Pour bien comprendre ce schéma, il faut imaginer une espèce d'obus, la pointe se resserrant vers le haut.

Quasi au sommet il y aurait, en coupe, un cercle qui indiquerait en ordonnée la prestation la plus élevée possible, ce cercle serait le sommet d'un obus plus étroit ou d'un cylindre. L'athlète est capable de prester à un niveau optimal avec des émotions négatives et/ou positives à condition qu'elles restent limitées en intensité. Si elles deviennent trop fortes et qu'elles perdurent, la prestation diminuera en qualité.

On voit clairement sur ce schéma que des émotions positives fortes font sortir l'athlète de sa zone optimale de fonctionnement de la même façon qu'une émotion négative forte.

Il existe une forte variation interindividuelle et intra-individuelle et de plus, selon que l'on pratique du tir au pistolet ou du judo, « l'obus » ne se situe pas au même endroit sur le graphique. Attention, ce schéma a aussi ses limites il ne peut tout expliquer !

Ceci démontre si besoin en est l'importance de l'apprentissage de techniques et méthodes permettant de rester dans sa zone optimale de fonctionnement.

✓ ***Est-il possible d'apprendre à gérer son stress ? Si, oui comment ?***

La réponse est oui, bien sûr, mais pour répondre valablement à cette question, il nous faut parler d'un autre concept celui de « COPING »

✓ ***Qu'est-ce que le Coping ?***

Ce mot vient de l'anglais (to cope : faire face).

Il désigne en réalité les moyens dont dispose le sujet pour s'adapter à la situation stressante.

Nous distinguerons les moyens qui font partie du coping naïf de celui qui fait partie du coping appris.

Coping naïf ?

Ce sont toutes nos réactions, attitudes, comportements que nous réalisons spontanément, instinctivement en situation stressante (froncer les sourcils, se mordre les lèvres, penser qu'il faut gagner ce match, placer ses affaires dans son sac machinalement, ...)

Il s'agit notamment des conséquences de son expérience qui va croissant, la mise en place d'un rituel organisé, comportement superstitieux, des conseils que le coach et/ou qu'un parent aura pu donner «*prépare ton matériel de la compétition, pas à la dernière minute, ... va dormir à 22h ...* », dans ce cas, l'athlète intègre progressivement ces comportements.

Coping appris ?

Dans cette rubrique nous distinguerons le coping que le sujet va apprendre par lui-même (première catégorie) de celui qui fait partie de la préparation psychologique ou « mentale » (deuxième catégorie)

Il s'agit de l'ensemble des techniques et méthodes, disposant de bases scientifiques prouvées, de la préparation psychologique que le psychologue du sport et l'entraîneur peut apprendre au sportif afin d'apprendre à l'athlète à gérer ses pensées, sa physiologie, ses comportements.

✓ **Que signifie « Darwinisme sportif » ?**

Pour Darwin, célèbre chercheur anglais qui est à l'origine de la théorie de l'évolution du vivant, il est question de sélection naturelle, les plus forts se maintiennent, les plus faibles disparaissent.

Si l'on applique ce principe en sport, il n'y a pas de place pour la dimension éducative.

Appliquer le darwinisme sportif, c'est partir du principe que pour apprendre à gérer le stress, il faut être immergé dans des situations stressantes (les compétitions) à dose massive. Ceci est complètement faux.

Les athlètes, les entraîneurs, l'ensemble des cadres, ... doivent se situer dans une toute autre perspective.

Face au stress, nous ne sommes pas égaux. Certains individus sont mieux « équipés » que d'autres pour faire face au stress. Cette différence inter-individus est clairement liée à des facteurs génétiques mais aussi à des facteurs d'apprentissage¹¹, donc d'éducation, d'événements de vie.

Tout au long de la vie, le sujet qui dispose de son bagage inné va aussi apprendre à faire face. Son expérience sportive va lui permettre de s'améliorer et ce principalement en vertu des lois de

¹¹ Voir la question sur les outils de préparation psychologique

l'apprentissage (répétition et renforcement) et sur la progressivité finement élaborée du degré de difficulté (rôle essentiel de l'entraîneur).

Par exemple, après 30 ans d'expérience, un sportif sera mieux capable de gérer une situation compétitive que lorsqu'il avait 15 ans. Mais la préparation psychologique, par la pratique des techniques et méthodes citées plus haut peut accélérer ce processus d'apprentissage et donc rendre le sujet plus efficace plus tôt. Bien sûr, en respectant scrupuleusement les méthodologies qui accompagnent l'apprentissage et la pratique de ces méthodes.

Dans la pratique, certains athlètes apprendront spontanément et vite à gérer le stress (une minorité) sans effets dommageables, d'autres y arriveront mais plus lentement si on leur permet d'apprendre progressivement au lieu de les jeter dans la fournaise compétitive (la majorité), d'autres n'y arriveront pas (une minorité).

Pour rappel, il n'y a aucune différence entre la préparation technique, physique et psychologique sur la base de l'effet de l'entraînement et de la répétition. Dans les trois cas, il s'agit d'acquérir des comportements non naturels par l'exercice. Ceci nécessite du temps ... et de la patience !

De ce qui précède, il apparaît nécessaire de mettre l'accent sur la nécessité de pratiquer la préparation psychologique dès qu'un objectif de compétition sera envisagé et non uniquement quand l'athlète atteint le niveau international comme cela est trop souvent le cas encore aujourd'hui.

Principes d'application :

- 1° Toute pratique sportive de compétition engendre du stress
- 2° Nous ne sommes pas égaux en termes de capacité à faire face au stress
- 3° Nous sommes quasi tous capables d'apprendre à améliorer notre capacité à gérer le stress mais dans les limites de nos aptitudes
- 4° Cet apprentissage prend du temps et exige une progressivité réfléchie et adaptée à chaque individu

Dès lors, nous pouvons affirmer que la capacité du sportif à gérer son stress sera déterminante dans sa réussite sportive, bien plus que ses compétences psychomotrices intrinsèques.

Ceci trouve une confirmation sur le terrain en observant qu'il y a une grosse majorité d'athlètes qui sont meilleurs à l'entraînement qu'en compétition.

Or, si les mouvements sont « les mêmes » que ceux réalisés à l'entraînement ou en compétition, le contexte incluant les facteurs de stress ne sont présents, eux, qu'en compétition. Il importe dès lors de prévoir des séances d'entraînement qui apprendront aux sportifs à gérer ces situations de la même manière qu'ils apprennent à l'entraînement à faire les mouvements qu'ils devront effectuer en compétition.

Un autre enseignement de l'application de ces principes est que l'adulte éducateur (coach, parent) devra accepter qu'un athlète puisse être limité sur ce plan comme il est possible d'être limité sur d'autres (compétences physiques, techniques). Ceci ne signifie en aucune manière que le système sportif doive se désintéresser de ces athlètes, au contraire. Ils peuvent apprendre, s'améliorer peu à peu, s'ils le veulent, mais ils pourront aussi jouer un rôle essentiel dans l'entraînement des autres, ils contribueront à maintenir un groupe, une équipe et à faire progresser celle-ci, eux-mêmes et les autres.

Signalons au passage, ce paradoxe qui existe entre sport et stress. En effet, si cette pratique où l'aspect compétitif est présent va engendrer ce stress, parfois d'une manière ingérable, à l'inverse, la pratique de l'activité sportive peut être un excellent moyen de contrer les effets négatifs du stress. Mais ceci est une autre question.

Nous avons passé en revue quatre principales qualités psychologiques qui influencent d'une manière déterminante l'évolution et la réussite sportive. Il en existe d'autres comme l'attention (capacité de concentration), la résistance à la frustration, la fixation d'objectifs et planification, capacité de leadership, le bon perfectionnisme.

La majorité de ces concepts seront expliqués et travaillés dans le module abordé dans le cadre des cours généraux du niveau moniteur sportif entraîneur *CG3_Th3_ « Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive »*

En conclusion, il faut replacer ces qualités au sein du développement physique, social et psychologique de l'individu et ne pas perdre de vue qu'avant d'arriver à l'âge adulte, le jeune sportif n'est pas et ne sera jamais un adulte en miniature.

Par conséquent, vouloir appliquer (tendance majoritaire et très puissante dans la culture sportive d'aujourd'hui) à un enfant, un adolescent, un pré-adulte, des stratégies, des méthodes, des raisonnements, des attitudes qui fonctionnent avec un adulte athlète arrivé à maturité est une grossière erreur dont les conséquences sont le plus souvent délétères pour le développement de l'individu et négatives pour l'épanouissement par et à travers le sport.

Accorder de l'importance à la dimension psychologique, c'est avoir toujours bien en tête ce principe de base, et l'appliquer, qui doit réguler notre évolution dans le respect d'une santé physique et psychologique.

Une des bases du succès à long terme repose sur une forme d'indépendance et d'autodétermination dans les différentes dimensions de la préparation psychologique.

A retenir :

La place et les actions de l'entraîneur dans la dimension de la préparation psychologique pourraient être résumées comme telles :

- **construire un cadre de fonctionnement psycho-émotionnel sain et serein, en impliquant et en concernant son/ses sportifs ;**
- **transmettre / apprendre à son / ses sportifs les qualités psychologiques (mentales) de base, en veillant à les intégrer fréquemment aux séances d'entraînement. Le moniteur sportif pourra faire appel à un professionnel de la préparation pour se faire conseiller et se faire aider dans cette tâche ;**
- **encourager et assister les sportifs à intégrer leurs qualités mentales dans leur préparation à la performance ;**
- **aider les sportifs à se préparer à toutes sortes de sollicitations, de contextes et de situations ;**
- **planifier les objectifs de performance en collaboration avec le sportif.**

Lexique

Liste non exhaustive de concepts à comprendre et à connaître :

- ✓ Caractéristiques internes à l'athlète
- ✓ Environnement proche et éloigné
- ✓ Motivation
- ✓ Estime de soi et confiance en soi
- ✓ Estime de soi adéquate
- ✓ Sur ou sous évaluation de l'estime de soi
- ✓ Dialogue intérieur
- ✓ Fluctuation de la performance sportive
- ✓ Préparation psychologique
- ✓ Intervention psychologique
- ✓ Diagnostic
- ✓ Outils et techniques
- ✓ Entretiens
- ✓ Amélioration des qualités
- ✓ Remédiation
- ✓ Modèle de la motivation
- ✓ Motivation intrinsèque
- ✓ Motivation intégrée
- ✓ Motivation introjectée
- ✓ Motivation identifiée
- ✓ Amotivation
- ✓ Régulation externe
- ✓ Intégration à l'entraînement sportif
- ✓ Fixation d'objectifs
- ✓ Différence entre soutenir et pousser
- ✓ Dialogue intérieur opérationnel (positif)
- ✓ Gestion de la respiration
- ✓ Gestion du tonus musculaire
- ✓ Imagerie
- ✓ Routines
- ✓ Stress
- ✓ Désensibilisation systématique
- ✓ Autoinoculation du stress
- ✓ Bon ou mauvais stress
- ✓ Burnout
- ✓ Coping (naïf-appris)
- ✓ Effet placebo
- ✓ Motivation
- ✓ Objet d'apprentissage
- ✓ Variables psychologiques
- ✓ ...

Références bibliographiques

Cox R.H (2005), Psychologie du sport, Editions de boeck

Godin Ph (2015), Faculté de psychologie, Psychologie de l'activité physique et du sport et techniques psycho corporelles (UCL-Fac de Psychologie)