

COURS GÉNÉRAUX ***« Moniteur Sportif Entraîneur »***

THÉMATIQUE 5

Ethique et déontologie

MODULE 1

Notions de gestion de relations du sportif avec son environnement

Cours généraux de la formation « Moniteur Sportif Entraîneur »

Thématique 5 : Ethique et déontologie

Module 1 : Notions de gestion de relations du sportif avec son environnement

GODIN Philippe, Centre d'Aide à la Performance Sportive (CAPS), 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 « Service Formation de cadres ».

adeps.formationdecadres@cfwb.be

⇒ RESUME :

Généralement au plus le niveau de performance augmente, au plus le sportif doit élargir son encadrement sportif, notamment de par la spécificité des compétences nécessaires à l'optimisation de ses ressources. Même à un plus bas niveau de performance, le sportif est aussi confronté à un environnement qui a de fait une influence sur ses performances.

Au-delà de son encadrement sportif, de sa cellule de proximité, le sportif est amené à faire face à des relations avec d'autres personnes, d'horizons bien différents. Ainsi, le cercle familial, les « intimes », mais aussi les dirigeants de clubs et de fédérations, les diverses institutions dont il dépend, les médias, les sponsors, les agents, ... constituent un environnement « humain » que le sportif est amené à côtoyer et à gérer avec l'objectif premier de performer dans son activité.

Ces relations peuvent avoir des effets tant positifs que négatifs sur son développement et ses performances.

Comme il l'a déjà été envisagé dans le module CG2_Th3_Mod4_ « Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive », dans l'analyse de la performance, l'erreur habituelle est de prendre en compte un élément/un facteur à la fois, voire de l'isoler. En réalité, il convient d'adopter une approche systémique de l'analyse de la performance, y compris la dimension « relation à l'environnement » pour mieux comprendre le pourquoi des performances ou des contre-performances, des succès ou des échecs, de l'atteinte ou non des objectifs. Par systémique, il faut comprendre que chaque élément du système interagit avec les autres et a le potentiel d'impacter voire de les modifier, parfois même involontairement ou inconsciemment.

Ce module de formation a comme objectifs d'identifier les différents « éléments » constituant de l'environnement du sportif. Il tentera aussi de définir des stratégies pour optimiser la relation privilégiée entraîneur/entraîné mais aussi les relations du sportif avec tous les autres éléments de son entourage/de son environnement.

- ⇒ **METHODOLOGIE :**
 - Exposé magistral
 - Séance « questions-réponses »
- ⇒ **SUPPORTS DE COURS :**
 - Syllabus
 - Foire aux questions (FAQ)
 - Présentation assistée par ordinateur (PAO)
- ⇒ **NORME D'ENCADREMENT :**
 - Exposé magistral en salle de classe ou auditoire
 - 100 candidats par session de formation et chargés de cours
- ⇒ **MODALITES D'EVALUATION :**
 - Evaluation de type sommative / certificative
 - Forme : Questionnaire à choix multiple (QCM)
 - Pondérations :
 - La Thématique 5 « *Ethique et déontologie* » représente 10 % dans le cursus de formation des cours généraux du niveau MS Entraîneur ;
 - Le Module 1 « *Notions de gestion de relations avec le sportif et son environnement* » représente 100 % de la thématique 1 ;
- ⇒ **CHARGE THEORIQUE DE TRAVAIL POUR LE CANDIDAT :**
 - En présentiel :
 - 1 heure de cours magistral
 - 10 minutes d'évaluation
 - En non présentiel :
 - 2 heures d'étude indépendante et personnelle en guise de préparation à l'évaluation

Table des matières

1. Introduction : place de la dimension psychologique dans la réussite sportive **(p. 4)**
2. De quelles composantes faut-il tenir compte pour appréhender l'athlète et (dans) son environnement ? **(p. 4)**
3. Pourquoi intervenir ? Comment intervenir ? Qui doit intervenir sur ces dimensions psychologiques, relationnelles et sociologiques ? **(p. 9)**
4. Comment envisager la gestion des aspects psychologiques, relationnels et sociologiques ?
 - a. Préparation psychologique **(p. 10)**
 - b. Intervention psychologique **(p. 11)**

1. Introduction : place de la dimension psychologique dans la réussite sportive¹

La performance sportive, en ce début du XXI^e siècle, n'est plus la simple conséquence d'un entraînement technico-physico-tactique. Une quatrième « dimension »² (dénommée « mentale » par le commun des mortels) qualifiée de « psychologique » car ce terme reprend ainsi les aspects relationnels et sociologiques est plus précis, plus complet et plus scientifique. Ce terme définit aussi un domaine reconnu depuis près de 40 ans comme étant la dimension la plus déterminante dans la réussite sportive. Celui-ci interagit avec les 3 autres concepts car la performance sera, qu'on le veuille ou non, la résultante de l'interaction de ces 4 grandes dimensions.

Pour ce qui est des 3 premières, aujourd'hui les responsabilités sont assez bien réparties³ (globalement l'entraîneur s'occupe des aspects techniques et tactiques, le préparateur physique des aspects physiologiques, musculaires). Il n'y a pas d'ambiguïtés non plus pour d'autres secteurs tels que la kinésithérapie, la médecine, la nutrition mais pour la dimension psychologique (y compris relationnelle et sociologique), un flou artistique est largement entretenu. Qui doit s'occuper de cet aspect ? Tout acteur du monde sportif est, et, sera concerné par cette dernière mais peut-être pas de la même manière, pas avec la même intensité et pas avec les mêmes moyens à disposition.

La principale difficulté réside dans le fait que la dimension psychologique est omniprésente, principalement non seulement parce que l'athlète réfléchit en continu sur sa pratique sportive avec ses moyens cognitifs et affectifs mais aussi parce qu'il interagit avec de nombreux acteurs, très différents quant à leur personnalité, leur fonction, la place effective ou symbolique qu'ils prennent dans le projet ...

Cette sorte d'entrelacs, multiples relations entrelacées entre les composantes, est censée fonctionner d'une manière optimale mais la réalité du terrain démontre que ce n'est pas souvent le cas. Et que de toute façon même quand ça fonctionne bien, il est toujours possible d'améliorer le dit fonctionnement.

2. De quelles composantes faut-il tenir compte pour appréhender l'athlète et (dans) son environnement ?

Si l'on veut pouvoir intervenir sur la gestion des relations entre l'athlète et son environnement, il s'agit d'avoir une vue de l'ensemble des composantes qui interagissent en partant du plus central (l'athlète, mais aussi l'entraîneur) vers la périphérie la plus éloignée. Pour ce faire, nous avons opté pour un modèle constitué d'un noyau central et de 4 différents cercles concentriques partant du centre vers l'extérieur.

Cette proposition de modèles à 4 niveaux (en sus du noyau) est conçue pour essayer de trier, éclaircir l'ensemble des composantes et intervenants potentiels qui parsèment le cadre de vie de l'athlète.

Au centre, nous plaçons le sport, le sport de notre athlète. Ce par quoi nous allons le découvrir, le connaître. Ensuite, ...

¹ Pour rappel, voir CG2_Th3_Mod4_'' Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive'' et CG3_Th3_Mod5_'' Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive''

² La dimension matérielle-technologique est également présente mais nous n'en parlerons pas ici.

³ Voir aussi CG3_Th2_Mod4_'' L'accompagnement de l'Athlète tout au long de sa vie''

Le premier niveau (cercle 1) est constitué par les dimensions psychologiques de la personne, ici l'athlète (ou l'entraîneur car il est concerné de la même façon par ce qui va suivre). Ce premier cercle comprend les dimensions de personnalité de l'individu, citons ici les principales et dans le désordre :

- sa motivation,
- ses capacités à établir et gérer des objectifs,
- ses capacités de reliance,
- ses capacités à résister à la frustration,
- ses capacités à gérer l'anxiété et le stress sous ses différentes formes,
- son estime de soi,
- ses capacités attentionnelles.

Nous pourrions ajouter d'autres caractéristiques comme :

- son degré d'optimisme-pessimisme,
- son niveau dépressif,
- son degré extra-introversion,
- sa capacité d'entreprendre et de prendre des risques,
- sa capacité d'assertivité,
- ses compétences de leadership,
- ses capacités relationnelles avec ses partenaires,
- ses capacités à gérer des conflits

Cette liste n'est pas exhaustive, d'autres caractéristiques pourraient encore être prises en compte comme la capacité d'abnégation ou le degré de vigueur, sa résistance à la douleur, ...

Ces caractéristiques entrent en interaction dans la pratique sportive (le noyau central) de la même manière que le font aussi les caractéristiques morphologiques, ses capacités physiques, techniques, ... L'ensemble de ces éléments qui constituent l'originalité de chaque athlète pratiquant son sport d'une manière strictement personnelle, qui fait que chaque pratique est strictement unique comme chaque athlète.

Cet aspect fait déjà partie de la gestion car si effectivement il est possible de dégager des principes généraux, des modèles explicatifs généraux, il sera obligatoire d'« originaliser », de personnaliser la situation. C'est ici que les fameuses phrases entendues des milliers de fois dans le monde du sport « *si j'avais sa chance ... si j'avais eu les moyens qu'il a j'ai été entraîné comme ça, il n'y a pas de raison de changer... ... ça a marché avec x pourquoi pas avec y ... , etc* » n'ont en réalité pas leur place. Il faudra, au contraire, chaque fois effectuer une analyse spécifique de la situation et apporter des propositions adaptées.

Etre athlète est un métier, être entraîneur en est un autre.

Les caractéristiques de personnalité de l'athlète (entraîneur) sont orientées, focalisées sur sa pratique sportive.

L'athlète se consacre, se dévoue à sa cause. Il veut réussir quelque chose sur un laps de temps assez court par rapport à son espérance de vie, son projet sportif. Celui-ci va suivre naturellement les différentes étapes liées à l'âge et au niveau atteint.

Mais il s'agit bien-sûr des étapes de développement allant de l'initiation à la compétition puis vers le haut niveau, voire le très haut niveau. C'est le processus de développement sportif.⁴

Mais **un premier élément** qui apparaît immédiatement, c'est le nombre de caractéristiques constituant cette personnalité (ici nous en avons cité 15).

Dans la pratique, nombre d'acteurs du sport emploient le terme « mental » sans discrimination. Le mental est un vocable fourre-tout, une boîte, un entraîneur dira : « *chez lui, c'est mental!* » ce qui ne veut rien dire une fois qu'on tente de discriminer l'ensemble de la situation. Si l'on veut être efficace, il y a intérêt à discerner, isoler, repérer au moins quelques-unes de ces caractéristiques (laquelle parmi les 15 voire plus ?) pour prétendre les prendre en compte en vue de les entraîner, de les améliorer ou d'y remédier.

Un second élément, nettement moins visible mais bien plus complexe (et passionnant) est que toutes ces caractéristiques interagissent entre elles et ce, dès la plus tendre enfance car la personnalité se construit progressivement en phase avec le vécu quotidien. Elles évoluent donc en fonction de l'histoire originale de l'individu.

Remarque: une caractéristique de personnalité particulièrement sensible au vécu de l'environnement est l'estime de soi (celle qui présidera à la confiance en soi). Il sera judicieux de faire vivre un maximum d'expériences positives durant la construction de cette personnalité. Après 18-20 ans, c'est beaucoup plus aléatoire. Des conflits relationnels entre acteurs sportifs n'aideront pas développer cette estime de soi (nous y reviendrons ci-dessous).

Cependant, s'il est acquis aujourd'hui que les dimensions de la personnalité sont le fruit d'une complexe interaction entre le biologique et l'environnement et qu'elles évoluent dès la naissance, elles se stabilisent vers 18-20 ans et deviennent moins, voire peu, malléables.

Par conséquent, parallèlement avec le processus du développement des étapes du projet sportif, les caractéristiques de personnalité continuent d'évoluer au moins jusqu'à la période du jeune adulte (+/- 20 ans).

Il y a par conséquent deux processus qui s'entrecroisent et interagissent.

Nous avons cité plus haut le processus sportif, les différentes étapes de l'initiation au sport de très haut niveau et le processus des étapes du développement de la personnalité qui prend environ 20 ans. Et bien évidemment, il n'y a pas de synchronisation naturelle entre ces deux processus. Il peut donc y avoir des décalages qui peuvent, ou pas, se combler avec le temps (de 12-13 ans à +/-20 ans). Il importe par conséquent de veiller autant que faire se peut à agir pour tendre vers une « synchronisation » la plus efficace possible.

Un troisième élément consisterait à essayer de déterminer si une caractéristique est plus « importante » qu'une autre. Non, d'une manière générale, elles le sont toutes en raison de cette interaction entre elles. Par contre, d'une part, il est sans doute plus intéressant (mais tout aussi difficile) de déterminer pour chaque situation spécifique celle sur laquelle il est possible d'agir afin d'en faire évoluer une autre et d'autre part, pour un individu donné à un moment précis de son développement, il se pourrait qu'une caractéristique soit plus sensible, plus significative.

⁴ Pour rappel, voir CG1_Th2_Mod1_'' Apprentissage et contenus en fonction de l'âge'' et CG2_Th2_Mod2_'' Principes méthodologiques du perfectionnement et de l'entraînement sportif''

Exemples : combien d'entraîneurs ne décrètent pas, concernant un de leurs athlètes, que celui-ci a une bonne motivation mais que dans certains cas il pourrait encore être meilleur dans ce domaine... ou qu'un autre manque d'attention quand telle situation se produit... ou qu'un autre n'est pas confiant en ses capacités... ou qu'un autre encore ne gère pas bien son stress dans les grandes occasions, ...

Bien sûr, le diagnostic premier posé est sans aucun doute exact mais la question qu'il faut en réalité se poser est : "Pourquoi cet athlète réagit de cette façon ? D'où cela provient-il ? Est-il possible de repérer une autre caractéristique ? Y aurait-il une cause plus essentielle ? Ou encore, si on parvient à améliorer telle caractéristique, est-ce que cela peut modifier, en améliorer une autre ?"

Cas 1 : un parent estime que son enfant ne gère pas bien le stress compétitif... cet athlète serait donc déficient sur le plan de la gestion de l'anxiété (caractéristique de personnalité), il faudrait donc lui apprendre à gérer son stress... Pour cela il faudrait lui apprendre les techniques de gestion émotionnelles classiques (respiration, tonus musculaire, ..). La plupart du temps, la demande est explicite mais une autre approche doit se mettre en place. L'anamnèse de la situation familiale va largement démontrer qu'en réalité, c'est le parent qui met la pression... Dans ce cas, il n'est pas adéquat de faire apprendre à l'athlète ces techniques mais par contre, il est essentiel d'apprendre au parent à modifier son attitude.

Cas 2 : un athlète peut montrer des insuffisances dans la gestion de son stress lors d'une compétition parce que les objectifs fixés ne sont pas en cohérence avec son niveau présent ou parce que de lui-même, sans le dire, il a modifié les objectifs préalablement fixés. Dans un tel cas, il est souhaitable de travailler avec cet athlète sur la fixation et la gestion des objectifs plutôt que de mettre l'accent sur l'importance d'une respiration efficace (qui par ailleurs comme tout le monde sait, est vitale en situation de stress).

Cas 3 : un athlète peut manifester des comportements de colère (il est peu résistant à la frustration), il se dit perfectionniste, il considère qu'il doit tout et tout le temps réussir, que tout ce qu'il fait doit être parfait, ... Ici, on apprendra à l'athlète à modifier son fonctionnement, ses pensées, son langage intérieur donc ses raisonnements, son mécanisme d'attribution causale au lieu de lui répéter tous les jours « reste calme ».

Le deuxième niveau (cercle 2).

Ce niveau 2 contient les relations intra-psychiques de l'individu, lui et ses autres projets de vie (ses questionnements sur lui-même, ce qu'il est, son futur, ses angoisses, ses projets d'études, de métier, sa vie affective, ...). Pour certains individus le projet sportif pourrait faire nettement partie du niveau 1 (question d'hiérarchie dans l'importance), mais nous pouvons concevoir que le projet sportif fasse partie du niveau 2 et ce, en cohabitation avec les autres projets (relationnels, études, affectifs, ...). Il s'agira ici de spécifier chaque cas particulier et bien évidemment, les composantes du premier niveau influenceront les composantes du second niveau.

Cas 4 : un athlète adulte qui débute une vie affective de type marital aurait vraisemblablement besoin d'une période d'adaptation pendant laquelle ses performances ne seront pas optimales dans la mesure où une part non négligeable de ses préoccupations se surajouteront et auront un caractère nouveau, inhabituel ce qui engendrera une surcharge cognitive et émotionnelle bien compréhensible.

Troisième niveau (cercle 3).

Ensuite, dans le troisième cercle, nous trouvons les relations inter-psychiques de l'athlète. L'athlète et les autres. Il s'agit de son environnement que nous qualifierons de **proche**. C'est un niveau où le degré d'intimité est élevé. Il est constitué principalement par l'entraîneur, les parents, le partenaire de vie. Dans certains cas, nous pouvons aussi retrouver d'autres personnes qui exercent une action directe dans la pratique sportive de l'athlète. Cela peut être une personne intime (le secrétaire du club, un grand parent, un(e) ami(e)). Cela peut être aussi un acteur direct du monde sportif (préparateur physique, autre entraîneur, confident, ...). Ici, c'est le degré d'intimité, de proximité qui déterminera l'appartenance à ce cercle. Cela variera d'un individu à l'autre et cela peut évoluer dans le temps pour certains membres de ce cercle. Les acteurs à ce niveau ont exercé, exercent ou exerceront une influence majeure dans la construction de la personnalité de l'athlète en symbiose avec la poursuite du projet sportif. Pour les parents, le rôle est évident mais d'autres acteurs peuvent aussi jouer ce rôle essentiel et ce, au décours des événements de vie. Par exemple, un grand père peut avoir un rôle vital dans le processus sportif de l'adolescent ou un proche du club, alors que dans l'enfance ce rôle ne s'était pas manifesté.

De plus, ces acteurs interagissent entre eux. Il est par conséquent plus que souhaitable qu'une collaboration étroite s'établisse. Les difficultés proviendront de la qualité de ces collaborations et interactions car il ne faut pas oublier que ce sont les éléments situés au niveau 1 et 2 qui les concerneront (projet sportif, d'études, affectifs, professionnel, ...).

Par exemple, au début du projet sportif, il s'agira principalement de la relation entre un parent et l'entraîneur, entre l'entraîneur et le préparateur physique ou encore par le rôle joué par l'ami confident, ... Plus tard, les acteurs seront plus nombreux.

***Cas 5 :** Un adolescent dans son projet sportif pourrait être confronté à des avis divergents à ce sujet par le papa ou la maman. Un parent mettant l'accent sur la poursuite du projet coûte que coûte alors que l'autre considèrera que l'école est le projet principal. L'adolescent ne peut pas s'épanouir dans une telle situation.*

Avec le temps la constellation de composantes et d'acteurs va évoluer en nombre et en qualité.

***Cas 6 :** A un moment précis, **moment 1**, dans l'évolution du projet sportif, nous aurions une constellation du type : l'athlète avec sa personnalité, son projet sportif, son projet d'études, deux entraîneurs, le partenaire de vie, un psychologue, un médecin, un kiné, les deux parents.*

Dans tous les cas, un travail de régularisation entre ces composantes et acteurs se doit toujours d'être mis en place. Les caractéristiques de personnalité (premier cercle) vont interagir d'une manière variable avec ces différents acteurs. Par exemple, la confiance en soi (estime de soi) sera ressentie différemment selon que les discussions, remarques, échanges proviennent de l'entraîneur, d'un parent, de l'ami, ...

Quatrième niveau (cercle 4)

Ce niveau comprend les éléments qui constituent l'environnement « éloigné » dans la mesure où on s'écarte de la sphère de l'intimité. Les composants peuvent néanmoins être essentiels. Il sera variable d'un sujet à l'autre en fonction du type de sport et du niveau atteint.

Selon ce degré d'intimité, un même élément pourra être inclus dans l'environnement proche ou éloigné.

Cas 7 : *Si un athlète voit son kiné toutes les semaines, il y a de fortes chances pour que le kiné fasse partie de son environnement proche. Si les consultations sont plus rares, il appartiendrait sans doute plus à l'environnement éloigné.*

Dans ce niveau, on va retrouver par exemple : un responsable du club, le DT de la fédération, un membre de l'Adeps, du comité olympique, les médias, le(s) sponsor(s).

Cas 6 (suite) : Pour reprendre notre exemple, plus haut, lors de l'évolution de la carrière vers le haut niveau, la constellation autour de l'athlète était constituée de l'athlète avec sa personnalité, son projet sportif, son projet d'études, deux entraîneurs, le partenaire de vie, un psychologue, un médecin, un kiné, les deux parents et au **moment 2**, vont s'ajouter aux premiers nommés, un biomécanicien, un membre du COIB, un diététicien, un membre de l'Adeps et les médias. Dans ce cas, il n'y avait pas de sponsors mais cela aurait pu être.

En visualisant l'ensemble de ces cercles concentriques de l'intérieur vers l'extérieur, il faut bien comprendre et intégrer qu'il existe d'une part de nombreuses interactions entre les composantes présentes à l'intérieur d'un cercle et d'autre part, tout autant d'interactions entre les éléments d'un cercle et ceux d'un autre. Ces interactions peuvent être positives, neutres ou délétères.

Cas 8 : *un athlète de haut niveau pourrait après deux ans de galère retrouver un sponsor qui lui permet de poursuivre ses entraînements, ... un autre pourrait perdre son statut suite à un manque de résultats suite à une blessure, ne pas (plus) bénéficier d'une salle d'entraînement nécessaire, ... un autre encore perdre son entraîneur qui vient de décéder, ...*

3. Pourquoi intervenir ? Comment intervenir ? Qui doit intervenir sur ces dimensions psychologiques, relationnelles et sociologiques ?

Ce qui précède illustre bien la complexité à pratiquer du sport de compétition avec un haut degré d'efficacité pendant longtemps. Et qui dit complexité dit compétence pour gérer les différents éléments que nous venons de passer en revue (et la liste n'est pas exhaustive).

Il est malheureusement coutumier dans le monde sportif de commencer à se préoccuper des autres aspects que le physique, le technique, le tactique c'est-à-dire de s'occuper du mental (cfr. ce que nous en disions plus haut) soit lorsque le haut niveau est en vue ou atteint, soit encore lorsque des difficultés, des blocages, des freins, des interrogations, des doutes, des non compréhensions, ... apparaissent et laissent impuissants certains des acteurs essentiels (athlète, parents, entraîneurs, DT,..). Ce stéréotype est profondément ancré dans la culture sportive chez nous. Il est en fait générateur lui-même de blocage et de paralysie de la situation.

« On » commence à se préoccuper du mental quand l'athlète arrive au haut niveau ou quand l'entraîneur ne sait plus quoi faire !

Afin de changer les habitudes en vue d'améliorer le fonctionnement de l'individu (qu'il soit athlète, parent, entraîneur, ...) ⁵, il est souhaitable dès le début du projet sportif de tenir compte, à partir du modèle proposé, de repérer les éléments constitutifs et les premières interactions.

Nous avons vu que derrière le « *mental* » se trouve en réalité un monde où s'entrecroisent de nombreux facteurs. Il importe qu'au début l'entraîneur développe cette attitude d'ouverture, de recherche, de compréhension. Ceci souligne l'importance d'une formation poussée pour les entraîneurs. Mais au fur et à mesure que les processus de développement de personnalité et du projet sportif vont prendre de l'ampleur et s'entrecroiser (le plus souvent à l'adolescence, un peu plus tôt dans des sports à maturité précoce comme la gymnastique féminine), l'ensemble du système va se complexifier et à ce moment un regard professionnel va tout doucement être souhaitable. Déjà ne fût-ce que pour se rassurer sur la qualité de ce qui se passe mais aussi et surtout pour mettre en place des comportements de prévention selon le vieil adage qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

Par conséquent, nous prôtons le principe de l'éducation, de la formation, de la prévention bien avant celle de la remédiation ou de l'intervention en catastrophe.

4. Comment envisager la gestion des aspects psychologiques, relationnels et sociologiques ?

C'est ici que la place du psychologue du sport (dûment formé et certifié SBFPS) prendra tout son sens. Deux grands types d'interventions seront possibles et complémentaires. D'un côté la préparation psychologique, de l'autre l'intervention psychologique. Ici, nous les présentons en les distinguant mais il n'y a pas de séparation stricte. Dans la pratique quotidienne, il est très possible, et souhaitable si la nécessité s'en fait sentir, de passer de l'une à l'autre et ce en fonction du vécu relaté par l'individu (athlète-entraîneur) à l'instant présent.

Cas 10 : un athlète envoyé par son entraîneur pour des raisons invoquées de mauvais stress en compétitions internationales, n'a parlé pendant deux ans que de son mal être face à la situation familiale. Un travail de gestion du stress a seulement commencé après.

4.1. Préparation psychologique.

Elle consiste en l'apprentissage de diverses méthodes (respiration, tonus musculaire, langage intérieur, routines, objectifs, imagerie, ...) ⁶. Pour rappel, nous ne nous référons qu'à des outils et méthodes avec validation scientifique car sur le marché, il existe tant et plus de dites techniques et méthodes qui n'ont pas prouvé scientifiquement leur efficacité.

Ce type d'intervention se décidera avec comme objectif principal la recherche de l'efficacité, dans la préparation, l'entraînement, la compétition. Une caractéristique importante à souligner est que ces techniques doivent être intégrées les unes dans les autres. Tout 'abord, par un apprentissage spécifique et isolé (l'une après l'autre), ensuite, selon les situations et les caractéristiques personnelles, ces techniques seront imbriquées et feront partie d'un ensemble.

⁵ Pour rappel, voir CG2_Th3_Mod4_'' Aspects psycho-émotionnels et environnementaux de la performance sportive''

⁶ Voir CG2_Th3_Mod4 et CG3_Th3_Mod5_'' Optimisation des facteurs psychologiques de l'activité et de la performance sportive''

Cas 11 : gérer le départ d'un 100M, va demander une gestion simultanée de la respiration, du tonus musculaire, d'un langage intérieur. L'utilisation de l'imagerie (autre technique) comme processus d'apprentissage de la gestion du départ intégrera ces 3 techniques.

Cependant, en accord avec notre modèle expliqué plus haut et son contenu, il est évident que ces techniques doivent presque obligatoirement ou idéalement se poser sur une constellation d'interrelations (« intra » et « extra » cercles) pérenne qui ne présente pas de dysfonctionnements (voir les cas présentés).

4.2. L'intervention psychologique

Cette partie est le noyau dur de l'intervention du psychologue du sport car c'est ici qu'il va d'abord par son anamnèse prendre connaissance des différents constituants du modèle pour l'athlète (entraîneur) en question. C'est ici qu'il va analyser, étudier, tenter de comprendre les mécanismes psychologiques intra- et inter- psychiques qui sont activés en faisant participer les acteurs significatifs. Pour cela, une série d'entretiens seront nécessaires. Cela peut se faire au bureau, en salle d'entraînement, en compétition, ... et même dans la cafeteria du club, d'un centre.

Selon la constellation envisagée (niveau de développement des processus sportif et de personnalité), il sera nécessaire d'envisager toutes les différentes configurations possibles telles qu'elles existent potentiellement en observant le modèle que nous avons explicité.

La première et la plus simple sera celle du psychologue avec l'athlète (entraîneur). Ensuite, les autres seront : avec l'athlète et l'entraîneur, l'athlète avec un parent ou les deux, qu'un parent ou les deux, l'entraîneur et un ou les deux parents, avec le préparateur physique, le partenaire de vie, le kiné, le DT, le médecin, le physiologiste, le biomécanicien ..., le confident, le sponsor, le délégué de l'Adeps, du Coib, ...

Donc, cela peut être des entretiens au minimum à deux ... jusqu'à 12,13, ...

Sur base du contenu résultant des entretiens en question, des propositions de pistes d'action seront proposées, testées, évaluées ... et réajustées (un entraîneur n'est pas un magicien ... un psychologue du sport non plus !) permettant des adaptations, le but étant toujours la recherche de l'efficacité, de l'équilibre dans le fonctionnement et toujours dans un profond respect fondamental des règles éducatives, éthiques et déontologiques. L'important c'est un athlète sain en phase et en accord avec son système de vie et qui performe.