

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les mémentos du C.R.E.P.S. ont pour objectifs de produire et de diffuser des connaissances concernant les activités physiques et sportives à partir de travaux effectués avec la collaboration de spécialistes, d'entraîneurs, de sportifs.

Ces mémentos ont l'ambition de répondre aux questions que les différents acteurs sportifs se posent d'une manière simple et accessible.

Le **numéro 1** de la collection psychologie, concernant la dimension psychologique dans le sport, a été réalisé sous la direction de Pierre Salamé (professeur au C.R.E.P.S., responsable du pôle recherche) avec la collaboration de Julie Jean (psychologue, intervenante-formations du C.R.E.P.S.), Philippe Salas (psychologue-psychothérapeute, intervenant-suivi psychologique des sportifs du C.R.E.P.S.), Tidiane Corrêa (entraîneur national, responsable du Pôle France "épreuves combinées" au C.R.E.P.S.)

CREPS de Montpellier

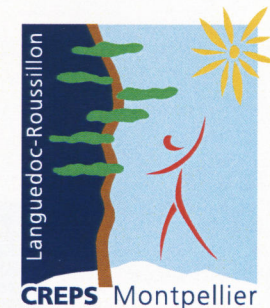
2, avenue Charles Flahault
34090 Montpellier

tél. 04 67 61 05 22 - fax : 04 67 52 37 51

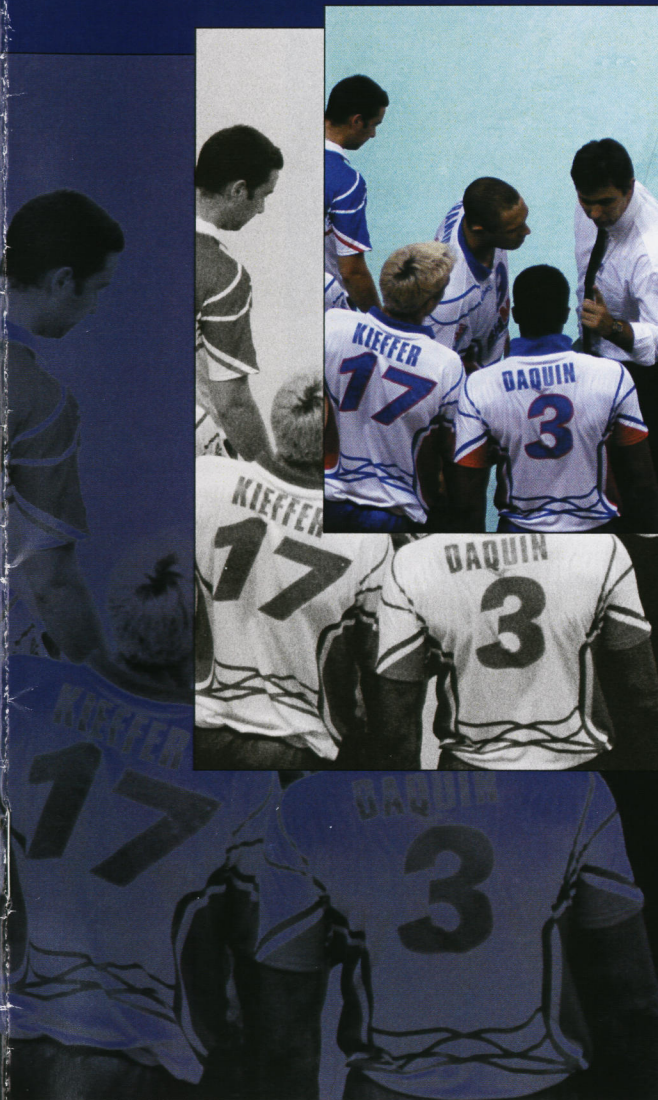
email : cr034@jeunesse-sports.gouv.fr

www.creps-languedoc-roussillon.jeunesse-sports.gouv.fr

conception et réalisation : Hélène Amouroux - impression : IDC Sète / crédit photographique : creps Montpellier - Joachim di Dio/fish'eye © / Demandes de dépôt légal et de N° I.N.S.S. en cours



LA DIMENSION PSYCHOLOGIQUE DANS LE SPORT



LES MEMENTOS DU C.R.E.P.S. DE MONTPELLIER

introduction à
l'accompagnement
psychologique
des sportifs

document
à l'intention
des sportifs,
des entraîneurs,
des parents ...

Collection
psychologie
physiologie
méthodologie

n°1

juin 2003

L'objectif de ce document est de sensibiliser les sportifs à la dimension psychologique de la performance et d'expliquer de quelle façon les psychologues peuvent travailler avec eux.

En effet, la pratique sportive intensive est souvent génératrice de difficultés psychologiques spécifiques aux sportifs :

- *Le sportif est une personne atypique dans le sens où il est confronté, à travers la compétition, à des situations particulièrement difficiles.*
- *Ses capacités physiques singulières s'accompagnent en général d'une sensibilité émotionnelle supérieure à la moyenne, qui peut le rendre vulnérable, et cela plus encore chez les jeunes sportifs.*

A titre d'exemple, un stress quelconque comme nous en connaissons tous, peut prendre une importance plus grande chez un sportif de haut niveau. Dès lors, l'accompagnement psychologique prend toute son importance si le sportif veut se donner les moyens d'atteindre un certain niveau de performance. Autrement dit, cette sensibilité particulière au sportif est une richesse pour atteindre le plus haut niveau de performance à condition qu'il apprenne à la gérer.

Quelles sont les problématiques des sportifs ?

3

Problématiques liées à la pratique sportive intensive

Les problématiques liées à l'environnement du sportif

Quelles sont les méthodes d'accompagnement et de préparation du sportif ?

6

L'orientation psychodynamique (analytique)

L'orientation comportementale et cognitive

Les orientations systémiques

Les approches psycho-corporelles

L'accompagnement psychologique

9

Questions pratiques ?

QUELLES SONT LES PROBLÉMATIQUES DES SPORTIFS ?

Dans le cadre de la préparation psychologique des sportifs à la performance, on constate qu'ils sont confrontés à deux grandes catégories de problématiques : celles liées à la pratique sportive intensive et celles liées à l'environnement du sportif.

Il est à noter que parfois les entraîneurs sont confrontés aux mêmes problématiques

que les sportifs. Même s'il est vrai que les blessures par exemple concernent plus spécifiquement le sportif, il n'en demeure pas moins que l'entraîneur rencontre dans sa pratique des difficultés communes au sportif. L'un comme l'autre sont impliqués dans la performance et sont soumis à des contraintes qui se ressemblent.

Problématiques liées à la pratique sportive intensive

L'ensemble des problématiques que rencontrent les sportifs sur le terrain sportif est souvent lié à un manque de confiance en soi. Que cela soit au niveau des entraînements où il s'agit pour eux de convaincre l'entraîneur qu'ils méritent bien sa confiance, ou qu'il s'agisse de "trous" de confiance durant la pratique (entraînement et compétition), dans tous les cas ce sont des pertes de confiance qui sont à la base de l'écart observé entre le potentiel du sportif et les performances qu'il réalise. Ces troubles de la confiance

sont parfois très ponctuels et sans conséquences notables, mais se révèlent d'autres fois très handicapants. Certains sont si peu confiants en eux, qu'ils passent leur temps à s'observer plutôt que de se laisser aller à ce qu'ils savent faire.

Sur le terrain, ce manque de confiance peut se manifester par une prise de risque minimale et peut être accompagné des conséquences suivantes :

Un stress persistant

peur paralysante avant ou pendant la compétition.

Des contre-performances à répétition

difficultés à reproduire en compétition les performances réalisées à l'entraînement. La pression qu'imposent les enjeux de la compétition bloquent certains sportifs qui se disent plus libérés à l'entraînement où il n'y a rien à perdre.

Des problèmes de concentration

difficultés à rester centré sur la tâche sportive sans se laisser perturber par l'événement et son environnement.

Des blessures

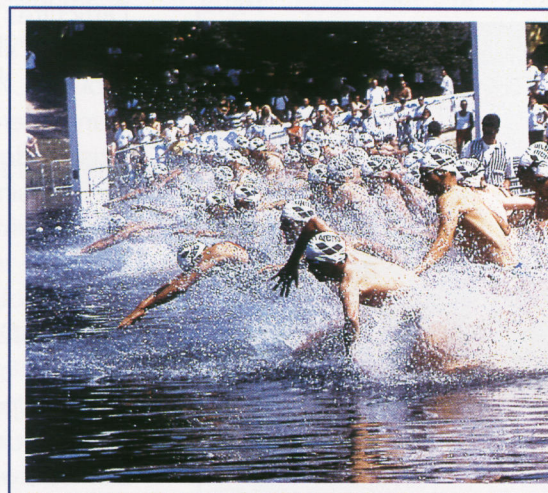
certaines blessures ont une origine psychologique dans le sens où elles permettent au sportif de n'avoir pas à subir la pression qu'impose la compétition tant redoutée.

Des difficultés à s'auto-évaluer

manque de lucidité sur son niveau et sur ses possibilités qui ne permet pas la fixation d'objectifs réalistes (certains se sur-estiment et d'autres se sous-estiment).

Le fétichisme

difficultés à se détacher de ses habitudes. Certains sportifs perdent toutes leurs capacités si un élément extérieur (météo, tenue, objets...) n'est pas à sa «place» ou un élément intérieur persiste (par exemple un mal de ventre).



Les pratiques dopantes

un certain nombre de sportifs sont prêts à être performants à n'importe quel prix. Ceux-là sont dans le déni qu'impose la réalité de leurs limites physiques. Se doper apparaît alors à leurs yeux comme une solution.

Les problématiques liées à l'environnement du sportif

Ces problématiques viennent entraver la réalisation de bonnes performances dans la mesure où elles perturbent le sportif et qu'elles ne lui permettent pas de jouer l'esprit libre. Dans tous les cas, ces difficultés entraînent



des troubles de la motivation plus ou moins importants.

Les difficultés relationnelles

La famille, l'entraîneur, d'autres sportifs, le cadre institutionnel. Dans tous les cas il s'agit de relations difficiles ou conflictuelles entre le sportif et un ou plusieurs des protagonistes

pré-cités. Ces difficultés relationnelles donnent le sentiment au sportif qu'un obstacle latent ou manifeste l'empêche de se laisser aller dans sa pratique.

Les problèmes d'adaptation

Difficultés pour s'adapter à la nouvelle structure (club, pôle, groupe...). Ces problèmes se manifestent par des difficultés à tisser des liens, à s'intégrer, ou tout simplement à prendre du plaisir à pratiquer son sport.

Les problèmes d'organisation

Certains sportifs, notamment les plus jeunes ont des difficultés à organiser leur emploi du temps. Les rythmes imposés par leur double emploi du temps (domaine scolaire et sportif) posent des problèmes de gestion du temps. Cela peut se traduire, soit par de mauvais résultats scolaires, soit par de mauvaises performances sportives souvent accompagnés du sentiment d'être débordé et de la crainte de ne pas y arriver.

QUELLES SONT LES MÉTHODES D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉPARATION DU SPORTIF ?

Voici présentées brièvement les différentes approches psychothérapeutiques utilisées dans le milieu sportif. Au-delà de ces approches et des méthodes utilisées qui en découlent le succès de la thérapie ou de l'accompagnement dépend

surtout de la qualité de la relation qui va s'installer entre le psychologue et le sportif. La méthode à utiliser est à envisager avec le psychologue qui décidera avec l'accord du sujet quel est le choix approprié à la problématique rencontrée.

L'orientation psycho-dynamique (analytique)

Cette orientation thérapeutique vise à aider le sportif et l'entraîneur à donner du sens à sa pratique. Il est question de faire un lien entre les difficultés rencontrées sur le terrain et les conflits refoulés (donc inconscients) et non résolus de l'histoire

personnelle. Cette approche passe par l'échange verbal entre le psychologue et le sportif au travers d'entretiens plus ou moins poussés que l'on appelle entretiens de repositionnement, de soutien ou thérapeutique.

Les orientations systémiques

Cette orientation encore appelée interactionnelle considère que les difficultés du sportif dépendent de la qualité des relations qu'il entretient avec son entourage (famille, entraîneur, co-équipiers, partenaires d'entraînement, amis...).

Ici l'accompagnement psychologique consiste à modifier la qualité de ces relations. Il est donc question d'aider la personne, après analyse de sa difficulté, à se resituer dans son environnement.

L'orientation cognitive

Les techniques utilisées dans ce domaine sont très nombreuses, il est donc difficile d'en faire une présentation exhaustive.

Parmi, les techniques issues de la psychologie cognitive, les approches les plus courantes sont :

- la visualisation (ou encore "imagerie mentale") qui consiste à se voir et se sentir effectuer un geste sans le réaliser réellement et ceci dans une visée d'apprentissage ou de préparation à la performance.
- le "Goal Setting" qui consiste à verbaliser ses propres objectifs sportifs et qui permet à l'athlète de prendre conscience de ses objectifs à court, moyen et long terme ainsi qu'à analyser les limites et les conséquences liés à

l'atteinte de ceux-ci.

- l'analyse intrinsèque de l'action qui vise à rendre explicite l'ensemble des ajustements et stratégies mises en œuvre par l'athlète dans sa pratique en se focalisant sur le sens intrinsèque de l'action, c'est-à-dire, le sens que lui attribue l'athlète en tant qu'acteur et non pas le sens que l'on pourrait lui attribuer en tant qu'observateur.

Il faut noter que les techniques issues de l'orientation cognitive ont avant tout un intérêt dans le cadre d'un travail de prévention et d'optimisation mais qu'elles se révèlent beaucoup moins efficaces que les autres approches présentées dans le cadre d'un travail de réparation.

L'orientation comportementale

Les techniques comportementales ont une visée thérapeutique et consistent généralement à prendre conscience de l'inadéquation de ses pensées et de ses comportements et de les remplacer par d'autres plus adaptées à

la situation présente par un renforcement de la conscience. Les plus couramment utilisées sont le contrôle du discours interne (ou arrêt de la pensée), l'inoculation du stress, la pensée rationnelle émotive...

Les approches psycho-corporelles

Les approches dites corporelles consistent à se servir de l'énergie du corps ou du mouvement comme agents thérapeutiques. Ces méthodes de travail sont souvent adaptées aux sportifs qui sont habitués à l'expression corporelle.

Nous pouvons compléter ces méthodes par la sophrologie

et la relaxation qui, même si elles ne sont pas des approches thérapeutiques proprement dites, sont des techniques qui peuvent néanmoins servir au psychologue. Ces dernières visent à modifier l'état de conscience du sujet et à favoriser la circulation de l'énergie corporelle.



L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE : QUESTIONS PRATIQUES

Est-ce que cela prend beaucoup de temps pour résoudre une difficulté / et / ou de se préparer à la performance ?

Tout dépend de la difficulté rencontrée ou des objectifs poursuivis. Dans tous les cas, l'accompagnement psychologique ne relève pas de la magie. En moyenne, ce travail peut durer quelques semaines à plusieurs mois.

Mon entraîneur a-t-il à être au courant de ma démarche auprès du psychologue ?

Le psychologue est tenu au secret professionnel. Dès lors, il vous appartient de tenir votre entraîneur au courant ou pas en fonction de ce que vous jugez utile pour vous.

Combien de temps dure un rendez-vous avec le psychologue ?

Tout dépend de la façon de travailler du psychologue. En général, les séances vont de trente minutes à une heure.

A quel rythme les rendez-vous se suivent-ils (une fois par semaine, deux fois ou plus par semaine, tous les quinze jours...) ?

A voir avec le psychologue en fonction de la difficulté rencontrée, de la méthode de travail utilisée, du moment de la saison du sportif, de la proximité ou pas de la compétition.

Est-ce que tous les praticiens qui opèrent dans le milieu sportif sont psychologues ?

Non, les personnes qui ne sont pas psychologues se donnent souvent le titre de préparateur mental. Ce titre, comme celui de sophrologue, n'est pas un titre reconnu, tout le monde peut se dire préparateur mental. Afin d'avoir une garantie sur la qualité du travail que vous engagez, nous vous conseillons de vous adresser à une personne qui dispose d'un titre professionnel reconnu : seuls les psychologues et les psychiatres sont diplômés par l'état. Leur titre est protégé et leur profession est réglementée par le syndicat national des psychologues en ce qui concerne les psychologues, par l'ordre des médecins en ce qui concerne les psychiatres.

