HAL
open science

QUELQUES ELEMENTS DE REFLEXION POUR CONCLURE (PROVISOIREMENT) LE SEMINAIRE

Philippe Fleurance

To cite this version:

Philippe Fleurance. QUELQUES ELEMENTS DE REFLEXION POUR CONCLURE (PROVISOIREMENT) LE SEMINAIRE. Préparation mentale et sport d'élite : séminaire des Entretiens de l'INSEP, Institu national du sport et de l'éducation physique, Apr 2001, Paris, France. pp.56-60. hal-02188178

HAL Id: hal-02188178

https://insep.hal.science/hal-02188178

Submitted on 18 Jul 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

QUELQUES ELEMENTS DE REFLEXION POUR CONCLURE (PROVISOIREMENT) LE SEMINAIRE (Préparation mentale et sport d'élite : séminaire des Entretiens de l'INSEP, 3 et 4 avril 2001)

Philippe Fleurance

Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP

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

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

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

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

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

V. Démarche de la PM

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

VI. Temporalités et histoire individuelle

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

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

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

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

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

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

- l'adhésion des athlètes et des entraîneurs

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

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

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

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

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

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

- les relations avec l'entraîneur et les attentes

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

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

III.1 L'entraînement mental : la perspective éducative

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

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

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

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

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

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

III.3 Le suivi psychologique : la perspective psychopathologique

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

IV. Le contenu de la « PM »

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Démarche de la PM

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

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

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

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

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

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

VI. Temporalités et histoire individuelle

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IX.1 Le risque de « manipulation mentale »

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

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

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

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

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

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