

Dossier 1

La problématique du dopage, une perspective psychologique

Dopage et conduites dopantes

Lorsque l'on aborde la question du dopage avec le souci de comprendre ce phénomène et d'en prévenir les risques, la notion de dopage, telle qu'elle est définie officiellement, n'est pas nécessairement la plus adaptée. Pour rappel, et de façon simplifiée, est considéré comme dopage « l'utilisation au cours de compétitions et manifestations sportives ou en vue d'y participer, de substances ou de procédés de nature à modifier artificiellement les performances et inscrits sur une liste déterminée par arrêté ».

Deux points sont tout particulièrement importants dans cette définition. D'une part, le dopage consiste en une modification artificielle des performances et, d'autre part, les procédés et substances reconnus comme dopants sont inscrits sur une liste susceptible d'être modifiée par ajout... ou suppression de certains produits !

En définitive, cette définition construit une certaine ambiguïté. Le but la préparation du sportif est bien l'amélioration des performances. Mais comment distinguer les procédés et substances artificiels des procédés et substances naturels. Pour les plus tolérants, certains traitements visant à rétablir certains équilibres physiologiques sont naturels, et pour les moins tolérants, l'entraînement en altitude sera considéré comme une façon artificielle d'augmenter les performances !

Ambiguïté également, parce que si la liste est susceptible d'évoluer, cela signifie que le dopage n'est pas une notion absolue. De façon fort cynique, certains précisent ainsi que pour qu'il y ait dopage, il faut qu'il y ait contrôle... et détection.

Pour cette raison, Laure (2002)¹ suggère d'utiliser le concept de conduites dopantes qu'il définit comme « un ensemble d'actes observables (le processus de recours au produit) par lequel, dans un contexte d'incertitude, une personne tente de s'adapter de façon performante à la représentation qu'elle a d'une situation donnée ». Cette définition ne met pas l'accent sur la caractère licite ou non ou sur la dangerosité des produits consommés, mais bien sur les objectifs recherchés. D'ailleurs, les produits utilisés à des fins de dopage sont souvent des médicaments prescrits de façon tout à fait légale dans le cadre de certaines maladies et le caractère dangereux de ces produits est moins le fait du produit lui-même que de son mode de consommation (doses utilisées, fréquence des prises,...).

Sera donc considéré comme conduite dopante, le recours à des substances afin de surmonter un obstacle, réel ou ressenti, et dans le but d'obtenir ou de maintenir un certain niveau de performance. Cette façon d'envisager le dopage a plusieurs implications.

- 1) Cette définition permet de distinguer les conduites dopantes des conduites toxicomaniaques où le but recherché n'est plus la performance, mais la sensation (Binsinger et Friser, 2002)².

Il faut, par contre, évoquer un point commun pouvant caractériser conduites dopantes et toxicomanie, à savoir la dépendance de l'individu par rapport aux substances qu'il consomme. Gourarier, Loweinstein et Nordmann (1997)³ rapportent que sur les cents derniers patients accueillis au centre Montecristo, spécialisé dans la prise en charge des usagers de drogue, vingt avaient pratiqué un sport de façon intensive (plus de trois heures par jour pendant un minimum de

¹ Laure, P. (2002). Les conduites dopantes : une prévention de l'échec ? *Psychotropes*, 8, 31-38.

² Binsinger, C., & Friser, A. (2002). Du dopage en particulier aux conduites dopantes en général: le point sur les connaissances. *Psychotropes*, 8, 9-22.

³ Gourarier, L., Loweinstein, W., & Nordmann, F. (1997). Drug use and sport. Communication VIII^e Conférence Internationale de réduction des risques, La Mutualité, Paris.

trois années consécutives). En 2000, Arvers, Cohen et Loweinstein⁴ font état d'une surreprésentation de sportifs « au sein des centres de prise en charge des usagers de drogues et d'alcool, dans les associations d'anciens consommateurs et parmi les patients sous traitement de substitution ou pris en charge pour alcoolo-dépendance par les médecins généralistes ».

Ce constat est bien évidemment inquiétant dans la mesure où il montre clairement que certains sportifs ne parviennent pas (ou plus) à contrôler leur consommation de produits dopants et que les conduites dopantes peuvent dépasser le cadre de l'amélioration des performances et de la pratique sportive.

Il ne faut toutefois pas associer de façon systématique conduites dopantes et dépendance. Les athlètes qui sont usagers de substances dopantes ne sont pas nécessairement dépendants des produits qu'ils consomment... de la même manière que certaines toxicomanes sont tout à fait capables de gérer leur consommation.

- 2) Cette définition nous invite également à ne pas cantonner le dopage au sport professionnel et/ou de haut niveau. L'étudiant face à un examen, le cadre surchargé de travail et mis sous pression, le joggeur du dimanche qui a envie de pouvoir suivre le rythme de ses copains peuvent, à l'instar des athlètes professionnels, avoir recours à des substances dans un but de performance. Ces comportements sont considérés comme des conduites dopantes, même si personne ne leur interdit de consommer les produits et même si cette consommation n'est ni contrôlée, ni sanctionnée.
- 3) Enfin, cette définition nous invite aussi à ne pas restreindre le dopage à une liste de produits interdits. Toute consommation de produits, indépendamment de leur efficacité avérée ou non, peut être considérée comme une conduite dopante à partir du moment où l'objectif poursuivi est la performance. Bref, le café, l'alcool, le tabac, les vitamines, les compléments alimentaires... peuvent également faire l'objet d'une conduite dopante.

Et comment considérer l'utilisation des somnifères ou des anxiolytiques qui peuvent aider des personnes à fournir une performance ?

Le passage de la notion de dopage à celle de conduite dopante n'est pas évident à faire. Tout d'abord, elle interpelle chacun de nous dans notre façon d'aborder les obstacles que nous ne manquons pas de rencontrer dans notre propre vie. Et même si nous condamnons le dopage dans le sport, nous ne condamnons pas nécessairement le comportement du sportif, mais plutôt les raisons qui poussent un sportif à se doper (le rythme des compétitions, l'argent, la société de la performance,...) et ceux qui les approvisionnent en produits interdits.

Ensuite, on comprendra que la frontière est floue entre le dopage et l'indispensable suivi médical des athlètes professionnels. On peut d'ailleurs penser que de nombreux médecins (du sport) se sentent mal à l'aise face aux demandes ou aux problématiques qu'ils rencontrent chez leurs patients, qu'ils soient sportifs de haut niveau ou non. C'est ce qu'indique une étude réalisée auprès de médecins du sport à propos du dopage⁵.

Le cadre étant défini, chacun comprendra combien la question du dopage et des conduites dopantes est complexe. Le but de ce dossier n'est certainement pas d'apporter une réponse définitive au débat, mais plutôt d'examiner comment la psychologie aborde ce phénomène. Nous chercherons plutôt à mettre en évidence les processus qui peuvent conduire un individu à se doper.

⁴ Arvers, Cohen et Loweinstein (2000). Antécédents sportifs chez des patients suivis pour addiction. Annales de médecine interne, médecine des addictions Supplément A, Paris, Masson, 151.

⁵ Trépos, J.-Y., & Trépos, G. (2002). Les médecins du sport face au dopage. Psychotropes, 8, 69-87.

Plus concrètement, dans ce dossier, nous chercherons à apporter des éléments de réflexion à propos de trois questions :

- 1) Existe-t-il des données quant à l'ampleur des conduites dopantes ? Qui se dope ? Avec quels produits ? Dans quels buts ?
- 2) Dans quelle mesure le contexte dans lequel le sportif évolue peut-il favoriser les conduites dopantes ? Il est, en effet, simpliste de réduire les conduites dopantes à une question individuelle. Nous aborderons ici les différents raisons qui permettent de comprendre pourquoi un sportif décide, ou accepte, de se doper.
- 3) Dans quelle mesure est-il possible de prévenir les conduites dopantes ?

Tous dopés ?

Il est bien évidemment difficile de se faire une idée de l'ampleur du phénomène du dopage dans la mesure où il s'agit d'un comportement « clandestin », car illégal. Finalement, à quelles sources d'information peut-on recourir appréhender l'ampleur et la nature de ce phénomène ?

Tout d'abord, on peut utiliser les témoignages de sportifs, repentis ou non, pour se faire une idée du phénomène. Mais ceux-ci posent la question de la représentativité de ceux qui témoignent. Et, bien évidemment, chaque scandale ou chaque révélation ne fait qu'intensifier la perception, voire la conviction, que le phénomène est généralisé ! Alors, tous dopés ?

Les résultats des contrôles anti-dopage est une deuxième source d'information. Binsinger et Friser (2002) rapportent que parmi les 8399 prélèvements urinaires réalisés en 2001 par la laboratoire national de dépistage du dopage de Chatenais-Malabry, on compte un peu plus de 4,5% de cas positifs. Les substances détectées sont le cannabis (25% des cas), le salbutamol (21%), les stimulants (19%), les corticoïdes (17%) et les stéroïdes anabolisants (9%). Enfin, elles indiquent qu' « en vingt ans, le pourcentage de résultats positifs a pratiquement quintuplé, alors que le nombre de prélèvements a également été multiplié par un facteur 7 ».

Ces chiffres ne permettent toutefois pas de se faire une idée réelle de l'ampleur du phénomène. En effet, les tests anti-dopage ne concernent finalement qu'une partie des athlètes susceptibles d'avoir recours à des substances dopantes. Ainsi, et de façon à mieux appréhender le phénomène, des études épidémiologiques ont été réalisées à l'aide de questionnaires anonymes.

Binsinger et Friser (2002) font ainsi état d'une étude réalisée en France auprès des adolescents : « plus de quatre élèves sur dix entre 15 et 18 ans, prennent des vitamines pour être moins fatigués et mieux travailler en classe, 21% des 12-19 ans scolarisés consomment des médicaments psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, hypnotiques) et 30% des candidats au baccalauréat recourent aux stimulants ». D'autres études rapportent que 5 à 15% des adultes consomment des produits dopants dans un contexte sportif. Ce chiffre est légèrement inférieur aux 15 à 20% de consommateurs de produits divers parmi les travailleurs français. A l'examen de ces quelques données, il ne semble donc pas que la consommation de produits dopants soit plus importante parmi les sportifs de l'élite que parmi la population adulte.

Les raisons du dopage

Comprendre les raisons du dopage relève de la gageure : il est illusoire de chercher à établir un parcours type conduisant un sportif à se doper. Un faisceau de facteurs peuvent toutefois favoriser la consommation de substances dopantes.

L'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

Les règles du jeu dans le sport de haut niveau sont simples : seule la première place compte ! Il semble alors logique que chaque athlète va chercher à mettre toutes les chances de son côté... et certains, convaincus qu'une préparation « naturelle » n'est pas suffisante, vont utiliser des produits dopants dans le but de maintenir ou d'améliorer leurs performances.

La première raison qui donc vient à l'esprit lorsque l'on réfléchit aux raisons du dopage, est bien évidemment l'amélioration, directe ou indirecte, des performances. C'est d'ailleurs le caractère déloyal de l'utilisation de telles substances qui en justifie l'interdiction.

Les sportifs peuvent également avoir recours à des produits dans le but de recupérer plus vite afin de pouvoir répéter les compétitions. Certains vont même plus loin : dans la mesure où le sport de haut niveau est une « agression » pour le corps, il est indispensable de procéder à un « rééquilibrage ».

Mais plutôt que de corriger les conséquences du sport de haut niveau, ne faudrait-il pas surtout en revoir les exigences ?

Le recours à des substances dopantes peut servir l'amélioration de façon indirecte. Certains athlètes, peuvent, par exemple, chercher à gérer leur stress ou augmenter leur agressivité. On observe également des sportifs qui ont recours à des produits dans leur but de favoriser une perte ou une prise de poids.

Les sportifs prennent donc des stéroïdes pour développer leur puissance, consomment des antidouleurs pour supporter les charges d'entraînement, fument ou boivent pour déstresser et se détendre,... Le produit est alors le plus court chemin vers la performance, la réussite et les avantages qu'elle génère (reconnaissance, aisance financière,...).

En effet, les possibles gains financiers, et autres avantages, constituent souvent une motivation à se doper. C'est ce que confirme une étude de Laure et Reinsberger (1995) : les trois motivations du comportement dopant sont l'augmentation des performances, le désir de gagner et les bénéfices financiers potentiels.

Les enjeux financiers liés à la compétition de haut niveau peuvent même générer une escalade macabre. L'atmosphère de suspicion régnant entre les athlètes les incite, en effet, à se doper dans le seul et unique but de se battre à armes égales avec les adversaires ! Le dopage ne sert plus l'amélioration des performances, mais est perçu comme une condition sine qua none pour celui qui veut évoluer au plus haut niveau.

Il s'agit là d'une banalisation du dopage. Finalement, le sportif se dope parce qu'il imagine que s'il ne le fait pas, les autres auront un avantage sur lui. Et pour faire machine arrière, il faudrait que tous les sportifs décident en même temps de ne plus se doper... et que chacun soit convaincu de la bonne foi de ses adversaires. En effet, si, au moment, de la guerre froide, il « suffisait » qu'un des deux blocs décide unilatéralement de cesser la course aux armements pour casser le processus d'escalade, au niveau sportif, il serait nécessaire que le dopage cesse du jour au lendemain pour briser ce cercle vicieux. D'une certaine façon, tout sportif est prêt à renoncer au dopage... pour autant qu'il soit le dernier à le faire !

CULTE DE LA PERFORMANCE ET DEPASSEMENT DE SOI

C'est un lieu commun d'affirmer que nous vivons dans une société de la performance. Une société où il est préférable d'être du côté de ceux qui réussissent (professionnellement, affectivement, sportivement,...) si l'on ne veut pas être considéré comme un « loser ». La pratique sportive de haut niveau propage, autant qu'elle y est soumise, cette exigence de performance, ce culte du dépassement de soi. Les sportifs, tant professionnels qu'amateurs, en sont à la fois les victimes et les plus ardents défenseurs !

Cette hypothèse de la société de la performance est soutenue par Isabelle Queval⁶. Selon elle, dans l'antiquité, l'accomplissement était la motivation principale du pratiquant d'une activité physique : il s'agissait pour lui de trouver un juste équilibre entre le corps et l'esprit. A l'inverse, la motivation de nos héros modernes serait plutôt le dépassement de soi. Il s'agit sans cesse de repousser les limites et de battre des records.

C'est le résultat obtenu, davantage que la façon d'y parvenir, qui est valorisé. L'athlète va trouver un statut, une identité au travers des performance qu'il réalise. Cette primauté du résultat peut inciter à recourir à tous les moyens pour gagner. Dans l'esprit de l'athlète, utiliser des substances dopantes peut lui permettre d'accéder à un statut qu'il pense inaccessible « naturellement » ou va l'aider à maintenir le statut qu'il a déjà acquis. En commençant à se doper, l'athlète entre alors dans une spirale qui le conduit à consommer des produits de plus en plus efficaces.

Un autre processus psychologique peut également contribuer à la consommation de produits dopants. Laure (2002) fait l'hypothèse que « les conduites dopantes sont des conduites d'évitement (ou de prévention) de l'échec ». En effet, face à une situation où la réussite n'est pas assurée, deux motivations s'opposent : d'une part, le désir de réussite et, d'autre part, la peur de l'échec. Ainsi, l'effort consenti par rapport à une compétition sera d'autant plus fort que l'athlète est confiant en ses capacités à atteindre un résultat positif. Par contre, lorsque l'athlète pense qu'il a peu de chance d'obtenir un résultat positif, c'est la peur de l'échec qui dominera.

Face à l'incertitude de la compétition, le recours à des produits dopants est une stratégie pour se rassurer. En attribuant à ces produits, un pouvoir « magique », l'athlète peut se sentir davantage à la hauteur du défi qu'il doit affronter. En outre, en cas d'échec, il peut remettre en cause le ou les produits utilisés (qui ne sont pas assez puissants par rapport à ceux utilisés par les adversaires, par exemple) sans être obligé de remettre en cause ses propres capacités.

En outre, l'évaluation de ses chances de réussite dépend notamment de l'estime de soi de l'athlète, un trait de personnalité en rapport avec la valeur qu'un individu attribue à sa personne. Or, il semble que l'on puisse établir un lien entre l'estime de soi et les conduites dopantes. Selon Laure (2002), « on constate que les sujets qui ont une estime de soi plus basse que la moyenne du groupe étudié déclarent plus souvent consommer des produits et en particulier des produits dopants ».

En conséquence, si l'on veut enrayer ce processus, il est indispensable que l'athlète ne se sente pas en situation d'échec (indépendamment des résultats sportifs). Il est tout aussi important que l'athlète puisse construire son identité sur d'autres bases que les seuls résultats sportifs et que sa valeur en tant qu'individu ne fluctue pas en fonction de ses performances en compétition.

« A L'INSU DE MON PLEIN GRE ! »

La recherche de la performance est bien évidemment une explication objective et rationnelle du dopage. Mais les psychologues sont également intéressés à savoir comment certains individus commencent à se doper, pourquoi ils ne peuvent faire marche arrière et pourquoi certains résistent à la tentation alors qu'ils se disent soumis à une pression constante de leur milieu.

⁶ Isabelle Queval (2004). S'accomplir ou se dépasser, Essai sur le sport contemporain. Gallimard, Bibliothèque des sciences humaines.

Au sein des groupes d'adolescents, les comportements à risque ou interdits sont souvent valorisés. Middleton (2002) note que « les comportements de prise de risque chez les jeunes semblent s'intensifier »⁷. On peut faire le constat que certains adolescents boivent de l'alcool, fument ou consomment des produits dopants dans le but de se faire accepter par le groupe auquel ils veulent s'intégrer. Ce processus d'influence peut amener un individu à faire un premier pas décisif.

Mais cette pression des pairs ne se retrouve pas uniquement parmi les groupes d'adolescents. Certains auteurs décrivent ainsi un phénomène de « déviaton positive » qui consiste en une forme de banalisation et de légitimation du dopage. Ainsi, certains sportifs décrivent le processus plus ou moins rapide qui les a conduit à consommer des produits dopants.

Ce processus s'apparente à une forme d'initiation qui se caractérise par sa progressivité. En effet, les sportifs commencent rarement par consommer les substances les plus actives. Au contraire, ils sont tout doucement poussés à des transgressions de plus en plus fortes. Chaque nouveau petit pas va appeler et justifier le suivant, rendant un retour en arrière quasiment impossible. Le sportif va quasiment intégrer le dopage à sa vie. Dans son ouvrage « Champion, flic et voyou », Philippe Boyer décrit ce processus de métamorphose tant physique que morale. « Boyer trouve dans la transgression un nouveau statut. Une manière de s'intégrer à un groupe avec un sentiment d'immunité et de complicité. »⁸.

Comment expliquer ce changement d'attitude ?

Nous avons l'habitude de penser que ce sont nos valeurs, nos convictions qui guident nos comportements. Et c'est souvent comme cela que nous fonctionnons. Mais il arrive que le processus d'influence s'inverse !

Quand un individu est amené à poser un acte qui est en désaccord avec ses valeurs et convictions, il se trouve dans une situation inconfortable qui se caractérise par un sentiment d'incohérence qu'il doit impérativement résoudre. Dans ce genre de situation, on observe souvent que les individus modifient leurs valeurs et convictions de façon à ce qu'elles soient en adéquation avec les actes qu'ils ont posés.

A la question de savoir s'il avait le sentiment de tricher en se dopant, Jérôme Chiotti répond : « Jamais ! On se dit que tout le monde fait pareil. On est même assez fier de tromper les instances »⁹. L'athlète va donc se construire des raisons valables pour justifier son comportement. On assiste à une banalisation du dopage. En affirmant, par exemple, « tous dopés », l'athlète laisse entendre qu'il n'est pas possible de faire autrement et que pratiquer un sport au plus haut niveau implique nécessairement d'avoir recours au dopage. Cette banalisation nie la responsabilité individuelle dans la mesure où elle véhicule l'idée qu'il n'y a pas de choix possible. On peut en quelque sorte affirmer que l'athlète a été influencé... à son insu !

Dans ce processus de transgression progressive, les coéquipiers, l'entraîneur et même la famille peuvent jouer un rôle décisif. En effet, si des personnes de confiance aux yeux de l'athlète l'incitent à consommer des produits interdits, la première transgression sera en quelque sorte plus facile que si c'était un inconnu qui lui proposait la même chose.

Laure (2002) confirme l'existence de ce mécanisme. « Un sportif qui refuse de se doper et qui se voit proposer de l'EPO ou de l'hormone de croissance, bref des produits "médiatiquement connus", réputés "efficaces" et ayant déjà été impliqués dans des "affaires de dopage", rejettera l'offre en manifestant son indignation. Mais qu'advierait-il si la même personne lui , proposait alors un autre produit, jugé plus insignifiant, comme un corticostéroïde ? Pour peu que le "pourvoyeur" soit connu du sportif, la "faveur" qui lui serait faite en acceptant son offre serait d'autant plus conséquente. La probabilité de prendre le produit (mais pas forcément de le consommer) semble donc importante. Ce qui pourrait expliquer le constat fait par la grande majorité des études: la principale source de produits dopants est représentée par l'entourage des sportifs (coéquipiers, entraîneurs, etc.). »

⁷ Middleton, O. (2002). Pratiques sportives et prévention des conduites à risque. Psychotropes, 8, 59-68.

⁸ Sport & Vie, mars-avril 2004

⁹ Sport & Vie, Septembre-Octobre 2001, page 48.

Enfin, ce changement progressif d'attitude face au dopage se caractérise également par un « effet de gel » : en se comportant de façon contradictoire avec ses valeurs et convictions, l'individu va changer son attitude vis-à-vis du comportement et cet effet aura pour conséquence de rendre l'acte encore plus résistant au changement. Laure (2002) souligne que « plusieurs études soulignent la persistance d'une conduite dopante chez des personnes pourtant informées des dangers potentiels encourus pour leur santé ».

La prévention du dopage

En matière de prévention, trois niveaux d'intervention sont généralement distingués :

- 1) La prévention primaire vise essentiellement à agir sur les facteurs de risque de manière préventive, c'est-à-dire avant que l'on ne soit confronté à la problématique. Dans le cas des conduites dopantes, il s'agira, par exemple, de sensibiliser de jeunes sportifs à la problématique du dopage.
- 2) La prévention secondaire vise à identifier le plus tôt possible l'émergence d'une problématique en matière de santé afin de prendre des mesures rapides de façon à ce que ce problème ne prenne trop d'ampleur. Dans le contexte des conduites dopantes, on pourrait considérer que le suivi médical réalisé au sein de certaines fédérations auprès des sportifs de haut niveau puisse entrer dans ce cadre... à partir du moment où l'objectif est bien de prévenir et non de sanctionner !
- 3) La prévention tertiaire est thérapeutique dans la mesure où elle vise à aider, voire soigner, les personnes qui sont confronté à la problématique. Dans le cas des conduites dopantes, il s'agira bien évidemment d'aider, d'un point de vue médical et ou psychologique, les personnes qui utilisent des substances dopantes. A ce niveau d'intervention, la priorité ne doit pas être le retour à la compétition et encore moins la performance. Il s'agit tout d'abord de se préoccuper de la santé tant physique que morale du sportif.

Ces différents niveaux de prévention concernent les sportifs à différents moments de leur carrière. Toutefois, la priorité de toute intervention devrait être de préserver la santé tant physique que mentale des personnes potentiellement concernés par la problématique du dopage.

Il est donc important de souligner que les contrôles anti-dopage qui poursuivent l'objectif de démasquer les « tricheurs » et de les sanctionner ne peuvent être considérés comme de la prévention !

QUAND CONVAINCRE NE SUFFIT PAS !

Nous l'avons déjà souligné le dopage est publiquement condamné au nom de l'éthique sportive et de la dangerosité des produits. Il s'agit là des deux principaux arguments qui sont opposés aux sportifs dopés. Mais tout porte à croire que les arguments rationnels ne suffisent pas à freiner les conduites dopantes.

En ce qui concerne l'éthique sportive, nous avons vu que le fait de se doper contribue à modifier la conception du sportif à propos du dopage. C'est davantage les règles morales qui s'adaptent au comportement que l'inverse !

En ce qui concerne l'argument du caractère dangereux des produits, il ne semble pas être plus efficace. Les adolescents sont attirés, on le sait, par la nouveauté, le risque et l'interdit. En outre, Binsinger et Friser (2002) notent que « les adolescents sont en bonne santé et ne peuvent concevoir ou bien dénie les possibles répercussions à long terme de conduites à risques sur leur santé. De plus, la dramatisation exagérée diffusée dans quelques-unes de ces campagnes semble avoir trop peu de liens avec la réalité. ».

Ces résultats sont concordants avec ce qui observé de l'autre côté de l'atlantique. Aux États-Unis, des programmes de prévention du dopage ont été mis sur pied. Le comité olympique des États-Unis a

notamment développé un programme à l'intention des internes de son centre d'entraînement à Colorado Springs¹⁰.

Ce programme comprend trois volets. Le premier vise à informer les athlètes quant aux produits et à leurs effets sur la santé. Le deuxième volet a pour objectif d'apprendre aux athlètes à mieux réagir aux situations de stress, situations où ils peuvent être davantage enclins à recourir à des substances dopantes. Il s'agit, tout d'abord, d'aider les athlètes à identifier ces situations à risque. Ils ont ensuite l'occasion, à travers des jeux de rôle, de réfléchir à d'autres façons de surmonter les obstacles auxquels ils peuvent être confrontés dans leur cadre de leur vie sportive. Enfin, le troisième volet vise à faire réfléchir les participants à leur responsabilité en tant que sportif et membre d'un groupe.

Les résultats de ce programme sont toutefois mitigés. Si l'on compare l'attitude des athlètes vis-à-vis du dopage et leurs conduites dopantes, on n'observe pas de différence entre ceux qui ont participé à ces ateliers et ceux qui n'y ont pas pris part ! Il semble toutefois que l'impact de tels programmes puisse être amélioré lorsque les athlètes sont encadrés par des pairs (Tobler, 1986¹¹).

LES EFFETS SECONDAIRES DE LA TOLERANCE ZERO

En matière de prévention, il est également possible de s'inspirer de ce qui a déjà été expérimenté par rapport à la problématique de la toxicomanie. Olivier Middleton (2002) note que « jusqu'au milieu des années quatre-vingt, la politique de lutte contre les drogues en France était exclusivement axée sur la répression et l'arrêt de toute consommation. (...) Le discours d'éradication et de tolérance zéro, de cette époque, a conduit à marginaliser des usagers, à rendre clandestines des pratiques et à surexposer les usagers de drogues par voie intraveineuse à l'épidémie de sida ». Actuellement, la politique de prévention repose plutôt sur des programmes de réduction des risques. Plutôt que de viser l'éradication du phénomène, il s'agit de l'accompagner, de prendre en compte les besoins des usagers et de réduire les risques liés à leurs conduites.

Or, dans le milieu du sport, c'est la tolérance zéro qui est la ligne de conduite. Bien évidemment, nous avons souligné que

Bien évidemment, la lutte anti-dopage n'a pas pour seul objectif d'éradiquer la consommation de produits dopants, mais vise également à maintenir une éthique sportive basée sur l'effort, le respect des règles, l'égalité des chances,...

On ne peut toutefois écarter l'hypothèse que la tolérance zéro peut contribuer à la clandestinité, voire à l'exacerbation, des comportements qu'elle combat. Binsinger et Friser (2002) rappellent, à ce propos, que « ce n'est pas tant le produit lui-même qui présente un danger pour la santé individuelle (la plupart sont tout de même des médicaments destinés à soigner), mais plus les modalités de prise, les quantités ingérées, les associations de molécules, la pureté des produits, l'usage de seringues et le contexte qui rendent risqué cette conduite ».

IMPORTANCE DU SUIVI MEDICAL ET DE LA PREVENTION DU SUR-ENTRAINEMENT

Il est, par contre, plus inhabituel d'intervenir sur les facteurs susceptibles de conduire au dopage, de le favoriser, voire même de le légitimer aux yeux des sportifs et de leur entourage. Si l'on peut mettre en cause la société de concurrence et de compétition dans laquelle nous vivons, gageons que nous n'allons pas attendre un hypothétique changement de nos valeurs pour agir. Plusieurs pistes peuvent être envisagées.

D'une part, le suivi médical s'il est réalisé avec une visée préventive est certainement une mesure intéressante. Dans le même ordre d'idée, la prévention du sur-entraînement peut également contribuer à la

¹⁰ Voir Carr, C.M., & Murphy, S.M. (1995). Alcohol and drugs in sport. In S.M. Murphy (Ed.), Sport psychology interventions. Human kinetics, Champaign, IL.

¹¹ Voir Carr, C.M., & Murphy, S.M. (1995). Alcohol and drugs in sport. In S.M. Murphy (Ed.), Sport psychology interventions. Human kinetics, Champaign, IL.

prévention du dopage. Par exemple, un sportif qui ne connaîtrait pas les règles élémentaires en matière de récupération, pourrait considérer que son niveau de fatigue, physique et/ou mental, est anormal alors qu'il s'explique compte tenu de sa charge d'entraînement.

D'autre part, et dans la mesure où le dopage peut être envisagé comme une stratégie d'adaptation au stress (voir le dossier « Le dopage, une stratégie de gestion du stress ? »), aider l'athlète à gérer son stress peut également faire partie d'une stratégie globale de prévention des conduites dopantes.

LA PROBLEMATIQUE DE LA FIN DE CARRIERE

Enfin, un dernier aspect de la prévention est souvent laissé de côté. On l'oublie souvent, mais la retraite sportive est un moment qu'il n'est pas évident de gérer. Nous avons déjà mentionné les résultats de cette étude indiquant que parmi les cents derniers patients du centre Montecristo, vingt avaient pratiqué un sport de façon intensive (plus de trois heures par jour pendant un minimum de trois années consécutives).

Parmi ces sportifs, tous n'étaient pas consommateurs de produits dopants. Pour le docteur Loweinstein, le glissement du dopage vers la toxicomanie ne concernerait qu'une minorité de ces patients¹². Il compare, par contre, l'arrêt de la carrière sportive à une sorte de sevrage dont on évalue assez mal les conséquences tant psychologiques que physiologiques. A l'issue de la carrière sportive, plusieurs facteurs peuvent rendre plus difficile cette transition. Nous pensons notamment aux raisons à l'origine de l'arrêt de la carrière : plus l'arrêt est brutal et plus il sera difficile à gérer. L'isolement social qui peut également survenir en fin de carrière est tout autant préjudiciable. Il est donc essentiel de pouvoir apporter une aide à ces sportifs en phase de transition.

Pour conclure ce volet consacré à la prévention du dopage, il nous semble important de souligner à nouveau combien les conduites dopantes sont à l'intersection de valeurs et d'intérêts contradictoires qu'il est sans doute illusoire de chercher à concilier. Une situation à ce point complexe ne peut évidemment se satisfaire de solutions simplistes. Et comme le note Middleton (2002) : « Tant que le déni (« cela n'existe pas chez nous »), la banalisation ou à l'inverse la dramatisation excessive des phénomènes prédomineront, il ne pourra y avoir de prévention efficace ».

¹² Sport & Vie, Mars-Avril, 2003, page 46.

Dossier 2

Le dopage, une stratégie de gestion du stress ?

Dans le dossier intitulé « La problématique du dopage, une perspective psychologique », nous avons montré combien les raisons qui font qu'un sportif commence à se doper et continue à se doper, malgré les risques encourus, sont complexes. D'un point de vue psychologique, il est, par conséquent, réducteur de considérer le dopage comme une « simple » tricherie.

Du côté de la prévention, les stratégies habituellement utilisées visent à convaincre le sportif de ne pas se doper, parce que le dopage, c'est dangereux, et parce que le dopage, c'est déloyal. Mais, la prévention basée sur le « c'est pas bien » a clairement montré ses limites. Pour être pleinement efficace, toute politique de prévention du dopage se doit d'envisager la problématique du dopage dans toute sa complexité. Ne s'attaquer qu'à la consommation de produits dopants est insuffisant. Il faut également se préoccuper des raisons qui, en amont, font que le dopage apparaît comme une réponse possible à certaines difficultés que peut rencontrer le sportif dans le cadre de sa carrière sportive.

D'une certaine façon, le dopage est une mauvaise réponse à un vrai problème.

Pour rappel, nous avons fait la distinction entre dopage et conduites dopantes. Ces dernières peuvent être définies comme « un ensemble d'actes observables (le processus de recours au produit) par lequel, dans un contexte d'incertitude, une personne tente de s'adapter de façon performante à la représentation qu'elle a d'une situation donnée » (Laure, 2002¹³).

Le recours à des substances dopantes représente donc une stratégie d'adaptation face aux exigences du sport. Et il est peu probable qu'un sportif renonce à consommer des produits dopants si on ne lui donne pas d'autres moyens pour faire face aux exigences de sa profession.

Dans ce dossier, nous verrons comment les concepts de stress et de « coping » peuvent nous aider à mieux comprendre les mécanismes du dopage.

Stress et stratégies de « coping »

Le stress fait partie de notre quotidien. Dans le langage courant, ce terme est utilisé pour désigner soit la réaction d'un individu face à un événement, soit l'événement ou la situation à l'origine de la tension.

Les psychologues définissent généralement le stress d'une façon quelque peu différente, à savoir « une réponse d'un individu devant des exigences de la situation pour lesquelles il doute de disposer des ressources nécessaires et auxquelles il estime devoir faire face » (De Keyser et Hansez, 1996¹⁴).

Pour qu'il y ait stress, plusieurs conditions doivent donc être réunies.

- ✓ Premièrement, une situation perçue comme exigeante. Le terme de perception est utilisé pour signifier que l'évaluation du caractère exigeant d'une situation repose à la fois sur des éléments objectifs et subjectifs. Ainsi, une même situation peut-être perçue différemment soit par deux individus, soit par une même personne à deux moments différents.
- ✓ Deuxièmement, pour qu'il y ait stress, il faut que l'individu se sente incapable de faire face efficacement à ces exigences ET qu'il considère ne pouvoir se soustraire à la situation ou que l'issue de celle-ci est importante. En effet, la possibilité d'éviter une situation a le plus souvent pour effet d'amoindrir le stress qui y est associé. De la même manière, une situation qui a peu d'importance à nos yeux n'engendrera certainement pas le même stress.

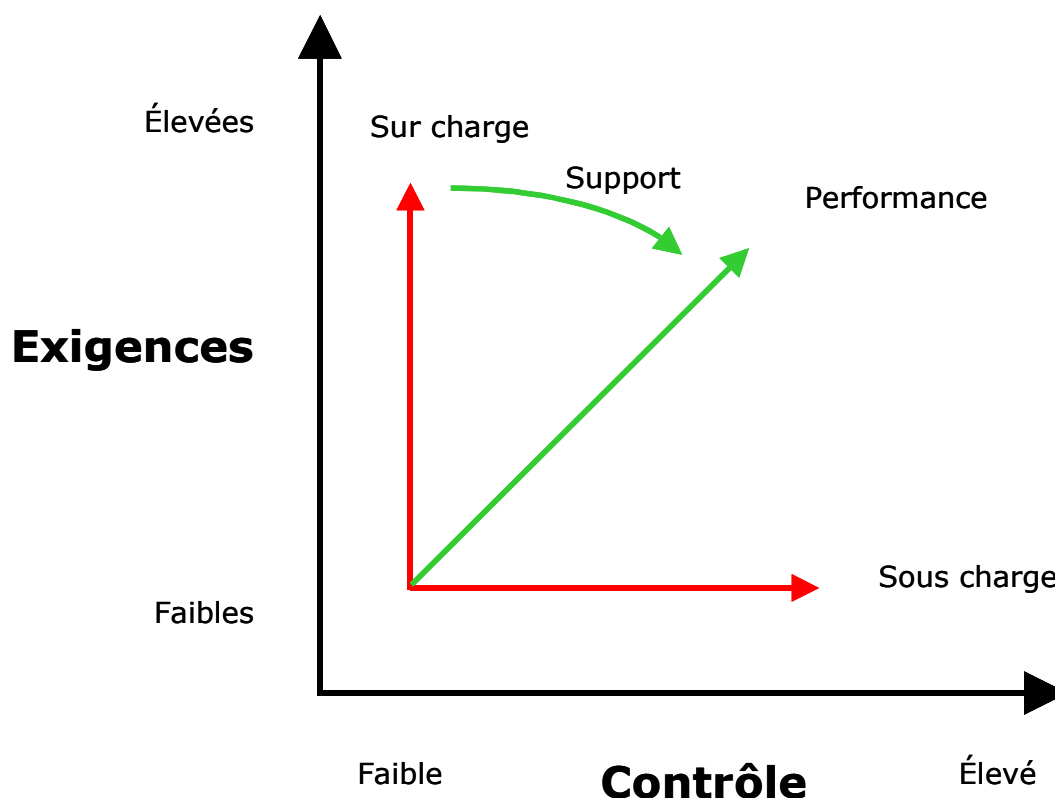
¹³ Laure, P. (2002). Les conduites dopantes : une prévention de l'échec ? *Psychotropes*, 8, 31-38.

¹⁴ De Keyser, V., & Hansez, I. (1996). Vers une perspective transactionnelle du stress au travail: pistes d'évaluations méthodologiques. *Cahiers de Médecine du Travail*, 28, 133-144.

Cette conception du stress est bien évidemment applicable au domaine sportif. La compétition est une situation exigeante dont l'issue est incertaine et importante aux yeux de l'athlète et de son entourage (sportif et personnel). L'incertitude du résultat est d'autant plus forte qu'il n'y a jamais qu'un seul vainqueur ! Quant à l'importance des résultats, elle est accentuée dans le contexte sportif en raison du caractère public, et donc visible, de la performance.

Enfin, pour différentes raisons, un athlète peut considérer qu'il ne dispose pas des ressources nécessaires pour obtenir un résultat positif. Cette incertitude peut encore être accentuée par le fait que la réussite ne dépend pas que de l'athlète. Pour vaincre, il faut battre un ou plusieurs adversaires qui poursuivent les mêmes objectifs.

Cette dynamique peut être représentée par un schéma.



Ce graphique comprend deux axes. L'axe vertical est celui des exigences perçues par le sportif. L'axe horizontal est celui du contrôle perçu, c'est-à-dire des ressources de l'athlète pour faire face aux exigences de la situation. Plusieurs configurations peuvent se présenter :

- ✓ Lorsque les exigences perçues et les ressources perçues sont en équilibre, l'athlète est dans de bonnes conditions pour être performant. La compétition est souvent perçue comme un défi et, le plus souvent, l'athlète parvient à mobiliser ses ressources.
- ✓ Lorsque les ressources perçues dépassent les exigences perçues, on observe souvent que le niveau de performance est inférieur au potentiel de l'athlète en raison du caractère peu stimulant de la situation. Ces situations peuvent se révéler extrêmement dangereuses : l'athlète trop confiant en ses capacités peut perdre le fil d'un match et laisser l'opportunité à son adversaire de croire en une victoire.
- ✓ Lorsque les exigences dépassent les ressources perçues, l'athlète est en surcharge : l'athlète est tendu, voire paralysé, il doute de ses capacités, il redoute la confrontation, son esprit est accaparé par la nécessité de gagner et il lui est difficile de se concentrer sur sa prestation.

Paradoxalement, cette configuration peut également être à la source de grandes performances. C'est le cas lorsqu'un sportif (ou une équipe) se considère nettement moins fort que son adversaire et estime qu'il a le « droit de perdre ». Cette liberté d'échouer contribue à réduire l'importance de la confrontation et permet le plus souvent à l'athlète de focaliser toute son énergie sur sa prestation.

STRATEGIES DE COPING

Lorsque nous sommes confrontés à une situation de stress, nous mobilisons des stratégies, plus ou moins efficaces, en vue de faire face la situation perçue comme problématique. Ces stratégies sont désignées sous le nom de coping (du verbe « to cope » qui signifie « affronter, faire face ») : « Elles font référence à l'ensemble des comportements et des cognitions qu'un individu interpose entre lui et un événement perçu comme menaçant en vue de maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être physique et psychologique. »¹⁵

Deux grands types de stratégies sont habituellement distinguées. D'une part, celles qui sont orientées vers le problème et, d'autre part, celles qui sont orientées vers les émotions. Les premières visent à modifier la situation qui est à l'origine du stress. Il s'agit alors d'envisager la situation stressante comme un problème à résoudre. Les secondes visent plutôt à nous aider à gérer les effets, voire les conséquences, de la situation stressante. Les stratégies orientées vers les émotions relèvent du « lâcher-prise ». Paul Annacone, l'entraîneur de Pete Sampras, considérait que trop de joueurs se soucient des choses qui échappent à leur contrôle. Selon lui, « Pete (Sampras) sait très bien ne se soucier que des choses qui dépendent de lui et pas du reste ».

Lorsqu'il est possible d'agir sur la situation qui pose problème, les stratégies orientées vers le problème sont les plus efficaces. Par contre, s'il n'est pas possible de modifier la situation, il est alors préférable d'utiliser des stratégies orientées vers les émotions.

Partant du principe que la pression des résultats constitue une source de stress pour les athlètes, le dopage peut être assimilé à une stratégie de coping. D'une part, elle permet d'agir directement sur la situation. En effet, en se dopant, l'athlète augmente, au moins subjectivement, la probabilité d'atteindre les résultats attendus. D'autre part, le dopage peut également servir à se prémunir de l'échec...

MOTIVATION D'ACCOMPLISSEMENT ET SENTIMENT DE COMPETENCE

La motivation est un processus de décision à travers lequel un individu affecte ses ressources personnelles (temps, énergie, talent,...) à diverses activités afin d'en retirer des bénéfices ayant de la valeur à ses yeux. Ce processus détermine trois caractéristiques du comportement, à savoir le choix des activités pour lesquelles un individu va s'investir, l'intensité et la persévérance de cet investissement (Le processus de la motivation est envisagé de façon plus détaillée dans le dossier « Peut-on concilier performance et bien-être ? »).

Il est alors utile de distinguer LA motivation, qui est le processus de décision qui vient d'être décrit, et LES motivations qui reflètent les préférences personnelles. Les motivations sont multiples et parfois opposées. Les choix d'un individu sont alors le résultat d'un processus décisionnel dans lequel interviennent SES motivations, envisagées comme des forces caractérisées par une direction et une intensité.

Dans le domaine du sport, une motivation « fondamentale » a fait l'objet d'un examen plus attentif, à savoir la motivation d'accomplissement. Le concept de motivation d'accomplissement a été utilisé pour comprendre les efforts d'un individu en vue de maîtriser une tâche, d'atteindre l'excellence, de faire de meilleures performances que les autres. Mais qu'est-ce qui peut bien pousser les sportifs à consacrer autant d'énergie à se mesurer à leurs pairs ?

¹⁵ Luminet, O. (2002). Psychologie des émotions. Confrontation et évitement. De Boeck, Bruxelles.

Pour une personne dont la motivation d'accomplissement est élevée, réussir certaines tâches difficiles, être performant contribuent grandement à sa satisfaction personnelle. Cette personne va choisir des activités où il pourra relever et réussir des défis et ainsi s'accomplir personnellement.

Famose (2001)¹⁶, évoquant la motivation d'accomplissement, indique que « dans ce type de motivation, les participants ont comme but au plus haut niveau de la hiérarchie d'être ou de paraître compétent dans un ou plusieurs domaines valorisés par eux. Le niveau de performance obtenu sur une tâche motrice est le moyen par lequel ils maintiennent leur perception de compétence avec comme conséquence affective une haute estime de soi ». Lorsque la motivation d'accomplissement est très forte, la personne va manifester beaucoup d'intensité et de persévérance dans ses efforts pour relever les défis auxquels elle est confrontée.

La motivation d'accomplissement est donc particulièrement pertinente pour comprendre pourquoi et comment certaines personnes s'investissent autant dans le sport. En effet, selon Thill (1989)¹⁷, « la situation sportive présente toutes les caractéristiques associées à l'accomplissement : elle implique la compétition avec un standard d'excellence : du point de vue de la tâche (améliorer ses habiletés techniques, par exemple) ou par rapport aux autres (comparaison avec les performances des autres, par exemple) ».

La motivation d'accomplissement est donc une force qui pousse un sportif à s'engager dans des activités plus ou moins difficiles afin, notamment, de développer son sentiment de compétence et, in fine, son estime de soi. Bien évidemment, en s'engageant dans des tâches difficiles, tout sportif court le risque de ne pas réussir.

La crainte de l'échec est une force, opposée à la motivation d'accomplissement, et qui pousse un sportif à ne pas s'engager dans des activités où il risque d'échouer et donc de paraître incompetent. Face à n'importe quelle situation sportive, l'athlète se trouve confronté à un dilemme : doit-il s'y investir ou non ?

	Crainte de l'échec élevée	Crainte de l'échec faible
Motivation d'accomplissement haute	Motivation conflictuelle	Motivation positive
Motivation d'accomplissement basse	Anxiété	Indifférence

Le tableau ci-dessus décrit de façon simplifiée l'état d'esprit avec lequel un athlète peut aborder une situation sportive. Les meilleures performances sont observées pour les sportifs qui se trouvent dans la situation « motivation positive » et les moins bonnes performances pour les athlètes éprouvant de l'« indifférence ».

Mais en s'investissant dans le sport de haut niveau, tout sportif court un risque, à savoir celui de voir son sentiment de compétence voler en éclats. Or, la confiance d'un athlète en ses capacités à atteindre les objectifs qu'il se fixe est indispensable. Sans ce sentiment de compétence, l'athlète ne peut plus s'investir dans la compétition sportive. Il est donc crucial qu'il maintienne un niveau de confiance élevé.

Bien évidemment, tant que la réussite est au rendez-vous, il lui est facile de maintenir un haut niveau de confiance. Par contre, dans la défaite, l'athlète va devoir se prémunir des conséquences psychologiques de l'échec. Comment peut-il y parvenir ?

¹⁶ Famose, J.-P. (2001). La motivation en éducation physique et en sport. Armand Colin, Paris, France.

¹⁷ Thil, E. (1989). Motivation et stratégies de motivation en milieu sportif. Presses Universitaires de France, Paris, France.

Les stratégies sont multiples. La première, et la plus habituelle, consiste à se trouver des excuses et à rejeter toute responsabilité personnelle. Mais les excuses doivent être utilisées avec parcimonie, sinon plus personne n'y croit !

La stratégie la plus paradoxale consiste à anticiper la possibilité de l'échec. C'est ce que l'on appelle une stratégie d'auto-handicap : le sportif se met volontairement dans des conditions difficiles. En cas d'échec, il pourra alors faire état de ces circonstances particulièrement difficiles et les utiliser à titre d'excuses. Par contre, en cas de réussite, sa victoire n'en aura que plus de mérite. Mais cette façon de se prémunir de l'échec n'est pas réservée aux sportifs...

Imaginez que vous préparez un examen que vous savez difficile. Vous avez deux possibilités. La première consiste à travailler beaucoup et à mettre toutes les chances de votre côté. Si vous échouez, votre image personnelle risque d'être égratignée. Pour ne pas risquer de voir éclater votre sentiment de compétence, vous pouvez choisir de « procrastiner »...

Plutôt que de vous consacrer à l'étude, vous vazez à des occupations futiles et vous attendez le dernier moment pour préparer votre examen. En cas d'échec, vous pourrez dire (ou vous dire) : « si seulement j'avais eu le temps d'étudier, je l'aurais réussi sans problème cet examen ! ». Et voilà comment vous sauvez votre image !

De nombreuses études montrent que plus il y a d'enjeu et moins on se prépare. L'avantage de cette stratégie est aussi son inconvénient : en préparant votre propre échec, vous en augmentez la probabilité.

Pour Laure (2002), le dopage peut être envisagé comme une stratégie d'auto-handicap. Tel est le cas lorsque les effets secondaires des produits consommés nuisent à, voire empêchent, la performance. Surconsommer ou essayer un nouveau produit pourra alors servir d'excuse à un éventuel échec. Bien que ces stratégies d'auto-handicap soient répandues, tous les sportifs ne les utilisent pas. Il semble que les personnes les plus confiantes en leurs capacités y recourent moins.

Or, en ce qui concerne les conduites dopantes, il semble que l'on puisse établir un lien avec l'estime de soi. Selon Laure (2002), « on constate que les sujets qui ont une estime de soi plus basse que la moyenne du groupe étudié déclarent plus souvent consommer des produits et en particulier des produits dopants ».

Comment aider l'athlète à faire face au stress ?

En résumé, nous avons fait l'hypothèse que les conduites dopantes sont, pour le sportif, une stratégie de coping qui vise à prévenir, voire à le prémunir de, l'échec en compétition. En conséquence, aider un athlète à gérer les incertitudes de son sport, apprendre à un athlète à distinguer les résultats qu'il obtient de sa valeur en tant qu'individu doivent nécessairement faire partie d'une stratégie globale de prévention du dopage.

Cet axe d'intervention ne va pas éradiquer le dopage, mais si cette dynamique n'est pas prise en compte, il y a fort à parier que l'athlète ne sera pas enclin à abandonner une des seules stratégies lui permettant de faire face aux exigences de son sport.

Alors, comment aider l'athlète à faire face au stress ?

LES OUTILS INDIVIDUELS DE LA GESTION DU STRESS

La première solution envisagée est souvent d'apprendre à l'athlète à mieux gérer son état émotionnel. Cette façon de faire pose néanmoins quelques difficultés.

Tout d'abord, la capacité à gérer son stress est souvent envisagée comme une qualité que tout athlète devrait posséder... quasiment de façon innée. Dès lors, cette capacité est rarement entraînée. Alors que les meilleures équipes de football répètent à de nombreuses reprises des situations de phase arrêtée, un temps négligeable est consacré à préparer l'athlète à réagir efficacement en situation de stress. En outre,

cette capacité à gérer le stress est sollicitée au moment où l'athlète est sous tension et donc pas en état de la mobiliser.

Imaginez une marmite à pression sur le feu, cette stratégie consisterait à demander à la marmite de relâcher elle-même la pression !

Ensuite, cette façon d'envisager la question du stress fait reposer l'entière responsabilité de sa gestion sur les épaules de l'athlète. Or, lorsque nous avons défini le stress, nous avons vu qu'il résultait d'un état de déséquilibre entre les exigences perçues de la situation et les ressources perçues de l'athlète. En l'occurrence, réduire le stress à une problématique individuelle est une dangereuse simplification.

Pour revenir à notre marmite à pression, c'est oublier que si une pression est créée, c'est parce qu'elle est sur le feu... et qu'il est peut-être plus efficace de s'intéresser aux raisons qui produisent cette tension que d'apprendre à la marmite à relâcher la pression !

Il ne faut toutefois pas négliger cette stratégie : il est effectivement possible d'outiller l'athlète en vue de l'aider à mieux faire face aux situations de performance. Ce travail est le plus souvent confié à un psychologue.

De façon simplifiée, le but de la préparation psychologique est de favoriser une dynamique positive entre, d'une part, les exigences du sport et, d'autre part, les ressources de l'athlète. Il s'agit de développer, en collaboration avec l'athlète, des stratégies (c'est-à-dire des façons de penser et d'agir) qui lui permettront de mieux faire face aux situations qui lui posent problème.

Se préparer psychologiquement, c'est anticiper les situations qui posent problème et s'y préparer à les gérer efficacement.

Ce travail d'optimisation va se dérouler à trois niveaux (confer le tableau ci dessous). En effet, on ne peut réduire la question de la préparation psychologique à la seule gestion des situations de compétition. A chaque niveau de préparation correspondent des compétences, des défis spécifiques. L'objectif central de chaque niveau peut être envisagé comme l'élément central sur lequel l'athlète peut focaliser son attention pour être performant. La logique d'action correspond alors à la « méthode » pour atteindre l'objectif central.

	Niveau de préparation		
	Action	Préparation	Extra-Performance
Définition	Ce niveau renvoie aux situations où l'athlète doit produire une performance et où le résultat final est important.	Ce niveau renvoie à tout ce que fait le sportif pour se préparer à la performance.	Ce niveau renvoie aux situations qui constituent l'environnement relationnel dans lequel le sportif évolue.
Principales compétences	Garder à l'esprit les consignes, oser & rester lucide, contrôler ses émotions, mobiliser son énergie, rester concentré après une erreur,...	Maintenir un haut niveau de motivation, être disponible physiquement et mentalement (récupérer), avoir une hygiène de vie, chercher sans cesse à progresser,...	Maintenir des relations positives avec son entourage sportif ou personnel, gérer ses responsabilités extra-sportives, s'épanouir en dehors du sports,...
Objectif central	<i>Résoudre.</i> L'athlète doit analyser la situation, choisir la solution la plus appropriée et l'appliquer avec efficacité.	<i>Progresser.</i> L'athlète doit maintenir et développer les ressources physiques, techniques, tactiques et mentales les plus utiles à la performance. Il doit préparer le transfert de ses capacités de l'entraînement à la compétition.	<i>Favoriser.</i> L'athlète doit mettre en place les conditions essentielles à sa réussite sportive.

Logique d'action	<i>Utiliser.</i> Focaliser l'attention de l'athlète sur ce qu'il contrôle. Utiliser ce que l'athlète est capable de faire ici et maintenant.	<i>Anticiper.</i> Imaginer les situations de compétition que l'athlète est susceptible de rencontrer et préparer la façon précise d'y réagir.	<i>Réguler.</i> Prendre du recul par rapport aux situations (extra) sportives qui posent problème. Réfléchir à la façon de mieux les aborder.
-------------------------	--	---	---

METTRE EN PLACE UN CLIMAT FAVORABLE A LA PERFORMANCE

La deuxième solution consiste à rétablir un équilibre entre les exigences et les ressources.

Nous avons montré combien le processus du stress est dynamique et repose sur des perceptions éminemment subjectives. Bien que des différences interindividuelles existent dans la façon dont certaines personnes réagissent face à une difficulté, on ne peut réduire le stress à une question de personnalité. Et encore moins dans le contexte sportif où l'environnement est tout particulièrement exigeant.

Pour les sportifs, la compétition représente à la fois un moyen de s'accomplir, de se valoriser et un risque à titre personnel en termes d'image de soi. Tout entraîneur devrait être conscient de l'existence de ces forces opposées qui affectent directement la façon dont un sportif va s'investir. Il doit également être conscient que le climat de travail qu'il va instaurer va nécessairement influencer le comportement d'un athlète en situation de compétition.

Nous touchons ici à la gestion des ressources humaines. Il est indispensable que les responsables sportifs réfléchissent et pèsent les conséquences en termes psychologiques de leurs décisions. La capacité à imaginer les conséquences de ses actes (par exemple, la façon de réagir à l'échec, la façon de sélectionner les joueurs,...) est une compétence essentielle pour entraîneur. Mais il s'agit d'une tâche difficile pour diverses raisons.

Tout d'abord, il est facile de se laisser aveugler par les bénéfices à court terme que l'on veut récolter. Interrogé à propos de son travail avec Justine Henin¹⁸, Carlos Rodriguez évoque l'importance du long terme : « Il faut bien comprendre qu'à mesure qu'on grimpe dans la hiérarchie, chaque place devient de plus en plus difficile à décrocher. Toutes proportions gardées, il est beaucoup plus facile de rentrer dans les 20 premières mondiales que de passer de la 4^{ème} à la 1^{ère} place ! En se fixant des objectifs, on doit prendre en compte la difficulté réelle de la tâche et ne pas se laisser griser par la vitesse de progression. C'est pour cela que je prônais la patience. Heureusement, Justine me faisait totalement confiance ! Mon plus grand mérite fût probablement de l'avoir progressivement amenée à penser comme moi dans ce domaine. L'important n'est pas de progresser vite, mais de progresser longtemps. ».

Ensuite, d'un point de vue psychologique, le bon sens n'est pas toujours le chemin le plus court vers la solution. Il n'est pas rare de constater que les tentatives pour résoudre une difficulté contribuent à renforcer le problème. Imaginez, par exemple, un entraîneur qui sanctionnerait toute prise de risque... sauf si le résultat est positif. Face à ce type de comportement, certains sportifs ne prendront plus aucun risque et d'autres choisiront de ne plus faire attention aux consignes de l'entraîneur.

Enfin, les processus psychologiques, qui facilitent ou nuisent à la performance, ont une certaine inertie. Lorsqu'une dynamique négative a été mise en place, il faut parfois du temps pour réinstaller une dynamique positive de confiance qui incite à la prise de risque, par exemple. A l'inverse, une dynamique positive permettra de mieux dépasser les obstacles auxquels un sportif ou une équipe sont inévitablement confrontés lors d'une saison.

¹⁸ Sport & Vie, Profession entraîneur, Hors série n°20, page 69.

SUPPORT SOCIAL OU L'IMPORTANCE DE L'ENTOURAGE

Enfin, la troisième solution pour aider un athlète à mieux gérer les situation de stress consiste à soutenir à l'athlète lorsqu'il est confronté à une situation difficile.

Cette solution n'en est pas vraiment une dans la mesure où elle ne fait pas baisser la pression qui pèse sur le sportif, mais lui permet de mieux la tolérer. Le support social pourrait être comparé à une sorte d'anti-douleur psychologique qui permet à une personne de traverser plus facilement un moment pénible. La source du stress n'est en rien changée, mais la douleur qui en résulte est atténuée.

Le support social est « l'ensemble des perceptions et représentations d'un individu quant à la qualité de ses relations interpersonnelles. On distingue généralement différents types de support social : informatif, matériel, émotionnel et d'estime. De nombreuses études empiriques montrent que la présence de relations interpersonnelles denses et qui procurent une aide à la personne en détresse permet de maintenir voire d'améliorer la santé physique et mentale de cette personne »¹⁹. Le support social s'oppose à l'isolement dont on connaît les effets délétères.

Dans le contexte sportif, plusieurs types de support peuvent être envisagés.

Tout d'abord, le fait de pouvoir partager avec ses coéquipiers les difficultés que chacun peut rencontrer est très certainement utile. Parce que ses coéquipiers sont des personnes signifiantes à ses yeux, un sportif peut trouver du réconfort à ce type de partage. Ceux-ci peuvent également l'aider à mieux faire face à certaines situations.

Malheureusement, les coéquipiers peuvent aussi être de mauvais conseil. Binsinger et Friser (2002) rappellent, en effet, que « d'une manière générale, et quelle que soit l'activité du consommateur (sportive ou non), les trois sources majeures d'approvisionnement en produits dits dopants sont l'entourage, les professionnels de la santé, et le marché clandestin (dont l'internet). Plusieurs études internationales montrent que les proches (camarades, amis, entraîneurs, parents, collègues) sont les personnes les plus sollicitées pour obtenir les produits. Ils sont souvent eux-mêmes usagers, d'accès facile, de confiance, susceptibles de donner des conseils d'utilisation, de pratiquer des tarifs intéressants, etc. ».

Nous avons également souligné dans le dossier consacré aux raisons du dopage que si des personnes de confiance aux yeux de l'athlète l'incitent à consommer des produits interdits, la première transgression sera en quelque sorte plus facile que si c'était un inconnu qui lui proposait la même chose.

Ensuite, la famille joue un rôle essentiel dans l'équilibre du sportif. On peut d'ailleurs penser que ce rôle sera d'autant plus positif que la famille ne reproduit pas les valeurs et les normes du milieu sportif dans lequel est plongé l'athlète.

En outre, un athlète impliqué dans d'autres rôles pourra utiliser d'autres sources pour construire son identité et relativisera plus facilement les difficultés de son sport. De nombreux sportif(ve)s évoquent, par exemple, le fait que la maternité ou la paternité a changé leur façon d'aborder le sport. On peut également observer que certains sportifs qui doivent mener de front une carrière sportive et une carrière professionnelle sont parfois mieux armés pour faire face aux exigences du sport.

¹⁹ Luminet, O. (2002). Psychologie des émotions. Confrontation et évitement. De Boeck, Bruxelles.

Dossier 3

Peut-on concilier performance et bien-être ?

Dans les dossiers précédents, nous avons particulièrement insisté sur les exigences du sport : nous avons vu combien la pratique sportive de haut niveau impose aux athlètes des efforts d'adaptation constants. Pour de nombreux sportifs, le dopage apparaît alors comme la seule solution face à ces exigences tant physiques que psychologiques. S'attaquer au dopage sans donner les moyens aux sportifs de mieux faire face à celles-ci est une stratégie vouée à l'échec !

On peut donc faire l'hypothèse que si un sportif se sent à l'aise dans son sport, s'il sait relativiser les exigences de performance qui pèsent sur lui, s'il est capable de faire la différence entre sa valeur sportive et sa valeur en tant qu'individu, s'il se sent soutenu par son entourage, il sera moins enclin à recourir à des substances dopantes pour affronter les inévitables difficultés de sa profession.

La question est donc de voir s'il est possible de concilier la recherche des performances et le bien-être personnel. Est-il possible de s'accomplir personnellement dans le sport de haut niveau ?

Ces objectifs sont moins contradictoires qu'il n'y paraît à première vue et c'est ce que nous voudrions illustrer dans ce dossier.

« La » motivation comme cadre de référence

Tout entraîneur rêve de ne compter dans son équipe que des sportifs profondément « motivés » par leur sport, prêts à fournir des efforts importants, persévérants malgré les difficultés de l'entraînement et manifestant une rage de vaincre et de réussir sans faille. Chacun conviendra pour considérer de tels sportifs comme « motivés ».

Par contre, on dira plutôt d'un sportif qui s'investit peu pour son équipe, qui se montre facilement découragé par la difficulté des entraînements ou les revers de la compétition qu'il n'est pas ou plus motivé.

La motivation est considérée, à raison, comme un facteur essentiel de la réussite sportive tant individuelle que collective. Comment un athlète pourrait-il parvenir (et se maintenir) au plus haut niveau s'il n'est pas vraiment motivé par son sport ? Comment une équipe pourrait-elle engranger des succès si les joueurs qui la composent n'ont pas vraiment envie de gagner ?

Malheureusement, la motivation ne suscite parfois l'intérêt des entraîneurs que lorsqu'elle semble être absente... Par défaut, l'entraîneur s'attend à travailler avec des athlètes motivés. D'aucuns estiment d'ailleurs que « se motiver » relève de la seule responsabilité du joueur.

La motivation est souvent considérée comme un phénomène purement individuel et « interne ». Motivation devient alors synonyme de volonté : « Si tu n'es pas motivé, c'est parce que tu ne le veux pas vraiment... », « Fais un effort pour te motiver... », « J'aimerais que tu montres un peu plus de conviction dans tes actions... », « Si seulement tu voulais... ». Une telle conception fait reposer tout le poids de « la motivation » sur les seules épaules des joueurs.

Le petit Robert définit la motivation comme l'« action des forces (conscientes et inconscientes) qui déterminent le comportement ». Cette définition insiste sur deux points extrêmement importants pour comprendre ce qu'est la motivation. Premièrement, en faisant référence à l'action de forces, cette définition met l'accent sur le caractère dynamique de la motivation. Deuxièmement, cette définition insiste sur le fait que l'action de ces forces a une implication concrète puisque qu'elles déterminent le comportement.

Sur base de cette définition, il est utile de faire la distinction suivante : LA motivation et LES motivations sont deux choses différentes. LA motivation n'est pas un état psychologique, mais bien un processus

décisionnel qui s'inscrit dans le temps. Ce processus peut être comparé à une « évaluation permanente » : dans quelle mesure mon comportement me permet-il d'obtenir ce qui a de la valeur à mes yeux ?

Ce processus est une sorte d'interface entre mon environnement et MES motivations. Mon environnement m'offre une série de possibilités, mais certaines ont plus de valeur à mes yeux. Je vais donc choisir de m'investir dans les activités qui, à mon sens, me permettront d'obtenir ou de faire ce qui a de la valeur à mes yeux. Dès lors, si mes motivations changent, mon comportement va changer. De la même manière, si mon environnement évolue, s'il ne me permet plus d'obtenir ce qui est important pour moi, alors mon comportement va sans doute changer également.

Concrètement, les motivations vont déterminer trois aspects fondamentaux du comportement d'un individu : le choix des activités pour lesquelles il va s'investir, l'intensité et la persévérance de son investissement.

✓ La motivation détermine les choix

Il existe la plupart du temps un décalage entre toutes les activités qui suscitent notre intérêt et celles que l'on a effectivement la possibilité de réaliser. Notre comportement est le résultat d'un choix. Nous choisissons entre diverses possibilités en tenant compte de différents facteurs : les contraintes qui s'imposent à nous, ce qui a de la valeur à nos yeux (nos motivations), ou encore le sentiment de pouvoir effectivement d'obtenir ce que l'on souhaite. Bref, si nous faisons le choix, à un moment donné, de nous investir dans une activité, c'est que nous pensons que cette activité rencontre ce qui est important pour nous.

✓ La motivation détermine l'intensité de l'investissement

Si un entraîneur peut être satisfait de la présence de tous ses joueurs aux entraînements, il s'en contente rarement ! L'intensité de l'investissement d'un joueur par rapport à son sport va se traduire...

- de façon quantitative : c'est, par exemple, la quantité d'énergie, d'effort, de temps qu'il consacre à la pratique de son sport ;
- de façon qualitative : c'est, par exemple, l'attention qu'il accorde aux consignes de l'entraîneur.

✓ La motivation détermine la persévérance dans l'investissement

Enfin, la motivation va déterminer la persévérance manifestée par un individu, c'est-à-dire sa tendance à maintenir ses choix et l'intensité de son investissement à travers le temps, et ce, malgré les difficultés rencontrées.

Comment créer un climat propice à l'accomplissement personnel ?

En résumé, tout individu, dans le cadre de sa pratique sportive, poursuit des objectifs qui lui sont personnels. Ces objectifs ne sont pas toujours établis de manière consciente et peuvent être largement influencés par l'environnement dans lequel évolue l'individu.

Les psychologues se sont demandés s'il était possible regrouper les sportifs sur base de leurs motivations, c'est-à-dire sur base des objectifs qu'ils cherchent à atteindre à travers la pratique sportive.

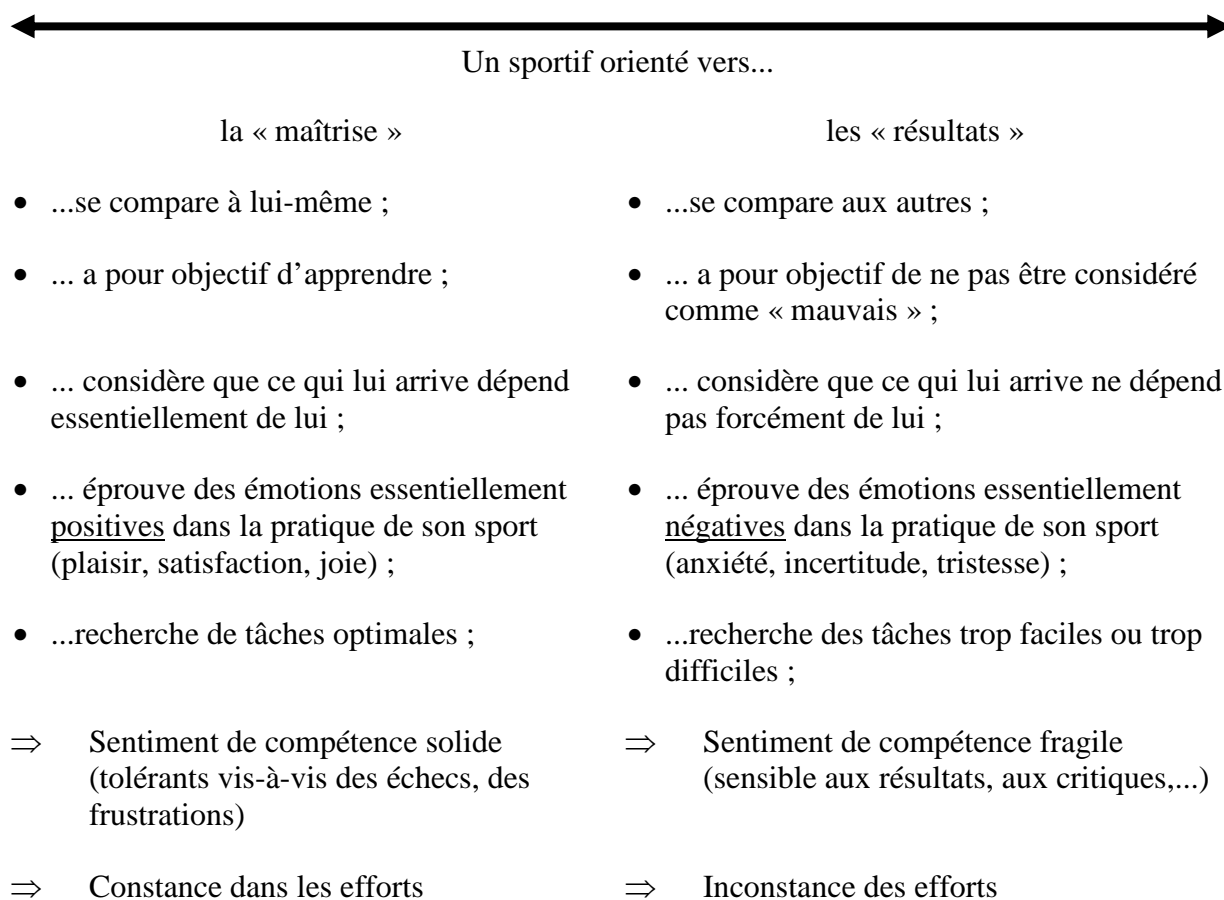
Ces études, menées auprès d'enfants pratiquant une activité sportive, ont permis de distinguer deux orientations motivationnelles...

- ✓ l'orientation vers la maîtrise : l'athlète cherche avant tout à développer ses compétences sportives et évalue son niveau de compétence en comparant ses propres performances à ses performances antérieures ;

- ✓ l'orientation vers les résultats : l'athlète cherche avant tout à être perçu par les autres comme quelqu'un de compétent et évalue son niveau de compétence en comparant ses propres performances à celles des autres.

Ces deux orientations représentent, bien évidemment, les extrémités d'un même continuum. En réalité, on retrouve, chez chaque enfant, des caractéristiques propres à chaque orientation. Il reste toutefois possible de déterminer qu'elle est l'orientation dominante.

D'un point de vue pratique, cette catégorisation est très importante, car il a été montré que chaque orientation motivationnelle est associée à différents comportements ou attitudes décrits dans le tableau ci-dessous.



Des recommandations ont alors été formulées en vue de créer des climats motivationnels afin d'orienter la motivation des enfants vers la maîtrise. Les mesures destinées à favoriser l'orientation vers la maîtrise ont été réunies sous un modèle appelé TARGET. Il permet de systématiser les comportements des entraîneurs avec leurs jeunes sportifs.

T ÂCHES

Conception des entraînements,
types de tâches

Des tâches variées, complètes, non répétitives, favorisant la collaboration plutôt que la compétition.

Pendre du plaisir et avoir la sensation d'apprendre et de progresser devrait être la priorité pour des jeunes sportifs.

Aider à définir des objectifs réalistes à court terme.

A UTORITÉ

Participation, prise de décision

Favoriser la participation de chacun, laisser la possibilité de faire des choix,

Apprendre les enfants à « s'auto-réguler ».

R ECONNAISSANCE

Récompense

Valoriser les efforts et les progrès. Donner à chaque enfant la possibilité de progresser et de montrer ce dont il est capable. Se focaliser sur le sentiment de compétence.

G ROUPE

Gestion du groupe

Permettre à chaque enfant de se confronter à d'autres enfants : groupes « ouverts ».

Expliciter les « règles du jeu » et les respecter.

E VALUATION

Critères de réussite, attentes,
feedbacks

Utiliser des critères individuels et collectifs de progrès.

Impliquer les enfants dans l'évaluation.

T EMPS

Rythme d'apprentissage,
tolérance

Donner l'occasion et le temps aux enfants d'apprendre.

Comment appliquer ce modèle au sport de haut niveau ?

Ric Charlesworth a entraîné de 1993 à 2000 la sélection australienne de hockey féminin. Pendant qu'il était à la tête de l'équipe nationale, il a notamment remporté deux fois les jeux olympiques et deux fois les championnats du monde.

Évoquant la philosophie de cet entraîneur, van Rossum²⁰ souligne : « On entend souvent les entraîneurs de jeunes affirmer que ce n'est pas le résultat du match qui compte, mais l'amélioration du niveau de leurs protégés. Cette approche se fonde sur les études scientifiques de deux Américains, Smoll et Smith. D'après Ric Charlesworth, cette approche est également d'application pour le sport d'élite. Il énonce que l'activité (le processus) est beaucoup plus importante que le résultat (le produit). Durant ses années de coaching, Charlesworth a toujours cherché à instaurer un climat faisant la part belle à la recherche de l'amélioration personnelle. Or, au plus haut niveau sportif, ce point de départ n'est pas toujours le meilleur. Pour les sportifs de l'élite, seul compte souvent le résultat. C'est ici que Ric Charlesworth énonce un principe intéressant, à savoir que ce n'est pas le résultat qui compte et que, paradoxalement, c'est en fixant d'autres priorités que le résultat que l'on finit par gagner. ».

La distinction faite entre orientation vers la maîtrise et orientation vers les résultats est donc tout à fait pertinente pour comprendre le comportement des athlètes de haut niveau. Bien que tous les athlètes accordent une importance prépondérante aux résultats sportifs, ils ne se « motivent » pas de la même façon. Les sportifs qui construisent leur sentiment de compétence sur base des résultats obtenus en compétition sont plus fragiles psychologiquement.

²⁰ Bodytalk, 237, pp. 6-7.

Tant qu'ils gagnent, ils parviennent à maintenir une image positive d'eux-mêmes. Mais dans certains cas, « gagner » peut devenir un but démobilisateur. En effet, l'investissement dépend largement de la confiance de l'athlète en sa capacité à atteindre le but visé. Lorsque « gagner » semble tellement difficile à atteindre, ce but perd son pouvoir mobilisateur, et même si celui-ci reste important aux yeux de l'athlète.

Dans une situation où la victoire semble inaccessible, certains joueurs mettent en place des stratégies en vue de se protéger psychologiquement en cas de défaite (voir le dossier intitulé « Le dopage, une stratégie de gestion du stress ? » pour de plus amples informations à ce propos).

Ainsi, un joueur peut reporter les raisons de l'échec sur des causes externes non maîtrisables (mauvais recrutement des joueurs, problèmes avec l'entraîneur, mauvaise entente au sein du groupe, arbitrage...) ou encore se désinvestir progressivement et ne plus vraiment se battre sur le terrain (car quand on se bat et que l'on perd... cela signifie que l'on est objectivement moins bon que l'adversaire !).

Bref, lorsque « gagner » est un objectif trop éloigné, trop difficile aux yeux des joueurs, il est indispensable de restaurer la confiance des joueurs en leurs capacités à obtenir des résultats positifs. C'est d'ailleurs ce que l'on entend de la part d'une équipe qui vient d'obtenir une première victoire après une longue série de défaites : « Cela fait du bien au moral », « La confiance est restaurée », « Espérons que ce soit le déclic ».

A l'opposé, les athlètes qui cherchent continuellement à progresser et à se dépasser au-delà des résultats sportifs sera beaucoup plus solide psychologiquement. On est très proche de la philosophie de coaching de Ric Charlesworth : stimuler la volonté permanente de chercher et de trouver des aspects perfectibles et de les améliorer pour continuer à gagner ! Une telle philosophie du coaching peut être concrétisée via une gestion intelligente des objectifs sportifs.

Comment gérer les objectifs ?

A la lumière des éléments théoriques que nous venons de présenter, la gestion des objectifs sportifs est une clé importante pour favoriser un investissement plus solide (c'est-à-dire moins sensibles aux résultats sportifs) et à plus long terme d'un athlète vis-à-vis de son sport.

- a) *Un objectif qui dépend de l'athlète représente un défi... un objectif qui ne dépend pas de l'athlète est vécu comme une pression.*

Quand un joueur s'estime capable de réussir ce qui est attendu de lui, il est dans les meilleures conditions pour exprimer tout son potentiel... et il est d'autant plus difficile d'être confiant en ses capacités lorsqu'il s'agit de remporter une victoire qui, par définition, est incertaine.

D'un point de vue psychologique, le contrôle que l'on perçoit sur son environnement a un impact direct sur son état émotionnel ! C'est la raison pour laquelle « fixer des objectifs » n'est pas suffisant en soi. Il faut aussi donner les moyens aux joueurs d'atteindre ces objectifs. L'entraînement, et, de façon plus générale, la préparation à la compétition, doit développer chez les sportifs les compétences qui les aideront à atteindre ces objectifs.

- b) *Un objectif trop facile n'est pas stimulant... un objectif trop difficile est démobilisant.*

Moduler le niveau d'exigence d'un objectif est une stratégie fondamentale en vue de soutenir les motivations d'un athlète. Idéalement, les objectifs doivent être difficiles tout en restant à la portée de l'athlète. Un bon objectif se doit d'être réaliste.

Il est également important d'évaluer régulièrement les progrès par rapport aux objectifs. Si l'athlète progresse bien, on peut élever le niveau d'exigence... si la progression est moins rapide qu'attendue, peut-être faut-il revoir le niveau d'exigence à la baisse et se poser la question de

savoir si l'athlète possède ou si l'entraînement lui a permis de développer les compétences requises pour atteindre cet objectif.

- c) *Quand un athlète sait précisément et concrètement ce qui est attendu de lui, il a déjà accompli une grande partie du chemin.*

Bien souvent, les objectifs qui sont assignés à un athlète sont définis de façon négative : « ne pas perdre », « ne pas se faire déborder par son adversaire », « ne pas se parler négativement », « ne plus stresser avant un match », « ne pas critiquer les décisions de l'arbitre »,... Cette façon de définir les objectifs à atteindre focalise l'attention du joueur sur ce qu'il ne doit pas faire, plutôt que sur ce vers quoi il doit tendre.

Ric Charlesworth illustre parfaitement ce principe en soulignant qu'il ne faut jamais défendre un avantage : « "Never defend a lead" : ne pas défendre une avance ! Le fait de mener au score peut alors vous conduire à une situation très inconfortable. C'est parfois pire que d'être mené ! En réalité, il faut s'empêcher de penser au score, au temps qui reste, à la perspective de victoire ou de défaite. Tant que la partie dure, on doit rester concentré sur le jeu. L'idée est d'être plutôt proactif que réactif. ».

- d) *Définir des objectifs de progression et des objectifs d'action.*

Dans le cadre du travail de préparation psychologique, un travail de « traduction » des attentes de résultats est réalisé avec les athlètes.

Concrètement, il s'agit, d'une part, de définir des objectifs de progression : il s'agit d'objectifs à court, moyen ou long terme que l'athlète se fixe dans le but de développer les compétences les plus indispensables à l'amélioration de son niveau de performance. Les priorités doivent être établies en tenant compte des forces et des faiblesses de l'athlète. Mais elles doivent également se baser sur une analyse fine des exigences de la compétition. Il s'agit de déterminer ce qui est le plus utile à la performance. Ces objectifs de progression doivent aider l'athlète à orienter son énergie et son attention lors de l'entraînement.

Les objectifs d'action sont des objectifs à très court terme et qui sont utilisés lors des compétitions. Il s'agit ici de focaliser l'attention de l'athlète sur 2 ou 3 objectifs prioritaires à garder à l'esprit tout au long de la compétition. Il s'agit ici de rechercher le meilleur rendement en créant les conditions les plus favorables à l'actualisation du potentiel de l'athlète ou en en tirant le meilleur parti possible de ses compétences.

Par principe, les objectifs de progression doivent être exigeants. A la manière de la préparation physique où l'on exerce une surcharge en vue de stimuler un processus d'adaptation, on fixera des objectifs qui dépassent les compétences actuelles de l'athlète dans le but de stimuler une adaptation. Par contre, les objectifs d'action doivent obligatoirement être à la portée de l'athlète de façon à favoriser un processus focalisation sur le processus de la performance.