

## Qu'est-ce que la psychologie du sport ?

Si l'impact du mental sur la performance est de plus en plus admis et si athlètes et entraîneurs sont de plus en plus convaincus qu'un « travail psychologique » peut être bénéfique, la psychologie du sport reste une discipline méconnue et davantage encore dans la partie francophone de notre pays. Peu d'acteurs du monde sportif savent ce qu'est la psychologie du sport et ce que les psychologues du sport offrent comme services. Cette situation est rendue plus confuse encore par le fait que se côtoient sur le terrain des intervenants de formation très variée.

C'est d'ailleurs ce que confirme une enquête réalisée en 2002 par la Société Belge Francophone de Psychologie du Sport (SBFPS) dont l'objectif était de faire un état des lieux des personnes exerçant dans le champ de la psychologie du sport, indépendamment de leur formation initiale. Ainsi, il a été mis en évidence l'hétérogénéité des profils en ce qui concerne, par exemple, le niveau de formation ou encore les méthodes utilisées. Cette situation n'est pas spécifique à la Belgique. Elle est caractéristique de tous les pays où il n'existe aucune exigence concernant la formation des intervenants. Par contre, en Amérique du nord, les consultants qui veulent être reconnus par l'AAASP<sup>1</sup> doivent répondre à des critères assez exigeants. Ceux-ci concernent tant la formation initiale<sup>2</sup> (formation de niveau universitaire), que l'expérience de terrain ou encore l'acceptation du code déontologique de la profession.

En conséquence, les acteurs du monde sportif souhaitant faire quelque chose au niveau psychologique ne savent pas nécessairement à qui faire appel. Parce qu'il nous semble important que chacun puisse s'adjoindre les services de professionnels en toute connaissance de cause, une suite trois articles vous aidera à mieux comprendre les buts et moyens de la psychologie du sport.

### QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT ?

La psychologie du sport est une discipline scientifique qui étudie les individus et leurs comportements dans le contexte sportif. Le sport est ici envisagé de façon très large dans la mesure où toutes les activités physiques sont prises en compte. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle certaines personnes préfèrent utiliser le terme de psychologie du sport et des activités physiques de façon à ne pas restreindre cette discipline au seul champ du sport pratiqué, le plus souvent, dans un cadre compétitif.

La psychologie du sport s'intéresse ① aux effets des processus psychologiques sur les comportements en situation sportive et ② aux effets de la pratique d'un sport sur le développement psychologique et le bien-être des individus.

Par exemple, les psychologues du sport...

- ✓ s'intéressent aux raisons pour lesquelles un individu pratique ou non un sport ;
- ✓ étudient les effets du stress sur la performance sportive ;
- ✓ étudient dans quelle mesure la pratique d'une activité physique peut être bénéfique pour des individus anxieux ou déprimés.

La psychologie du sport concerne donc tous les pratiquants (jeunes, adolescents, adultes ou seniors) et toutes les pratiques (de loisir, dans un but de santé ou en compétition). La psychologie du sport ne s'intéresse pas non plus qu'aux seuls athlètes, mais également à ceux qui les entourent comme les entraîneurs, les éducateurs, les parents ou encore les dirigeants.

La psychologie du sport est également une science appliquée. Il s'agit tout autant de comprendre (via une démarche scientifique) les processus psychologiques qui sont impliqués lors de la pratique sportive que d'élaborer, sur base de ces recherches, des recommandations susceptibles d'aider tous les sportifs à vivre

---

<sup>1</sup> Association for the Advancement of Applied Sport Psychology

<sup>2</sup> La moitié des consultants certifiés bénéficient d'une formation de niveau universitaire en psychologie et l'autre moitié bénéficient d'une formation de niveau universitaire en sciences du sport.

leur pratique sportive de la façon la plus positive possible. Ainsi, la psychologie du sport se trouve à la croisée de différentes disciplines dans la mesure où elle se situe à la fois dans le champ des sciences humaines, mais également dans celui des sciences du sport.

## QUE FONT LES PSYCHOLOGUES DANS LE SPORT ?

Si l'on ne prend pas en compte les psychologues qui font de la recherche ou qui enseignent, ceux qui interviennent dans le sport et/ou auprès de sportifs n'offrent pas tous les mêmes services. Dans le tableau ci-dessous, nous décrivons quelles peuvent être les activités de ces derniers, chaque « spécialité » faisant nécessairement référence à des compétences spécifiques.

		Importance de la compétition	
		Sport & Performance	Sport & Bien-être
Rôle du psychologue	Coach	A. Optimisation de la performance individuelle et collective.	B. Promotion du bien-être à travers le sport.
	Thérapeute	C. Diagnostic et traitement des troubles émotionnels et comportementaux.	D. Le sport comme moyen d'action thérapeutique.

La « spécialité » de ces psychologues peut être décrite à l'aide de deux axes. Le premier renvoie à l'importance de la compétition. De façon caricaturale, on peut ainsi distinguer les sportifs pour lesquels seuls les résultats comptent et ceux pour qui la compétition n'est pas l'objectif principal. Les motivations de ces derniers relèvent alors davantage du bien-être ou encore de la santé et le sport n'en est que le moyen. Sur le terrain, la facette « sport & bien-être » est très largement méconnue, alors qu'elle offre des perspectives de recherche et d'intervention extrêmement intéressantes.

Le deuxième axe renvoie au rôle du psychologue. Le travail du psychologue-coach consiste en un suivi, le plus souvent individualisé, visant à soutenir une personne à mobiliser et/ou à acquérir les attitudes, les compétences et les comportements les plus utiles à la réalisation de ses objectifs. Quant au psychologue-thérapeute, il intervient auprès de personnes qui rencontrent des difficultés, considérées comme psychologiques, influençant la pratique sportive ou pouvant être influencées par la pratique sportive.

Il peut évidemment arriver qu'il existe un décalage entre la demande d'un sportif et le champ d'intervention du psychologue. Il revient alors à ce dernier d'évaluer s'il est habilité à répondre à la demande qui lui est faite ou s'il doit orienter les sportifs vers un autre intervenant.

Enfin, il est utile de préciser que, dans le domaine psychologique, le terme de « coaching » s'est petit à petit imposé dans un but de différenciation par rapport à la psychothérapie. Alors qu'il est habituel de considérer que la psychothérapie s'adresse aux personnes qui « souffrent d'un problème psychologique », le coaching bénéficie d'une connotation plus positive. Le coaching se situe plutôt dans une perspective de développement et s'adresse à ceux qui souhaitent améliorer leur efficacité dans un domaine précis.

Toutefois, si la psychothérapie et le coaching peuvent se différencier quant aux buts poursuivis, les théories et les outils sont souvent très proches, voire même communs. Il est donc important de ne pas se laisser abuser. En effet, dans la mesure où les titres de « coach » ou de « préparateur mental » ne correspondent à aucune formation reconnue, ils peuvent être utilisés par des intervenants qui ne possèdent qu'un bagage théorique et/ou pratique limité, voire même inexistant.

En conclusion, la psychologie du sport est une science appliquée dont les champs d'intérêt sont variés. Enfin, et même si elle constitue la facette la moins méconnue de la psychologie du sport, la préparation psychologique n'est qu'une facette de cette discipline.

## Buts et moyens de la préparation psychologique

Dans l'article précédent, j'ai défini le champ de la psychologie du sport ainsi que les différents rôles joués par les psychologues dans le sport. Sur le terrain, c'est toutefois la facette « préparation psychologique » qui est la moins méconnue et qui peut être définie comme toute intervention qui se donne pour objectif d'améliorer les performances individuelles et collectives en agissant sur les processus psychologiques pouvant influencer celles-ci.

Mais la préparation psychologique fait référence à des conceptions et à des pratiques variées. Les intervenants ne partagent pas nécessairement les mêmes opinions lorsqu'il s'agit de définir quels sont les processus psychologiques qui affectent la performance et comment il est possible de les optimiser. Dans le cadre de cet article, mon objectif ne sera pas de présenter, et encore moins d'évaluer, l'ensemble de ces pratiques. Il s'agira plutôt de décrire les principes qui me guident dans mon travail auprès des sportifs qui font la demande d'une préparation psychologique.

### UNE CONCEPTION DYNAMIQUE DU « MENTAL »

La majorité des psychologues spécialisés dans l'optimisation des performances considèrent les athlètes (de haut niveau) comme des individus sains confrontés, de façon continue, à des exigences extrêmement élevées qui requièrent des efforts constants d'adaptation. Ces exigences sont multiples et dépassent le seul contexte de la compétition. Si l'athlète doit être capable, en compétition, de gérer ses émotions ou encore de rester focalisé sur les consignes tactiques, il doit également être capable de maintenir un haut niveau de motivation tout au long de la saison, de gérer sa récupération tant physique qu'émotionnelle ou encore de concilier vie sportive et vie privée, voire même professionnelle.

Envisager le sport de haut niveau sous l'angle des exigences élevées qu'il implique nous conduit à considérer différemment les difficultés que peut rencontrer un athlète. Spontanément, nous avons tendance à attribuer les performances et contre-performances à des caractéristiques personnelles. Il est habituel de considérer que ce sont les qualités ou les carences de l'athlète qui conditionnent sa réussite sportive, oubliant ainsi que le comportement est également façonné par le contexte, l'environnement ou encore les expériences antérieures. Ainsi, les contre-performances sont souvent attribuées à un manque de volonté, de motivation, de détermination ... voire à des problèmes psychologiques plus « profonds ».

La psychologie du sport s'intéresse plutôt aux raisons pour lesquelles certains s'adaptent plus facilement à ces exigences. D'une part, elle nous invite à réfléchir aux processus psychologiques qui contribuent à la performance. Parler de « processus » présuppose que l'adaptation aux exigences du sport s'inscrit dans le temps. Au-delà des caractéristiques personnelles, le comportement en compétition est, en effet, le résultat d'un apprentissage progressif de façons de penser et d'agir plus ou moins efficaces..

Par exemple, on ne peut aborder la question de la confiance sans s'interroger sur les attentes qui pèsent sur l'athlète. Pour être en confiance, tout individu a besoin d'être convaincu qu'il est capable d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixé ou qui lui ont été donnés. Si ces objectifs ne dépendent pas directement de lui, il doutera fort probablement de ses compétences et ressentira de l'anxiété au moment de faire la démonstration de ses capacités. Cet anxiété nuira très certainement à sa performance. Et si les résultats ne sont effectivement pas à la hauteur des attentes, son entourage ne manquera pas de lui rappeler les objectifs à atteindre, accentuant ainsi la pression et les doutes quant à ses capacités. L'athlète exprimera alors très certainement du découragement et de la démotivation.

D'autre part, s'il est vrai que les difficultés surgissent lorsque les capacités d'adaptation de l'athlète sont dépassées, cela ne signifie pas que l'athlète souffre d'un problème psychologique. Reprenons l'exemple précédent. La dynamique d'échec pourrait être renversée si athlète et entraîneur s'entendent sur des objectifs intermédiaires qui dépendent de l'athlète et qu'il considère accessibles. Ce changement aura des effets en cascade sur la confiance, le stress ou la motivation de l'athlète et installera très certainement une dynamique positive favorable à la performance.

Le but de la préparation psychologique est donc de favoriser une dynamique positive entre, d'une part, les exigences du sport et, d'autre part, les ressources de l'athlète. Concrètement, 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.

Ce travail de préparation concerne chaque sportif. Dans les faits, les sportifs consultent<sup>3</sup> généralement lorsqu'ils sont déjà en situation d'échec, lorsqu'ils sont dans une dynamique négative... ou lorsque plus personne ne sait vraiment comment faire pour retrouver ou améliorer le niveau de performance antérieur..

## LA REUSSITE NE S'IMPROVISE PAS !

La préparation psychologique ne peut donc se résumer à un ensemble de techniques (magiques) qu'il suffirait d'utiliser pour répondre à des difficultés ponctuelles. Se préparer psychologiquement, c'est anticiper les situations qui posent problème et s'y préparer à les gérer efficacement. Se préparer mentalement est avant tout une démarche qui implique de rechercher, de façon systématique, à améliorer les points perfectibles. Les techniques, comme la relaxation, l'imagerie mentale ou les « routines », ne constituent plus alors l'essentiel de l'intervention, mais sont adaptées aux besoins et objectifs de l'athlète.

Mais pour que cette préparation réussisse, il est essentiel que l'athlète se sente responsable de sa performance. Ainsi, lorsque la préparation psychologique n'est plus vécue (par l'athlète et par ceux qui l'entourent) comme un « traitement », mais plutôt comme une préparation à la performance, alors elle est pleinement efficace. Le psychologue va ainsi encourager l'athlète à être actif dans sa façon de gérer les exigences de son sport plutôt que d'attendre une hypothétique solution qui lui permettrait dépasser ses difficultés comme par magie... et, si possible, sans efforts !

A ce titre, il est important de souligner que la préparation psychologique concerne tout autant l'entraîneur. En effet, celui-ci influence tant les exigences que la façon dont l'athlète va y réagir. 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. Mais peut-être préférera-t-on considérer que les premiers manquent de confiance en eux ou que les seconds sont indisciplinés !

Concrètement, il est possible de distinguer deux modalités d'intervention. La plus habituelle est de travailler directement avec l'athlète et, idéalement, en collaboration avec son entraîneur. Mais il est également possible de travailler avec l'entraîneur de façon à l'aider à mieux prendre en compte les processus psychologiques susceptibles d'affecter les performances de ses athlètes.

Qu'il s'agisse d'un athlète ou d'un entraîneur, le travail proposé consiste en un coaching, à savoir un suivi individualisé visant à soutenir l'athlète ou l'entraîneur à mobiliser et/ou à acquérir les attitudes et comportements les plus utiles à la réalisation de ses objectifs. Dans ce type d'accompagnement, psychologue, athlète et entraîneur se considèrent comme des partenaires à la poursuite d'un but commun et se reconnaissent mutuellement des compétences à l'égard du but visé, chacun exerçant une influence sur l'autre tout en respectant son champ de compétence<sup>4</sup>.

Pour qu'une telle collaboration puisse se mettre en place, il est indispensable que l'objectif à atteindre soit clairement défini et que chaque partenaire manifeste la volonté de s'impliquer dans le travail. La préparation psychologique est rarement une réussite quand elle est imposée à l'athlète. Il revient toutefois au psychologue de rencontrer l'athlète afin discuter avec lui des buts et moyens de la préparation psychologique et d'envisager avec lui ce qu'il peut et/ou souhaite en retirer très concrètement. Ainsi, il est utile d'aider l'athlète à prendre conscience des facteurs psychologiques qui affectent ses performances et de faire le point sur les difficultés rencontrées et les ressources qu'il mobilise pour y faire face.

---

<sup>3</sup> ...ou sont envoyés chez le psychologue !

<sup>4</sup> Définition adaptée de St Arnaud, Y.(2003). L'interaction professionnelle. Efficacité et coopération. Les Presses de l'Université de Montréal, Canada.

## La préparation psychologique en action...

Dans l'article précédent, nous avons vu combien les « facteurs » psychologiques qui affectent la performance sportive interagissent de façon dynamique et ne peuvent donc être considérés indépendamment les uns des autres. Finalement, le psychologue du sport est surtout un spécialiste de la performance et il se focalise sur les solutions qui peuvent aider un athlète à mieux affronter les exigences de son sport.

Dans cette perspective, la collaboration de l'entraîneur est indispensable tant pour analyser les difficultés rencontrées par l'athlète que pour élaborer des solutions. L'entraîneur peut intervenir comme personne-ressource, mais peut également en être le bénéficiaire principal. Dans ce cas, il s'agit de l'aider à mieux prendre en compte les processus psychologiques susceptibles d'affecter les performances de ses athlètes.

Une fois les priorités de l'intervention (c'est-à-dire ce qu'il serait le plus utile d'améliorer pour augmenter les performances) précisément définies, le coaching peut débuter. Il se déroule en 4 phases :

- ✓ Identifier la (ou les) situation(s) qui pose(nt) problème à l'athlète ou à l'entraîneur.
- ✓ Définir précisément les améliorations attendues.
- ✓ Construire des stratégies concrètes pour faire face à la situation... et les utiliser !
- ✓ Évaluer et adapter les stratégies.

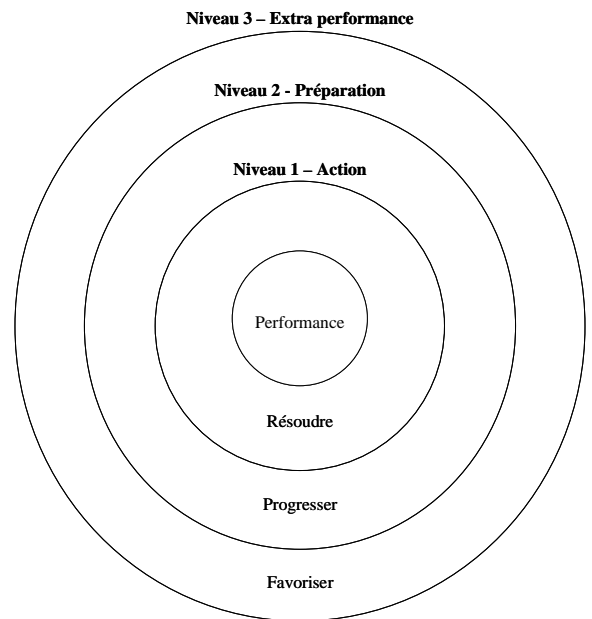
### OPTIMISER LA PERFORMANCE

Le but final du coaching consiste à optimiser le comportement<sup>5</sup>. Ce travail d'optimisation va se dérouler à trois niveaux (confer le modèle ci-contre). A chaque niveau correspond un objectif central auquel joueur et entraîneur devraient accorder la priorité.

A chaque niveau correspond également une logique d'action. Les meilleurs sportifs sont souvent des « obsessionnels » de la performance. Ils cherchent constamment à progresser et à être plus performants. Paradoxalement, au moment de la compétition, ils sont capables d'évacuer la pression des résultats pour se focaliser uniquement sur le « jeu ». Les athlètes plus fragiles psychologiquement font souvent l'inverse...

Il est essentiel que l'athlète et entraîneur soient en adéquation avec la logique d'action propre à chaque niveau. Par exemple, en compétition, athlète et entraîneur doivent faire avec ce que le sportif est capable de faire ici et maintenant... et pas avec ce que le joueur (ou l'entraîneur) aimerait être capable de faire !

Cette logique d'action est illustrée par Ric Charlesworth<sup>6</sup>. Il considère que, pour être performants, les athlètes doivent être davantage focalisés sur le processus de la performance plutôt que sur les résultats. Mais la pression des résultats est inhérente à la compétition sportive... Alors, Ric Charlesworth utilise, à l'entraînement, des « must win games », c'est-à-dire des matchs à gagner absolument. En mettant une telle pression à l'entraînement, il préparait ses joueuses à mieux réagir lorsque la pression est forte.



<sup>5</sup> Le comportement optimal peut être défini comme le plus favorable pour atteindre un but déterminé ou par rapport à une situation donnée.

<sup>6</sup> Il 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 (confer Bodytalk, 237, pp. 6-7).

Le tableau ci-dessous reprend les éléments essentiels d'une stratégie de préparation psychologique. A chaque niveau de préparation correspondent des compétences, des défis spécifiques. L'objectif central 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
<b>Définition</b>	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.
<b>Principales compétences</b>	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,...
<b>Objectif central</b>	<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.
<b>Logique d'action</b>	<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.

En conclusion, l'encadrement psychologique est une préparation et un entraînement à l'action. Elle se donne pour objectif d'anticiper les situations problématiques et de préparer l'athlète à les affronter avec efficacité. Il s'agit aussi d'anticiper comment les exigences et caractéristiques de la compétition vont affecter le fonctionnement psychologique et l'efficacité de l'athlète. Si, à l'entraînement, il est important d'augmenter les exigences de façon à favoriser l'apprentissage, en compétition, il est essentiel de donner à l'athlète des exigences gérables. Si la « pression » favorise parfois l'apprentissage, elle permet rarement la performance !

Cette préparation ne peut se résumer à un ensemble de techniques (magiques) qu'il suffirait d'utiliser pour répondre à des problèmes ponctuels. La préparation psychologique est une discipline, une façon de penser et d'agir qui permet à un athlète d'actualiser son potentiel et d'être performant. Mon travail de psychologue n'a rien de magique. L'essentiel de mon travail consiste à inciter l'athlète à se remettre systématiquement en cause, c'est-à-dire de réfléchir à ce qu'il peut faire de différent pour être plus efficace et plus performant. Le coaching est donc entièrement consacrée à rechercher des solutions pragmatiques à des problèmes précis et d'entraîner l'athlète à utiliser les solutions. De la même manière que l'entraînement sert à automatiser une réponse technique ou tactique, il doit aussi servir à répéter les stratégies psychologiques : l'athlète doit s'entraîner à agir comme s'il était en compétition.