

## Effet rebond : quand le « contrôle » devient le problème...

Fabrice De Zanet

Athlètes et entraîneurs considèrent le stress et la déconcentration comme des obstacles majeurs à la performance sportive. Pour être performants, les athlètes devraient donc éliminer tensions, peurs, pensées négatives, et autres distractions. Il est donc généralement conseillé à tous les athlètes confrontés à ces réactions inappropriées de les combattre activement. Mais les stratégies qu'ils utilisent sont-elles réellement efficaces ?

Les programmes de type PST (voir encadré) vont généralement dans le même sens, conseillant aux athlètes de supprimer pensées et émotions non appropriées. La logique sous-jacente est simple. Lorsque l'on demande à n'importe quel athlète de décrire son état psychologique au moment de sa meilleure performance, il décrira un état où il est totalement focalisé sur sa prestation et où il ne semble perturbé par aucune pensée ou émotion inappropriée. Dans un but d'amélioration des performances, il serait donc utile d'aider les athlètes à approcher voire atteindre cet état psychologique optimal le plus souvent possible. A cette fin, les programmes de type PST proposent diverses techniques dont l'objectif est de permettre aux athlètes de mieux contrôler leurs états internes (pensées, émotions, sensations physiques), voire même de supprimer pensées, émotions et réactions physiologiques négatives ou du moins non appropriées.

### **Encadré à insérer à la hauteur du paragraphe précédent**

La psychologie du sport est une science appliquée et les outils proposés aux athlètes ont le plus souvent pour origine les thérapies cognitives et comportementales. Ainsi, les manuels de référence en psychologie du sport sont largement consacrés aux programmes de type « Psychological Skills Training » (PST) et dont le double postulat est (a) que tout athlète peut apprendre différentes compétences mentales (relaxation, concentration, imagerie mentale,...) et (b) que ces compétences mentales peuvent l'aider à être plus performant. Ces programmes PST et les techniques utilisées sont largement codifiés et de nombreuses études scientifiques ont démontré leur intérêt<sup>1</sup>.

Par exemple, « l'arrêt de la pensée » est une technique qui permettrait de chasser les pensées non appropriées dans les situations de stress. Il s'agit ici de stopper les pensées négatives à l'aide d'une phrase-type pour les remplacer par des pensées positives, plus appropriées à la performance.

Des chercheurs ont cherché à évaluer l'impact réel de ces techniques visant à supprimer certaines pensées. Or, les résultats montrent que plus on demande à quelqu'un de ne pas penser à quelque chose de précis... plus il y pense ! C'est ce que l'on appelle l'effet rebond où ce sont les efforts déployés pour contrôler un état interne qui, ironiquement, contribuent à renforcer cet état interne. De plus en plus de résultats de même nature remettent donc en question les techniques visant à contrôler les états internes. Ces mêmes recherches tendent plutôt à mettre en évidence l'efficacité de techniques alternatives.

### **Contrôle ou *Acceptance* ?**

L'*acceptance* est, d'une certaine manière, le processus inverse du contrôle ou de la suppression. Il est considéré comme un déterminant majeur du bien-être et de la performance, notamment dans un contexte professionnel (Bond & Bunce, 2003). L'*acceptance* est basée sur deux principes. Le premier consiste à vivre tout état interne sans chercher à le changer, à l'éviter ou à le contrôler. Le deuxième consiste à rediriger l'énergie habituellement consacrée à contrôler ses états internes vers la poursuite de ses objectifs et valeurs.

Dans le contexte du sport, les partisans de cette approche considèrent que les techniques visant à contrôler et supprimer les états internes considérés comme inappropriés sont inefficaces, car (a) elles renforcent ces états internes que l'athlète veut justement éviter et (b) détournent son énergie et son attention des objectifs sportifs qu'il poursuit.

Gardner et Moore (2004) ont proposé d'apprendre aux athlètes des stratégies alternatives qui ont démontré leur efficacité dans d'autres contextes<sup>1</sup>. Leur programme comprend 5 phases et vise à développer chez l'athlète deux compétences, à savoir (a) la capacité à accepter et à rester en contact avec leurs états internes sans chercher à les éviter ou à les supprimer et (b) la capacité à focaliser leur attention de manière prioritaire sur les informations qui affectent directement leur performance sportive.

Ce programme rencontre les recommandations récentes de Murphy et Tammen (1998) en matière d'intervention auprès des athlètes préconisant de s'intéresser davantage à développer des compétences de type *résolution de problèmes* et *prise de décision* pour aider les athlètes à obtenir de meilleures performances. Ces recommandations ne s'inscrivent pas dans les conceptions le plus répandues tant auprès des athlètes que des entraîneurs, à savoir que ce sont les états internes de l'athlète qui l'empêchent de prendre de bonnes décisions. En effet, le plus souvent il est demandé au psychologue d'aider l'athlète à contrôler ses états internes (stress, déconcentration, émotions négatives, manque de confiance,...) dans le but de favoriser la performance. Mais force est de constater que c'est souvent l'inverse qui se produit : c'est parce qu'il ne sait pas comment prendre une décision que l'athlète est « victime » de stress ou de déconcentration.

Dans le cadre des interventions que nous menons auprès des sportifs, nous sommes donc attentifs à rencontrer les recommandations de Murphy et Tammen (1998). Ainsi, les stratégies proposées aux athlètes pour mieux faire face aux défis qu'ils rencontrent en compétition sont de deux ordres, à savoir les stratégies centrées sur la *gestion du match* et celles centrées sur la *gestion de soi*. Concrètement, nous considérons que le défi auquel l'athlète est confronté est d'analyser les problèmes technico-tactiques auquel il est confronté et de les résoudre efficacement.

Dans un premier temps, la priorité est donnée à construire avec lui, et son entraîneur, des stratégies de *gestion du match* afin de répondre plus efficacement à ces problèmes technico-tactiques. Il s'agit, par exemple, de l'aider (a) à identifier les informations auxquelles il doit prêter attention (objectifs d'action) et (b) à prendre de bonnes décisions (règles d'action et scénarios,...). Ces stratégies donnent à l'athlète une meilleure maîtrise des situations de match et ce plus grand contrôle a généralement un effet positif sur son état psychologique : il est plus serein et plus concentré sur ses objectifs.

Ces stratégies de *gestion du match* sont parfois suffisantes. Il arrive néanmoins que des stratégies complémentaires doivent être développées avec l'athlète. Par exemple, il peut arriver que certaines situations (un match important... ou « trop facile », une fin de match serrée,...) rendent plus difficile l'utilisation des stratégies de gestion du match. Dans ce cas, nous construisons avec l'athlète des stratégies de *gestion de soi* telles que les routines qui visent, par exemple, à les aider à récupérer, à s'activer ou à se refocaliser.

Ces stratégies de *gestion de soi* n'ont pas pour but d'éviter ou d'éliminer les pensées et émotions non appropriées. Il s'agit plutôt d'aider l'athlète à fonctionner efficacement quel que soit son état interne. Bien souvent, c'est l'état interne de l'athlète qui semble décider du déroulement et de l'issue du match. C'est souvent ce que l'on entend lorsque les athlètes disent « qu'ils n'étaient pas dans le match ». Conformément aux recommandations issues des travaux scientifiques sur l'*acceptance*, il s'agit plutôt d'apprendre à l'athlète à ce que ce soient ses objectifs sportifs, plutôt que ses états internes, qui orientent son comportement. Ce travail suppose d'accepter l'idée qu'il n'est pas possible de contrôler totalement ses pensées et émotions... et que cela n'est d'ailleurs pas nécessaire pour réaliser une bonne performance.

A travers cet article, nous avons cherché à montrer combien les stratégies proposées aux athlètes pour mieux se gérer d'un point de vue psychologique peuvent parfois conduire à des résultats paradoxaux. Nous espérons avoir démontré ainsi combien l'intervention psychologique auprès des sportifs est un travail complexe qui doit être fondé sur des données scientifiques avérées.

---

<sup>1</sup> Références sur demande.

## Références

Bond, F.W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1057-1067.

Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723.

Murphy, S.M., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.