

Comment gérer les demandes d'amélioration des performances sportives ? Une perspective orientée vers les solutions

Fabrice De Zanet¹

Introduction

Si le monde du sport se tourne de plus en plus souvent vers les « préparateurs mentaux » et si l'impact du mental sur la performance est plus que jamais admis, la psychologie du sport reste une discipline méconnue tant auprès des bénéficiaires et prescripteurs (athlètes, entraîneurs, médecins...) que des psychologues eux-mêmes. Cette situation est d'autant plus confuse que se côtoient sur le terrain des intervenants de formation très variée (Cfr. l'article « La Psychologie du Sport en Belgique francophone : états des lieux » dans cette revue).

Cette contribution abordera deux points précis : a) préciser quel peut être le positionnement du psychologue par rapport à une demande d'amélioration des performances sportives et b) présenter un cadre général de type « orientation solution » permettant de rencontrer les demandes d'amélioration des performances sportives. Cette contribution ne reflètera bien évidemment que les conceptions et pratiques de l'auteur.

Le psychologue face à la performance

Bien que l'on ne puisse réduire le travail des psychologues du sport à l'amélioration des performances, les demandes des athlètes, et de leur entourage sportif, concernent généralement cet aspect. Et on est en droit de s'interroger à propos de la légitimité de répondre à de telles demandes dans la mesure où l'on sait combien le sport de haut niveau peut faire l'objet de dérives. Performance et bien-être ou santé semblent en effet inconciliables au plus haut niveau.

A ce titre, il me semble essentiel que le psychologue puisse défendre un discours qui ne soit pas en redondance avec les discours du monde du sport. Dans ces conditions, le travail du psychologue constitue assurément une « valeur ajoutée ».

Premièrement, le psychologue est en mesure d'ouvrir un espace de discussion, rarement présent, où l'athlète peut réfléchir à la place du sport dans sa vie, tant à court terme qu'à long terme, mais également à son bien-être de façon générale. Cette réflexion n'est pas opposée à la recherche de performances sportives. L'acceptation, par le sportif, de ses limites et de la possibilité de l'échec (en termes sportifs) contribue en effet à un investissement plus « sain » de l'athlète dans son sport.

Deuxièmement, le psychologue est en mesure de promouvoir une image plus réaliste du fonctionnement humain. Il se doit en effet d'être attentif aux exigences qui pèsent sur l'athlète. Souvent, notre intervention consiste à revoir avec l'athlète, ou son entraîneur, ces exigences parce qu'elles sont en contradiction avec ce que l'on sait des capacités cognitives ou émotionnelles de tout être humain.

Troisièmement, la place du psychologue aux côtés des sportifs est d'autant plus légitime que l'offre en matière de préparation mentale est confuse. D'une part, certains intervenants sont peu voire pas formés. Et, d'autre part, la pertinence des outils qu'ils proposent peut parfois être questionnée. De par sa formation scientifique, le psychologue est en mesure de proposer des stratégies d'intervention qui sont en cohérence avec les connaissances les plus actuelles ou qui ont pu démontrer empiriquement leur intérêt.

¹ Optimum Coaching. E-mail : fabrice.dezanet@optimumcoaching.be - www.optimumcoaching.be

Orientation solution et performance sportive

En psychologie du sport, l'approche dominante en matière d'intervention est cognitivo-comportementale. Les manuels, principalement nord-américains, sont largement consacrés au modèle appelé « Psychological Skills Training » (PST) et dont le postulat est que tout athlète doit apprendre et utiliser différentes compétences mentales (relaxation, concentration, imagerie mentale,...) pour être performant. Bien que l'intérêt des ces « compétences mentales » ait été démontré, cette approche est parfois inappropriée en raison de la position d'expert du psychologue.

En effet, ce dernier se trouve régulièrement confronté à des athlètes qui ne sont pas demandeurs d'un accompagnement. Face à une telle situation, un comportement prescriptif est rarement efficace. Or, dans l'approche de type PST, l'athlète, parce qu'il participe peu, voire pas du tout, à la définition de ce qui pose problème et de ce qu'il souhaite, n'est pas nécessairement enclin à appliquer les solutions proposées par l'intervenant. Une approche davantage collaborative, telle que l'orientation solution, s'avère alors pertinente.

L'orientation solution est un courant de psychothérapie qui a été développé sous l'impulsion de Steve De Shazer et Insoo Kim Berg au début des années 80. Steve De Shazer a notamment participé aux travaux de l'École de Palo Alto avant de fonder son propre centre, le Brief Therapy Family Center (BFTC).

Cette approche est fondée sur trois principes clés. Le premier est de ne pas chercher à réparer ce qui n'est pas cassé. La personne participe activement (a) à la définition de ce qui pose problème et des objectifs de l'intervention, (b) à la construction de solutions en vue d'atteindre ces objectifs et (c) à l'évaluation des résultats obtenus. Le deuxième est de répéter ce qui fonctionne bien. Contrairement à l'École de Palo Alto, l'orientation solution préfère plutôt construire des solutions que résoudre des « problèmes ». Une partie importante du travail consiste à explorer les exceptions au « problème », c'est-à-dire ces moments où le « problème » est moins intense, voire même absent. Et le troisième principe est de ne pas répéter ce qui ne fonctionne pas. À l'instar de l'École de Palo Alto, l'orientation solution va identifier et ne pas répéter les tentatives de solutions non efficaces.

Cette approche est tout particulièrement appropriée en milieu sportif. Le sportif qui consulte est souvent considéré comme un « athlète à problème ». L'orientation solution permet de recadrer l'accompagnement : l'athlète est considéré comme un expert et est amené à jouer un rôle actif dans le travail de préparation. Ainsi, en invitant l'athlète à réfléchir à ses ressources et aux facteurs de réussite, l'orientation solution contribue à instaurer une dynamique favorable à l'adaptation de l'athlète aux exigences du sport de haut niveau et à son accomplissement personnel.

Concrètement, l'application de l'orientation solution dans ma pratique se traduit en 5 principes d'intervention décrits ci-dessous. Ces principes définissent un cadre général d'intervention. D'autres outils, plus spécifiques, sont également utilisés. Il s'agit alors de proposer aux athlètes des stratégies concrètes à mettre en place à l'entraînement ou en compétition. Certaines de ces stratégies sont issues des programmes de type PST. D'autres stratégies sont également issues des entretiens menés avec les athlètes. En effet, les entretiens de type orientation solution permettent de faire émerger de bonnes pratiques qui peuvent être généralisées à d'autres sportifs.

- 1) *Rechercher plutôt qu'éviter.* La définition des attentes est un élément crucial du travail. Les demandes sont en effet souvent formulées de façon négative (ne plus être stressé, ne pas penser aux erreurs,...) ou floue (être plus agressif, plus confiant,...). Une partie essentielle du travail est donc consacrée à définir concrètement, avec l'athlète voire même avec l'entraîneur, les objectifs à atteindre.
- 2) *Traquer les ressources.* Une part importante du travail est consacrée à l'analyse des exceptions, c'est-à-dire ces moments où le « problème » est moins intense, voire même absent. Une idée forte de l'orientation solution est que chaque personne dispose déjà des ressources nécessaires au changement et qu'il faut l'aider à les identifier. L'orientation solution offre ainsi de nombreuses stratégies pour explorer ces ressources.

- 3) *Projeter dans le futur.* L'orientation solution s'intéresse moins au passé des individus qu'à leur futur. La « question miracle » projette l'individu dans le futur en lui demandant de décrire à quoi ressemblera sa vie une fois qu'il aura dépassé ses « problèmes ». La personne est également encouragée à décrire comment elle a fait pour surmonter ses difficultés.
- 4) *Favoriser des croyances souples.* Ce que les athlètes attendent d'eux-mêmes est parfois une source de difficulté. Gardner et Moore (2004)² soulignent que les approches cognitivo-comportementales classiques considèrent que les pensées et émotions négatives doivent être contrôlées, éliminées et remplacées par des pensées et émotions plus efficaces. Or, divers éléments empiriques semblent montrer que les efforts pour contrôler et éliminer ces pensées peuvent avoir l'effet inverse. En conséquence, il est utile de favoriser chez l'athlète des croyances plus souples par rapport à son fonctionnement en situation de compétition.
- 5) *Recadrer les « problèmes ».* Les athlètes qui consultent ont souvent reçu de nombreux conseils de la part de leur entourage familial ou sportif. De nombreuses personnes, y compris l'athlète, ont déjà essayé de résoudre le « problème »... sans succès. Pour cette raison, il est essentiel de ne pas répéter les tentatives de résolution déjà testées. Ainsi, le recadrage et l'utilisation de tâches paradoxales constituent des outils d'interventions précieux³.

² Gardner, F.L., & Moore, Z.E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35, 707-723.

³ Bar-Eli, M. (1991). On the use of paradoxical interventions in counselling and coaching in sport. *The Sport Psychologist*, 5, 61-72.