

**DE QUOI PARLONS-NOUS ?**

L'approche cognitivo-comportementale est une pratique en psychologie qui prend en compte à la fois les pensées et les émotions éprouvées (dimension cognitive) et les comportements qu'une personne adopte (dimension comportementale). On distingue les pensées, émotions, comportements : (a) habituels (constatés régulièrement à l'entraînement ou en compétition) et (b) particuliers (constatés dans des contextes particuliers d'entraînement ou de compétition). Cette approche présente comme caractéristiques d'être très structurée (méthode, protocole), plutôt directive (recommandations, consignes, exercices) et limitée dans le temps (« Thérapie brève »).

Comme pour la psychologie clinique (cf. fiche « Psychologie clinique »), l'approche cognitivo-comportementale a d'abord été utilisée dans le traitement de pathologies telles les troubles anxieux, les troubles obsessionnels compulsifs, les phobies, puis son usage s'est étendu à d'autres domaines, notamment le développement personnel, la psychologie du travail ou la psychologie du sport. De nombreuses méthodes de développement des habiletés et stratégies de performance en sport s'appuient sur l'approche cognitivo-comportementale (ex : stratégies de faire-face, de fixation de buts, attentionnelles,...). Cette approche nourrit également pour une bonne part des pratiques telles la sophrologie ou encore la PNL (Programmation Neuro-Linguistique).

A QUOI ÇA SERT ?

La représentation qu'un individu se fait d'une situation donnée (ex : importance de l'enjeu, risques, difficulté,...) et la manière dont il va l'appréhender (exemple : crainte, enthousiasme, rejet,...) sont influencées par les expériences passées. Dans ce cadre, le but de l'approche cognitivo-comportementale est d'abord d'aider l'athlète à prendre conscience de ses pensées, représentations, croyances, et de l'influence que celles-ci peuvent avoir sur ses émotions et comportements.

Ensuite, un travail peut être mis en place pour apprendre à modifier ses pensées et ses comportements. Cette approche est utile pour tout ce qui touche à la gestion des émotions (contrôler ses colères, ses frustrations, ses peurs, ses excès d'enthousiasme, ...), ou encore pour enrayer les stratégies d'auto-handicap (cf. fiche « Stratégies d'auto-handicap »). Elle est également utile dans une perspective éducative : connaissance de soi, apprentissage d'habiletés mentales et d'organisation.

COMMENT FAIRE ?

L'entraîneur peut choisir d'agir uniquement sur la dimension comportementale ou bien seulement sur la dimension cognitive ou émotionnelle. Souvent, il utilise des techniques qui agissent à la fois sur la cognition, le comportement et les émotions.

Dimension comportementale : le travail consiste à agir directement sur le comportement de l'athlète en le modifiant (exemple : construction de routines d'organisation ou de préparation, techniques d'exposition progressive à des situations problématiques) : « Dès que je voulais faire travailler cet athlète sur une nouvelle technique, il avait tendance à se braquer. C'était toujours : « Je n'y arrive pas, je ne le sens pas » et effectivement il était peu efficace dans la réalisation. Du coup, j'y allais progressivement. Je lui proposais des objectifs par paliers pour mieux marquer ses progrès et je commençais par des séquences très courtes de travail en alternance avec de l'entretien de ses acquis. Puis j'ai augmenté progressivement le temps consacré à la technique nouvelle au fur et à mesure que je le voyais prendre confiance et mieux adhérer au travail demandé ».

Dimension cognitive/émotionnelle : le travail consiste à faire prendre conscience à l'athlète de ses erreurs d'interprétation d'une situation donnée : « A l'issue de sa première année en sénior, le bilan pour Benjamin est mitigé : « Je stresse dans les grandes compétitions. Du coup, je commets des erreurs et je ne parviens pas à exprimer tout mon potentiel. Mon problème, c'est ça, c'est le stress. Il faudrait que j'apprenne à me relaxer ». En revisitant des expériences passées positives (notamment ses nombreuses victoires en junior), son entraîneur l'aide à prendre conscience qu'il était tout autant stressé. En même temps Benjamin prend aussi conscience qu'habitué à gagner en junior, il n'avait d'autre objectif en cette première année sénior que de gagner à chacune de ses compétitions, ce qui, dans son sport, n'est pas réaliste. Dans son cas, un travail sur la fixation d'objectifs réalistes en termes de classement mais aussi de niveau d'exécution personnelle sera préféré à un travail directement centré sur la gestion du stress ».

Approche mixte (cognitive et comportementale) : le travail intègre les deux dimensions. On retrouve cette approche mixte dans les techniques de relaxation dans lesquelles on intègre de la visualisation et du contrôle des pensées (pensées positives) ou encore dans la construction des routines (cf. fiche routines de concentration)

**ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION**

Le recours à l'approche cognitivo-comportementale est plus particulièrement indiqué dans la période d'accès au haut niveau : elle permet d'éduquer les athlètes à construire leurs habiletés mentales d'organisation et de performance. Elle peut être utile aussi à tout niveau pour corriger rapidement des représentations ou comportements inadaptés (exemple : pensées parasites, pertes de concentration, débordements émotionnels).

Utilisée à des fins d'éducation sportive ou dans le cadre de la préparation à la performance, cette approche, enseignée dans la plupart des formations d'entraîneur, relève de son champ d'action. Le recours en soutien à un intervenant spécialiste de cette approche relève donc de son choix. En revanche, l'utilisation à des fins de développement personnel ou thérapeutique renvoie aux compétences du psychologue.

LIMITES

L'erreur la plus communément observée est de considérer les outils et protocoles qui soutiennent cette approche comme des moyens infaillibles et universels à résultat garanti. Or, le préalable à toute intervention est bien de prendre en compte la singularité de la personne, d'identifier ses comportements et modes de pensées ainsi que les causes explicatives des comportements à améliorer.

Ensuite seulement, il sera question de choisir le ou les outils/protocoles qui semblent les plus appropriés. L'analyse de départ peut même s'avérer être un déclencheur suffisant pour certains athlètes qui vont d'emblée trouver les solutions pour adapter leurs comportements, sans qu'il soit nécessaire de recourir à une quelconque méthode. Il est possible aussi que cette analyse incite à recourir à une autre approche (clinique, transactionnelle).

EN SAVOIR PLUS

Fiches techniques : Psychologie clinique, Routines de concentration, Stratégies d'auto-handicap

Cox (2005). Les interventions cognitives et comportementales. In Cox (Ed.) Psychologie du sport (pp.193-252).

Bruxelles : De Boeck.