

LA PSYCHOLOGIE AU CERS CAPBRETON

1er Centre Européen de Rééducation réservé aux Sportifs

La psychologie du sport est une branche de la psychologie appliquée dans le cadre de laquelle sont abordés les problèmes relatifs au champ d'action et d'expérience du sport de compétition, de masse et de loisir avec les méthodes de la psychologie scientifique.

Parmi les points importants, on peut relever les rapports entre le mouvement et le contrôle du mouvement dans différents sports, le développement et l'examen de différentes stratégies d'entraînement (comprenant l'entraînement mental), les rapports entre performances à l'entraînement et pendant les compétitions, l'influence sur les performances des facteurs tenant à l'émotion et à la motivation, les possibilités de mobilisation volontaire de l'énergie, l'influence des membres du groupe et du public sur le comportement de performance et sa motivation, l'harmonisation du sport scolaire avec les données du développement physique et mental, le sport comme aménagement du temps libre, comme mesure de réhabilitation après une maladie ou encore l'élaboration de programmes sportifs pour les invalides etc. La psychologie du sport est étroitement liée aux résultats et aux problèmes de la psychologie du développement, de l'émotion, de la mémoire, de la motivation, de la personnalité, de la psychopédagogie, de la psychologie sociale et ergonomique.

Eberspächer (1982) ; Thomas (1982)

Dictionnaire de la psychologie – (Werner D. Frölich)

- Le psychologue est un professionnel formé à la compréhension et à l'étude du fonctionnement psychique humain. En France, il doit être titulaire d'un DESS de psychologie ou d'un diplôme équivalent reconnu par l'état Français (loi 85 772 du 27 juillet 1985, décret d'application n° 90-255 du 22 mars 1990), il exerce dans le secteur libéral ou en institution. Le psychologue participe à l'évaluation clinique des personnes qu'il reçoit par des méthodes qui lui sont propres et qui relèvent de ses prérogatives. Le psychologue du sport répond aux demandes spécifiques des sportifs que celles-ci soient en lien avec leur pratique sportive ou non sachant que leur réalité et histoire personnelle, familiale, culturelle, affective, professionnelle...intervient sur leur réalité et ressenti psychique et de ce fait sur l'investissement et les performances, compétences liées à leur pratique sportive.

Quel est le rôle du psychologue du sport ?

- Le rôle du psychologue est de permettre à la personne venant le consulter d'aborder sa problématique, ses difficultés au travers de la connaissance de sa réalité psychique et éventuellement la souffrance générée par ce qui est vécu est ressenti au présent que ce ressenti soit lié à un événement particulier ou son histoire passée, et ce au travers de différents outils tout en privilégiant l'accès à la parole et réunissant les conditions favorables telles que la garantie de la confidentialité, le respect, le non jugement, la sécurité permettant cette même parole afin d'élaborer une meilleure connaissance de soi et construire et s'approprier des capacités à maîtriser et gérer sa réalité propre.

Quelle est l'efficacité de la psychologie du sport ?

- Le fait de se réapproprier un sentiment de maîtrise par rapport à ce qui est vécu ne serait que par la prise en compte de ses difficultés en engageant une démarche vers un psychologue engendre un bénéfice ; une certaine souffrance est bien souvent générée par le fait de vivre et de se sentir victime sans se percevoir apte à gérer ou même prendre en compte ses ressentis , le travail thérapeutique permet de se recentrer sur soi , tout en se réappropriant un sentiment de maîtrise par la compréhension est la gestion de ce qui est vécu et ressenti. La mesure du bénéfice d'une prise en charge psychologique est variable en fonction de l'investissement de la personne au sein de cette même prise en charge, l'origine de sa problématique, son histoire personnelle et familiale, ses expériences et les modes de fonctionnement mis en œuvre, l'environnement dans lequel il évolue ; tout en précisant encore que la prise en compte des difficultés , du mal-être dans ce mouvement qu'est la demande d'aide et de soutien est déjà un premier bénéfice non négligeable qui permet le retour sur soi au travers de piste de réflexion afin d'atteindre et stabiliser un état de mieux être.

Quand s'adresser à un psychologue du sport ?

- On peut s'adresser à un psychologue pour n'importe quelle problématique engendrant un déséquilibre au sein de l'investissement de sa vie, ou lorsque sans même pouvoir attribuer de causes précises sont ressenties des perturbations émotionnelles, perte des notions de désir, plaisir : lorsque l'on ne vit plus ce que l'on souhaite, perte, non reconnaissance de soi, mal-être, projection négative de soi, ou besoin de se recentrer sur soi lors de décisions importante, besoin d'accompagnement de soutien au sein d'épreuves particulières, d'une manière plus générale lorsque l'on se sent démuni par rapport à ce que l'on ressent.

Faut-il forcément une situation de crise pour faire appel à un psychologue ?

- Il est préférable de ne pas attendre une situation de crise pour s'adresser à un psychologue le travail n'en sera que plus aisé et le bénéfice d'autant plus rapide que la personne n'aura pas épuisé ses ressources psychiques, cependant une situation de crise n'est pas forcément évitable le psychologue peut dans un premier temps aider la personne à trouver et mettre en œuvre les moyens de réponse les plus adaptés à la personne et à ce qui est vécu.

Pourquoi aller voir un psychologue du sport ? (Plutôt qu'une bonne amie)

- Un psychologue travaille avec des outils que les amis même armés des plus nobles attentions et intentions n'ont pas à disposition et vont bien souvent se référer leur propre vécu expérience, ces réponses là même si elles ont pu être opérantes pour la personne ne le seront pas forcément pour vous, chaque histoire, personnalité étant différentes et tous ces éléments sont à prendre en compte, de plus la proximité affective des amis et de la famille ne permet pas d'acquérir la distance nécessaire à un réel travail thérapeutique, néanmoins dans les situations difficiles le soutien des amis et de la famille est une donnée associée essentielle. L'espace thérapeutique lors de l'entretien avec un psychologue est totalement dédié à la personne , alors que dans les liens amicaux ou familiaux de manière plus ou moins consciente d'autres paramètres

interviennent, les liens à ces personnes, l'histoire commune, l'image que l'on renvoie, ce que l'on se permet de dire ou pas...ces différents aspects non maîtrisables ici vont parasiter la parole ; dans le même temps le psychologue n'est pas un ami, et est mandaté d'une mission précise, avec ses outils et ses limites par rapport à la démarche du patient.

Quels sont les principaux facteurs individuels et sociaux de réussite pour un sportif de haut niveau ? & Pour réussir dans la vie faut-il forcément savoir tout conjuguer travail, sport, vie de couple...?

- Les facteurs individuels et sociaux de réussite d'un sportif ne sont pas énonçables d'une manière générale et péremptoire, encore une fois cela dépend de différences interindividuelles et interpersonnelles, de son histoire, de la signification de sa démarche, de son investissement, des personnes qui l'entourent, du climat au sein duquel elle évolue, des notions de désir, de plaisir, de projection positive et d'estime de soi associés à sa pratique, d'une manière générale d'un bon équilibre de vie qui permet à la personne d'occuper une place qui lui convient avec une projection de soi au sein de son avenir suffisamment rassurante ; si non qu'elle se perçoit apte à affronter.

Comment un psychologue peut-il aider un sportif de haut niveau blessé pour qu'il récupère plus vite ?

- Le psychologue permet dans l'expression de soi, la compréhension de ce qui a été vécu, dans un travail autour des processus de deuil et de la perte ressentie lors de la blessure, perte des repères corporels, psychiques et de projection de soi au sein de son avenir, d'aider la personne dans un travail de soutien, de compréhension et d'information de se réapproprier des outils au niveau psychique lui permettant de dépasser ce moment insécurisant, de réaménager un fonctionnement correspondant à la réalité vécue pour la gérer de manière adaptée sans épuisement. Cf article sur la blessure

Comment peut-on expliquer que certaines personnes arrivent à gérer seules leurs difficultés, et que d'autres ont besoin d'une aide extérieure pour sortir d'une situation difficile?

- Encore une fois cela dépend de l'histoire de chacun, la manière dont il s'est construit, les moyens de réponses que son entourage au travers de son vécu lui a permis de développer dès les premiers moments de la vie, c'est une question trop vaste à laquelle on ne peut répondre de manière générale et généralisable, demander de l'aide lorsque l'on en ressent le besoin n'est pas signe de fragilité (c'est ce qui semble sous-entendu dans la question), c'est au contraire signe d'une bonne prise en compte de soi et de ses ressentis et de suffisamment de force et de confiance pour ne pas accepter et s'abandonner à vivre en souffrant, et cette réponse dans la demande d'aide est adéquate et déjà signe encourageant pour une évolution favorable, les personnes les plus en souffrance sont celles qui sont paralysées dans leur vécu sans se percevoir aptes à faire aucune démarche pour se prendre en compte même au sein de leur mal-être.

Avez-vous une remarque, conseil... à donner au sportif de haut niveau concernant sa gestion de carrière par rapport à la psychologie du sport ?

- Quelques conseils : apprendre à se regarder, se ressentir, ne pas cliver le corps et l'esprit car sans cesse l'un parle de l'autre , surtout pour le sportif qui du fait d'un surinvestissement corporel , corps outil d'expression , vient aussi parler du psychique , on est un dans notre vie sportive , professionnelle , affective , familiale.....et tout mérite d'être pris en compte , le mot clé étant équilibre , mais l'équilibre de l'un ne correspond pas forcément à l'équilibre de l'autre c'est en cela qu'il est important de développer une bonne connaissance de soi , qui est aussi un bon outil de protection.

La rencontre avec psychologue est c'est vrai un peu particulière mais aussi tellement simple , ne pas hésiter si l'on souhaite entreprendre une démarche à se confronter à deux , trois professionnels et s'orienter vers la personne avec laquelle l'on se sent le mieux compris , entendu dans ce que l'on ressent et exprime dans un climat de confiance , la façon de travailler de chacun diffère et c'est normal , c'est aussi un rencontre humaine.

Emmanuelle Broadbridge – Psychologue- Centre Européen de Rééducation du Sportif.