

LES PRINCIPALES DIFFICULTÉS MENTALES CHEZ LE SPORTIF

Préparation mentale

"Avoir des nerfs d'acier", "garder la tête froide", "supporter la pression" ou "jouer petit bras" sont autant d'expressions anciennes ou récentes qui traduisent l'origine et la complexité pour un athlète, d'atteindre ses objectifs sportifs avec la plénitude de ses moyens physiques et mentaux réunis. Aujourd'hui, consulter un psychologue spécialisé dans le sport est un élément majeur pour atteindre ses objectifs. En lisant ce dossier vous apprendrez à faire face à des situations délicates que vous avez à coup sûr déjà cotôyé vous aurez les moyens pour réaliser des performances à la hauteur de vos espérances. Alors faites "sauter le verrou" qui dort en vous faites appel à des professionnels de la préparation mentale et vous progresserez !

Le stress

Le stress est une réaction normale de l'organisme. Il indique déjà que vous êtes prêt mentalement pour la compétition. Cependant, trop de stress peut s'avérer néfaste et entraîner une diminution des performances.

Il existe des techniques de régulations des émotions. Ces dernières peuvent ne pas suffire. Dans ce cas, il s'agit de comprendre les raisons psychologiques de la venue du stress et sa difficulté pour le gérer.

La confiance en soi

Il est rare qu'un sportif ait un excès de confiance. En général, il vit cet excès une seule fois dans sa carrière. Cette expérience lui apprendra à ne pas vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué.

Par contre le manque de confiance est un problème plus fréquemment rencontré par le sportif, et ceci, quelque soit son niveau. Certains compétiteurs de niveau régional ont de la difficulté à imaginer que même les sportifs de haut niveau, l'élite, peuvent rencontrer ce type de problème.

Dans le sport, croire en soi, en ses possibilités est fondamental. La confiance nous permet d'oser prendre des risques, de faire des choix, d'aborder une compétition plutôt sereinement...

Ainsi, pour attaquer, un cycliste doit avoir un minimum de confiance en soi. Sinon, il se contente de suivre le mouvement. Il fera peut être des places mais gagnera rarement avec des gens de son niveau.

La confiance intervient aussi dans l'apprentissage d'un geste, notamment lorsqu'il s'agit d'abandonner un vieil automatisme pour en acquérir un autre plus performant. Tel nageur pour espérer monter de niveau devra ainsi apprendre une technique différente dans sa gestuelle et accepter alors d'être moins performant pendant ce temps d'apprentissage.

Tout est histoire de confiance en soi, en son potentiel, mais aussi, en son entraîneur. Le travail sur la confiance est parfois long car il résulte assez souvent de l'éducation reçue par nos parents mais aussi par nos premiers entraîneurs, éducateurs.

Il s'agit aussi en parallèle d'apprendre au sportif manquant de confiance à changer son discours sur lui : avoir un discours plus positif.

La concentration

Se concentrer au moment opportun permet bien souvent au sportif d'optimiser ses performances. Tel un bi athlète lors du tir (Lire l'interview de Sandrine Bailly), qui devra parvenir à se mettre dans sa bulle face aux cibles et à ses battements cardiaques élevés, tel un basketteur au lancer franc observé par un public, tel un tennisman au service pour une balle de math, tel un grimpeur dans l'ascension d'une voie extrême.

Là aussi, il existe des techniques pour apprendre à mieux se concentrer. Mais il est aussi important de se connaître et d'évaluer en amont ce qui peut perturber notre concentration.

La démotivation

La motivation est **la clé principale de la réussite**. Elle nous permet de vivre les contraintes de l'entraînement de manière moins difficile. Elle est aussi une aide précieuse pour notre progression, pour nous fixer des objectifs et les atteindre. La plupart du temps elle reste globalement stable sur la saison. Cependant, il peut arriver que l'envie disparaisse, s'amenuise : il n'y a plus de plaisir. Parfois, la démotivation conduit à l'abandon de l'activité.

Les raisons de cette démotivation: des entraînements trop difficiles, routiniers, un entraîneur trop autoritaire, une ambiance trop compétitive dans l'équipe, une pression trop présente, une fatigue physique ou/et émotionnelle, ...

Le psychologue va chercher à comprendre comment le sportif est arrivé à cet état là et l'aider progressivement à retrouver ce qui lui plaît dans ce sport, pour enfin renouer avec la performance. Cependant, parfois, l'athlète découvre que le choix de son sport ou la manière de pratiquer son sport ne lui correspond pas, n'est pas véritablement son choix. Il stoppe ou change d'activités mais de manière consciente.

La peur de perdre / la peur de gagner

Ces deux peurs se masquent souvent derrière des manifestations du stress. Elles rendent inopérantes, sur le long terme, les techniques de gestion du stress.

La peur de perdre est plus fréquente que la peur de gagner. Elle est souvent en lien avec une pression que le sportif se met ou qui lui est mise. Elle traduit aussi un manque de confiance en soi et une tendance à s'inférioriser. Elle entraîne une perte de lucidité, « un pétage de plomb » (comme disent certains sportifs), une rigidité dans la gestuelle, un comportement inadapté... Parfois la peur de perdre fait suite à une blessure ou à une succession de moins bonnes performances. Le sportif croit qu'il n'est plus à la hauteur, qu'il n'a pas retrouvé son niveau, que l'autre est forcément plus fort.

Dans ce cas, un travail de discussion autour du résultat et de l'importance accordée à ce dernier, un travail sur la confiance en soi et sur des objectifs de comportement amènera progressivement le sportif à relativiser.

La peur de gagner est plus complexe. En effet, gagner n'est pas aussi simple que cela. Le sportif s'il veut gagner doit aller chercher sa victoire. Il faut mentalement être prêt. De plus cette dernière ne dépend pas uniquement de lui. Comment se traduit cette peur : c'est par exemple, un escrimeur menant au score qui, sans aucune raison, va changer sa

tactique ou raccourcir son bras. Son adversaire va progressivement remonter et peut même inverser la tendance. Gagner entraîne parfois des conséquences qui ont plus de poids que la victoire en elle-même. J'ai ainsi rencontré un judoka qui deux ans de suite faisait un podium au France alors qu'il avait la possibilité de gagner. Mais, s'il gagnait, une place lui était offerte au pôle France et il ne souhaitait pas quitter sa famille. Pour lui, il était plus simple d'être second que de choisir entre partir pour éventuellement faire une carrière sportive et dans ce cas s'éloigner de chez lui ou faire le podium et rester auprès des siens (famille, amis, quartier...).

Consulter notre biblio sur la préparation mentale

La perte de sensations

La perte de sensations se rencontre plus spécifiquement dans les sports très techniques comme la gymnastique, le plongeon, le trampoliner... Dans ce cas, ces sportifs parlent plus de perte de figure. Mais elle peut toucher aussi les autres disciplines : je l'ai notamment rencontré chez un basketteur.

Cette perte de sensation est associée à la gestuelle, le mouvement du corps dans l'espace, mais aussi au contact avec l'objet utilisé par le sportif. Ainsi ce basketteur ne « sentait » plus son ballon.

Cette difficulté est souvent la conséquence d'une blessure, ou d'une chute douloureuse ou qui a provoqué de la peur (sorte de mini traumatisme). A son retour, le sportif est à la fois désireux de reprendre son activité mais aussi a peur de se blesser à nouveau ou de ne pas retrouver son niveau d'avant. Il s'agit alors de mettre en mots cette appréhension et de travailler à partir d'images positives. Le discours de confiance de l'entraîneur est aussi très important. Ce dernier accompagne le sportif dans la réappropriation de son corps, de son geste, de son sport.

La perte de sensations peut aussi être un indicateur de la fatigue du sportif. C'est une sorte de signal d'alarme : gare au surentraînement ! Dans ce cas, le rôle du psychologue est d'apprendre au sportif à écouter son corps et à reconnaître les signaux d'alarme.

La contre performance

Un bon résultat, tout comme un mauvais résultat, est la conséquence d'une série de comportements adaptés, ou inadaptés, à la situation et aux événements. La contre performance peut être parfois d'origine psychologique.

MAIS avant d'arriver à cette conclusion, il s'agit de se poser les bonnes questions :

- Avant la compétition, est ce que j'étais prêt physiquement ?
- Avant la compétition, comment étais je techniquement ?
- Tactiquement, ai-je fait des erreurs inhabituelles ?
- Suis-je irrécusable sur le plan diététique ?
- Ai-je des soucis dans ma vie de tous les jours ? (votre copain ou copine vient de vous quitter, ce n'est pas toujours évident d'être mentalement au top pour réussir sa compétition !)

Un autre critère important avant de parler de psychologie c'est le caractère répétitif de ce type de contre performance. Ainsi, à chaque tournant de leur carrière, certains sportifs feront une ou plusieurs contre performances. Cette dernière peut dans ce cas exprimer leur appréhension de l'échec ou des conséquences que la réussite peut entraîner.

Parfois ces contre performances sont plus délicates à analyser : ainsi elles peuvent

traduire une colère inconsciente contre des personnes. Le sportif veut réussir mais ne peut pas inconsciemment le faire.

Ainsi, certains sportifs seront contre performants pour « ne pas faire plaisir à leur parent » ou « parce que pour leur parent le sport ce n'est pas bien »... Le psychologue va, dans ce cas, les aider à prendre conscience de la raison qui les conduit à la contre performance pour les aider ensuite à résoudre leur conflit intérieur.

En conclusion, il existe autant de raisons à la contre performance que de demandes concernant ce problème.

La blessure

Le psychologue peut intervenir pendant la période de la blessure car beaucoup de sportifs vivent ce moment comme une trahison de leur corps. Du statut de sportif, il passe à celui de patient. Il devienne dépendant du corps médical alors que l'indépendance est souvent un trait de personnalité du sportif.

Le psychologue l'aide à mieux accepter cette blessure. Il intervient aussi pour accompagner le sportif dans son retour progressif dans son activité.

Mais la blessure peut aussi avoir un sens et traduire un mal être, un conflit, ..., quelque chose de psychologique. Avant de faire cette conclusion, là aussi plusieurs critères doivent être pris en compte :

- Les problèmes médicaux : tous les examens nécessaires doivent être faits. J'ai mal quelque part, en priorité je prends rendez vous avec mon médecin. Une entorse mal guérie fragilise le membre touché.
- L'hygiène de vie : le sommeil, l'alimentation, le rythme de vie...,
- L'aspect répétitif et « bizarre » de ces blessures ou maladies : ainsi tel sportif avant chaque sélection, tombera malade, ou se foulera la cheville... 1 fois, 2 fois, cela peut arriver mais quand ces problèmes prennent un caractère répétitif la question du « psy » peut être posée et recherchée.

Conclusion

La liste pourrait être longue encore car les demandes des sportifs sont très variées. Mais comme vous le savez désormais les pathologies graves ne sont pas plus nombreuses chez le sportif que chez Monsieur Tout Le Monde. Pour ma part, je trouve même le sportif plutôt équilibré. Il pourrait très bien vivre sans intervention du psychologue mais le sportif est par nature exigeant et la psychologie du sport répond à cette exigence.

Dossier réalisé par **Virginie DALLA COSTA** - *Psychologue du sport*