

LA PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE ET MENTALE

« **Motivation, mental, agressivité , concentration, confiance en soi, crispation, peur de gagner, etc.** » Toutes ces expressions sont utilisées pour exprimer l'état psychologique d'un sportif lors d'une confrontation et elles sont toujours associées à la réalisation d'une performance ou au contraire d'un échec.

L'optimisation de l'état psychologique pour la réalisation de la performance passe par une préparation psychologique correspondant à un ensemble de méthodes. Des qualités psychologiques élevées sont indispensables pour s'entraîner dur et élever le potentiel initial (ressources physiques, techniques, tactiques...), ainsi que pour restituer cette évolution le jour de la compétition.

Préparation psychologique ou préparation mentale ?

La préparation psychologique concerne l'analyse des facteurs, des personnes, des éléments, des situations interagissant sur le projet sportif de l'athlète. Il s'agit d'une préparation "large" et sortant même du contexte purement sportif.

La préparation mentale désigne le travail effectué sur le rapport de l'athlète à lui-même dans le cadre de sa préparation à la performance et de la gestion des résultats. Il s'agit de la préparation proprement dite de l'état psychologique, intervenant favorablement sur les qualités requises par l'engagement dans le sport de compétition. En fonction des sportifs et de leur situation personnelle, une préparation psychologique est donc à entreprendre avant une préparation mentale.

La psychologie dans la pratique sportive de performance

Les facteurs psychologiques font partie intégrante du domaine de la performance sportive. Dans le cadre de la détection et de la sélection de futurs champions, des diagnostics peuvent être utilisés pour détecter les sujets possédant les meilleurs aptitudes et sélectionner ceux capables de faire face à un objectif. Des outils d'investigation (questionnaires, échelles comportementales, etc.) permettent de d'aider à savoir en quoi et comment la personnalité d'un sujet influence le choix d'une pratique sportive, le pousse à s'investir dans une activité sportive définie et lui permet de réussir dans celle-ci.

Dans un cadre plus en rapport avec l'entraînement quotidien, les demandes sont centrées sur les techniques d'intervention sur les pratiquants sportifs. Elles ont pour but d'améliorer l'efficacité de la conduite de l'entraînement et la gestion des situations de stress.

Les déterminants psychologiques de la performance

De façon idéale, un sportif possédant certaines capacités est psychologiquement en mesure de réaliser une performance sportive. Elles sont la cible de la préparation psychologique en vue de la réalisation de la performance.

- Confiance en soi en relation avec le réalisme des objectifs poursuivis et des capacités possédées ;
- Calme mental en relation avec le niveau d'activation⁽¹⁾ ;

- Absence de tensions parasites ;
- Concentration sur l'instant présent ;
- Niveau associé de mobilisation de l'énergie à une certaine euphorisation de l'évènement ;
- Sentiment d'autocontrôle.

(1) Le niveau d'activation correspond à l'intensité à laquelle fonctionne l'organisme à un moment précis. Cette activation est contrôlée par une structure nerveuse cérébrale et est affectée par certains stressseurs comme l'effort physique, la température ambiante, des drogues, mais également des émotions (peur, l'anxiété, la surprise ou l'intérêt).

La personnalité du sportif, qui est un des éléments centraux de la psychologie sportive, englobe les facteurs suivant :

- Psycho-cognitifs : il s'agit du traitement de l'information (attention, concentration, etc.) et de l'écoute de soi dans l'environnement ;
- Affectifs : il s'agit de la gestion des émotions (peur, joie, colère, chagrin, etc.), du contrôle de l'anxiété, de la résistance au stress, du contrôle de la souffrance, de la prise de risques, de l'estime et de la confiance en soi ;
- Comportementaux : ils concernent l'ambition, le désir de réussite, la combativité et la persévérance dans la difficulté, l'investissement, la motivation ;
- Relationnels : ils concernent la disponibilité, l'écoute, le degré de sociabilité, l'extraversion ou l'introversion, la qualité de leader.

La motivation, clé essentielle de la préparation psychologique

Pas de motivation, pas de réussite sportive ! ça paraît tellement évident dit comme ça. Et pourtant en analysant certains échecs de sportifs, il apparaît qu'ils n'étaient pas aussi motivés que l'échéance pouvait le laisser penser. La dynamique motivationnelle doit être présente du début de la préparation à la fin de l'échéance compétitive. Elle permet l'acceptation des charges d'entraînement, la gestion des échecs, la préparation au stress, l'investissement nécessaire à la difficulté de la poursuite des objectifs. La motivation d'un athlète et l'effort qu'il consent pour réaliser ses objectifs sont corrélés à l'attractivité du résultat et à la probabilité de l'atteindre.

Les extrêmes de l'état de motivation sont l'autodétermination et le désengagement total. Pour déclencher l'engagement, la motivation doit :

- Persister dans l'action ;
- Posséder un aspect dynamique, c'est à dire que la motivation est plus ou moins grande ;
- Posséder un aspect directionnel, c'est à dire qu'il y a une motivation pour quelque chose.

L'environnement et l'encadrement psychologique

L'environnement familial, social, scolaire, professionnel du sportif a une influence sur son épanouissement et donc sa personnalité. Il doit donc être pris en compte dans la préparation psychologique pour prévenir et lutter contre une fragilisation de l'état psychologique du sportif.

Le dôme de l'encadrement psychologique est l'entraîneur. Sa compréhension psychologique des sujets sportifs et son intervention psychologique constituent un des

aspects essentiels de la démarche d'entraînement. Il doit impliquer et responsabiliser l'athlète dans sa préparation à la performance, ainsi que faciliter l'énergie psychologique nécessaire à son accomplissement.

Cette qualité de la relation privilégiée entraîneur - entraîné permet l'essentiel du travail psychologique, complétement éventuellement par d'autres acteurs tels le kiné, le médecin ou le préparateur mental. Le rôle de ce dernier est d'apporter des outils de préparation mentale, permettant à l'athlète de mieux utiliser ses propres ressources. En construisant l'entraînement et en communiquant, l'entraîneur réalise de la psychologie au quotidien. Dans le cas de réel blocage ou problème psychologique, il l'orientera alors vers un spécialiste de la préparation mentale. Cette démarche a pour but d'éviter des écueils tels que l'athlète rajoutant d'inutiles charges d'entraînement en pensant compenser un déficit de résultat.

Le potentiel psychologique et la situation sportive

Sur l'axe du temps débutant par la préparation à une échéance et se terminant par la période post compétition, les éléments constituant le potentiel psychologique sont les suivants en fonction des situations :

Entraînement	Pré compétition	Compétition	Post compétition
Investissement personnel	Gestion de l'anxiété	Combativité	Gestion de l'échec ou de la réussite
Espérance de réussite la plus élevée possible (expectation)	Contrôle émotionnel	Résistance à la douleur	Aspirations futures
Planification d'objectif	Analyse des informations sur l'environnement (analyse cognitive)	Contrôle du stress	Image de soi
Relation entraîneur - entraîné			

Le stress généré par l'action sportive

Le stress peut être généré par les situations d'entraînements et surtout par les compétitions sportives. Il peut être considéré comme la réaction d'adaptation d'un sujet, les caractéristiques subjectives, à des situations réelles, les caractéristiques objectives, exigeant des réponses dépassant ses limites habituelles.

Le stress est une réaction normale à l'approche d'une situation nouvelle ou comportant des enjeux. Quand il est maîtrisé, il stimule l'athlète et l'aide à réaliser une performance en créant une excitation indispensable. Il joue un rôle dans la concentration et la mobilisation totale des ressources.

>>> Il s'agit d'un stress positif.

Par contre lorsque l'adaptation est insuffisante, le stress génère des sentiments négatifs, créant nervosité et modification du comportement tendant vers l'inefficacité et la contre-performance.

>>> Il s'agit d'un stress négatif.

L'athlète doit donc contrôler et non éliminer son stress. Dans un cas extrême, un individu n'ayant aucun stress quelque soit la situation serait un individu n'ayant aucun intérêt pour sa propre survie. Dans l'autre extrême, celui qui refuserait le stress, refuserait les situations le générant. Il se limiterait donc dans ses ambitions. Pour gérer

le stress il faut modifier la perception de la situation à affronter.

Pour contrôler le stress, les techniques de préparation mentale (voir ci-dessous) joueront sur les mécanismes de réaction suivant les approches :

- Psychosociale : les conditions sociales et environnementales influent sur les réactions de stress face à une situation particulière.
- Cognitive : la situation génératrice de stress va être traitée en fonction du passé du sujet et de sa perception des échecs et réussites, de sa situation personnelle, de son histoire, etc. Pour s'adapter, le sujet utilisera une stratégie dite d'ajustement (ou coping).
- Psychobiologique : les interactions entre les niveaux biologiques et psychologiques influent et permettent des contrôles de l'un sur l'autre.

Identification des trois niveaux de réaction au stress

- Le stade de l'inquiétude ou de l'anxiété. Le sportif éprouve une appréhension lorsqu'il imagine la situation, une réaction d'alarme se met alors en place. Il y a préparation à l'action par l'augmentation des niveaux biologiques (niveaux d'activation) et des aspects psychologiques (concentration, motivation, anxiété).
- Le stade de la résistance ou de la peur. Le sentiment de danger devient réel et palpable pour le sportif. Il y a mise en route de mécanismes de réponses (attaque, fuite, etc.) avec poursuite de l'élévation de la tension fonctionnelle et du niveau d'activation. Si cette élévation se poursuit, apparaît le stade de l'angoisse où la situation devient oppressante pour l'individu et le désorganise sous l'effet de perturbations incontrôlables du système neurovégétatif.
- Le stade de l'épuisement. La situation de stress ne permet plus au sportif de s'adapter (intensité trop forte et/ou durée trop longue), il y a atteinte des limites du contrôle de lui-même, ce qui se traduit soit par un comportement excessif (agressivité, violence) soit par une réaction d'enfermement sur lui-même, coupant toutes communications avec l'extérieur.

Les conséquences du stress

Les situations de stress engendrent des réactions individuelles ou sociales.

Les réactions individuelles :

- De type comportemental : anxiété, apathie, agressivité, perte de l'estime de soi, nervosité, etc. ;
- De type cognitif : baisse de la concentration, troubles attentionnels, problèmes de mémorisation, hypersensibilité aux critiques, etc. ;
- De type physiologique : augmentation de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire et de la pression artérielle, troubles digestifs et du sommeil, sueurs, dessèchement de la bouche, etc.

Les réactions sociales :

- Retrait, isolement, hostilité, irritabilité, agressivité, etc.

Les facteurs favorables à la résistance au stress

Avant même d'entamer une préparation mentale pour gérer les situations de stress, les sportifs peuvent posséder des qualités qui favorisent les réactions d'adaptation :

- Le type de personnalité : détendu, extraverti, etc. ;
- Le locus de contrôle ou la croyance des individus en leur possibilité de maîtriser et déterminer ce qui leur arrive ;
- La stabilité émotionnelle ;
- La motivation intrinsèque (plus elle est développée plus elle génère une prise de risque contrôlée) ;
- La recherche de sensation (les "chercheurs" de sensation ont une meilleure capacité d'adaptation au stress) ;
- Le besoin d'accomplissement.

L'attitude de l'entraîneur face au stress du sportif

L'entraîneur intervient à deux niveaux pour aider le sportif à gérer son stress :

- Celui de la situation : ce niveau permet une analyse objective et rationnelle de la situation sportive à venir. Il s'agit d'adapter le niveau des ressources aux exigences de la situation par un entraînement modelé, une planification d'objectif, un développement des stratégies cognitives, etc. ;
- Celui du sujet : ce niveau est centré sur la modification du sujet lui-même par un développement du sentiment de contrôle, le contrôle des manifestations cognitives et somatiques (qui concerne le corps), les effets physiologiques, etc.

Une connaissance des méthodes d'interventions psychologiques permet à l'entraîneur d'intervenir lui-même ou de diriger l'athlète vers un spécialiste. Ces méthodes sont variées mais restent des techniques obéissant à des règles théoriques et déontologiques. Elles interviennent sur :

- Les aspects somatiques : relaxation, yoga, Jacobson, Schultz, sophrologie, etc. ;
- Les aspects cognitifs : méditation, conceptualisation, visualisation, modeling, restructuration cognitive, etc. ;
- Les aspects comportementaux : Anxiété Management Training, Stress Inoculation Training, etc.

Magnésium marin : Pour surmonter les coups de fatigue et le stress. Le magnésium est essentiel à de nombreuses fonctions de l'organisme. Présent dans toutes les cellules de l'organisme (au total, le corps d'un adulte a environ 25 g de ce minéral), il participe entre autres à plus de 300 réactions enzymatiques. Il est notamment indispensable au maintien de l'équilibre nerveux et musculaire.

Voir sur anastore.com, référence européenne en compléments alimentaires

La préparation mentale

Comme cela a été écrit ci-dessus, l'entraîneur a une place essentielle dans le travail psychologique mené pour le sportif. En complément de ce travail, une démarche permettant d'apporter des outils pour optimiser le potentiel de l'athlète est intéressante

voire indispensable dans le cas où des blocages existent. L'apport et l'utilisation de ces outils composent la préparation mentale. Celle-ci peut être menée par l'entraîneur ou par un spécialiste, le préparateur mental.

Le préparateur mental n'est pas un "gourou" ayant recours à des techniques plus ou moins mystérieuses. Il doit posséder un solide bagage en psychologie et de sérieuses connaissances dans une ou plusieurs méthodes de préparation mentale. Il doit également connaître le monde du sport, de la compétition et du haut niveau. Son but est de rendre le sportif autonome, de lui permettre de fonctionner seul et non de le mettre sous dépendance ou influence.

Les bénéfices attendus de la préparation mentale

Ce qui est attendu par la préparation mentale concerne essentiellement l'augmentation du niveau de performance, la facilitation de l'apprentissage technique d'un geste, la régulation du niveau d'activation et la facilitation de la récupération physique et mentale.

Ces attentes peuvent être déclinées comme suit :

- La gestion du stress : le but est d'apprendre à maîtriser au maximum le stress négatif et à favoriser le stress positif ;
- La gestion de la souffrance : le but est de savoir interpréter et accepter la douleur induite par l'effort ;
- La mise entre parenthèses d'un problème : le but est d'apprendre à faire abstraction d'éléments extérieurs néfastes à la performance, tels public hostile, mauvaise nouvelle ou problème familial avant une compétition ;
- L'amélioration du sommeil : hormis les angoisses perturbant le sommeil, celui-ci peut être troublé par les conditions de sommeil (hôtel, transport, luminosité, bruit...) et le décalage horaire ;
- La correction ou la mémorisation d'un geste technique : aidé par l'entraîneur ou un support vidéo, le préparateur mental peut corriger ou parfaire l'exécution d'un geste technique ;
- L'augmentation des possibilités de concentration, de visualisation et de mémorisation : le but est de favoriser la mémorisation d'une situation, d'un parcours, de répéter un enchaînement, etc. ;
- La gestion d'une période de blessure : l'objectif est double. Faire accepter au sportif sa blessure, mais aussi profiter de la période d'inactivité pour le faire progresser mentalement (visualisation, mémorisation, concentration).

Les techniques de préparation mentale

Parmi les techniques de préparation mentale les plus courantes, on ne peut pas considérer qu'il y en a des meilleures que d'autres. Suivant les situations et les individus il y en aura par contre de plus pertinentes que d'autres. Imposer une technique à un athlète n'est pas bon, il est préférable de trouver avec lui celle qui lui correspond le mieux.

Les méthodes citées ci-après ne sont pas exhaustives et leur présentation n'a pour objet que de connaître leur principe.

- Les techniques de relaxation
Elles s'appuient sur une régulation tonique musculaire pour équilibrer

mentalement le sujet. Pratiquées dans un endroit calme et dans une position confortable, elles peuvent être utilisées seules ou en support d'autres méthodes.

- Training autogène de Schultz : inspiré de l'hypnose et mis au point par le Dr J.H. Schultz dans les années 1930, c'est une méthode d'entraînement intérieure dirigée par la personne elle-même, aboutissant à un état de relaxation et de détente, en suivant une méthodologie structurée, globale (relâchement musculaire, vasculaire, cardiaque, etc.), rigoureuse et progressive.
- Relaxation progressive de Jacobson : E. Jacobson considère que "tout stress s'accompagne de contractions musculaires". Le relâchement musculaire entraînera donc la détente mentale. La méthode est d'éliminer les tensions musculaires (contractions musculaires puis relâchement) de façon méthodique et progressive sur toutes les parties du corps. Contrairement au Training autogène qui nécessite plusieurs semaines d'apprentissage, la relaxation progressive s'apprend en quelques heures.

Les avantages de ces deux techniques sont de supprimer les manifestations physiques du stress et de l'anxiété, ainsi que d'améliorer la récupération physique et mentale.

- Les techniques de méditation
Provenant de l'Orient, elles s'appuient sur des disciplines spirituelles et corporelles millénaires. Elles ont pour objectifs de permettre à l'individu de trouver un calme et un silence intérieur, en libérant l'esprit des contraintes du corps, par la maîtrise de son mouvement, de son rythme et de son souffle.
 - Yoga et Zen : Le Yoga passera par des exercices d'assouplissement de la colonne vertébrale et de discipline des organes, alors que pour le Zen, il s'agira de se concentrer sur la respiration après avoir pris une posture (celle du Bouddha).

Ces techniques permettent une maîtrise du corps et de soi, d'être pleinement attentif à l'action présente, ainsi que d'améliorer la concentration.

- Les techniques cognitivo - comportementales (ou restructuration cognitive)
D'origine anglo-saxonne et apparues dans les années 50, elles ont pour objectif de régler un comportement inadapté et non d'en rechercher les causes et l'origine comme le ferait la psychanalyse. En cas de pensées et sentiments négatifs perturbant le sportif, les techniques chercheront à les remplacer, les modifier, l'entraîner à contrôler les émotions perturbantes.
 - Biofeedback ou rétroaction biologique : apparu dans les années 60, il s'agit d'objectiver au moyen d'appareillages (EMG électromyogramme ou EEG électroencéphalogramme ou ECG électrocardiogramme), des fonctions physiologiques dont l'individu n'a pas toujours conscience et d'accroître ainsi son contrôle.
 - Inoculation du stress : s'appuyant sur le principe de la vaccination et mis au point par D. Meichenbaum à la fin des années 70, le principe est d'identifier les situations stressantes pour le sportif, et de lui faire revivre afin de l'immuniser.

- Arrêt de la pensée : il s'agit pour le sportif d'élaborer avec un spécialiste un "stop verbal" pour mettre fin aux pensées négatives perturbatrices et donc de les chasser.
- Désensibilisation systématique : le sportif après avoir dressé la liste des situations anxiogènes et noté leurs degrés va par la relaxation, reprendre à son rythme la liste de ces situations.
- Renforcement positif imagé : mis au point par Cautela, il consiste à visualiser l'objectif qu'il veut atteindre après une séance de relaxation.
- Pensée rationnelle émotive : mise au point par A. Ellis, il s'agit pour le psychologue de permettre au sportif de transformer ses croyances négatives en idées positives.
- Dissociation - association : principalement utilisée pour les épreuves de longue durée comme le marathon, la dissociation permet à l'athlète de focaliser son attention sur les aspects externes à l'épreuve, tandis que l'association donne la possibilité à l'athlète de sentir où se situe la limite. La combinaison des deux consiste, par exemple, à chanter intérieurement afin de conserver un rythme tout au long de l'épreuve.

Ces techniques permettent le contrôle du comportement et des pensées, la gestion du stress et des émotions, ainsi que l'élaboration de stratégies de "faire-face" ou "coping".

- Les techniques induisant des états modifiés de conscience
Ces techniques réalisées avec un spécialiste ont pour objectif la modification de l'état de conscience de l'individu pour changer certains comportements individuels et de les adapter à une situation. Ces techniques doivent être utilisées avec prudence et discernement car elles peuvent relever des méthodes de manipulation mentale.
 - Hypnose Ericksonienne : connue depuis l'antiquité et adaptée par M. Erickson, son principe est de plonger un individu dans un sommeil artificiel tout en restant en relation avec l'accompagnateur. Ce dernier profitera de cet état de surconcentration pour :
 - Lutter contre l'anxiété et la peur de l'échec,
 - Réduire le stress pré compétitif,
 - Supprimer les facteurs de perturbation psychologique,
 - Faciliter la récupération physique et mentale,
 - Améliorer la concentration,
 - Augmenter le niveau de performance,
 - Faciliter l'apprentissage technique d'un geste.
 - Sophrologie : élaborée par le neuropsychiatre A. Caycédo, la sophrologie est une méthode de relaxation très structurée synthétisant les techniques de relaxation les plus anciennes avec celles plus modernes. Se basant sur ses propres techniques, la sophrologie intègre aussi des techniques de l'hypnose, du yoga, de la visualisation mentale, etc. Elle permet de réduire le stress précompétitif et maîtriser la dimension affectivo-émotionnelle.
 - Programmation Neuro Linguistique (PNL) : La PNL est née de l'association de R. Bandler mathématicien et de J. Grinder linguiste, qui ont observé et modélisé des personnes efficaces en communication, créant ainsi une "boîte à outils" dans laquelle puiser pour corriger et améliorer des

comportements de façon positive. La méthode est d'identifier le canal privilégié sujet - psychologue (visuel, auditif et kinesthésique) pour établir une bonne communication, de créer un état de conscience modifié, puis de procéder à une phase d'ancrage (association signal verbal ou corporel - état mental visé). La PNL permet d'améliorer la communication (entraîneur - entraîné entre autres), d'obtenir des changements de comportements et d'améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives.

- Les techniques d'imagerie et visualisation mentale

Le cerveau ne faisant pas la différence entre un geste réalisé physiquement et le même geste réalisé mentalement, le principe de l'imagerie mentale est de répéter dans sa tête, une action, un mouvement avec réussite, et ceci sans bouger la moindre partie du corps. Les images peuvent être visuelles, auditives, olfactives et kinesthésiques.

La visualisation mentale permet de changer de temps et d'espace (retour sur le passé, projection dans l'avenir, etc.), tandis que l'imagerie mentale peut se réaliser dans une perspective interne ou externe.

- Perspective interne : l'athlète impliqué dans l'action utilise le "je" ; il s'imagine dans son corps en train d'exécuter le geste et ressent toutes les sensations que cela peut lui procurer (visuelles et kinesthésiques).
- Perspective externe : le sportif est spectateur de son action et la visualise.

Cette technique peut être utilisée à tout moment de l'entraînement soit par l'athlète soit dirigé par l'entraîneur. Elle gagne en efficacité lorsqu'elle est associée à des exercices physiques et à la relaxation.

Plus le niveau d'expertise technique et la capacité à imaginer de l'individu seront élevés, plus l'imagerie mentale sera efficace.