

Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau

Dr. y. Vanden Auweele

1- Introduction

De nos jours on note un intérêt croissant et une considération de plus en plus importante pour le rôle de facteurs psychologiques dans l'accomplissement de performances sportives et le développement d'une carrière réussie.

La cause de cet intérêt pourrait se trouver dans le professionnalisme du sport actuel et l'enjeu qui s'en suit, aussi bien que dans le niveau élevé d'une part, des performances, et d'autre part l'optimum des méthodes d'entraînement (Martens 7, Nideffer 8).

Cette inclination vers et cet intérêt pour la psychologie du sport s'accompagnent remarquablement attitude ambivalente à l'égard de la coopération de la « personne » du psychologue.

D'une part, l'on s'attend à des résultats non réalistes, d'autre part on, éprouve une certaine réserve et même de la méfiance.

Certains sont convaincus qu'un accompagnement psychologique est une sorte de « dopage » de l'athlète et que le psychologue est à même d'obtenir des résultats spectaculaires à l'aide de son arsenal de prestidigitateur. D'autre part, le psychologue est associé avec la possibilité d'avoir des problèmes psychiques énormes et même des abnormalités.

Certains entraîneurs y voient un concurrent et un provocateur de troubles. Des propos classiques à ce sujet sont : « est ce qu'un psychologue peut faire mieux qu'un entraîneur ? » et « l'intervention du psychologue dérange la relation confidentielle entre l'entraîneur et l'athlète ».

La presse du sport énonce cette attitude ambivalente d'approchement et de rejet, dans des tas d'articles. Nous lisons d'une part : « l'hypnose va-t-elle pousser des ruelles vers un record ? » « D'autres belges en sont-ils à l'entraînement mental ? » d'autre part, nous lisons : « le hockey rien pour le bec des psychologues » cependant il faut ajouter que les psychologues en Belgique, tout comme dans la plupart des pays d'Europe occidentale, sont eux-mêmes à l'origine de la situation. Etant donné que des notions psychologiques importantes ont trouvé depuis longtemps leur chemin chez nous grâce à la littérature anglo-saxonne, le fait est que les psychologues, jusqu'à présent, ne sont guère occupés par la pratique du sport. Nous avons dû attendre jusqu'en 1987 pour voir naître une association de psychologues du sport en Flandre (d'expression néerlandaise).

Une fédération belge pour la psychologie du sport fut édifée en 1988. Celle-ci groupe des psychologues de formation professionnelle qui sont, ou bien actif dans l'enseignement universitaire et font du travail scientifique ou sont des cliniciens, travaillant à mi-temps avec les athlètes. Ce n'est que depuis peu que les athlètes aussi bien que leurs entraîneurs et coaches, les fédérations sportives et ceux qui sont responsables de la politique menée en matière de sport expriment explicitement leurs préoccupations et leurs attentes spécifiques à l'égard de la personne du psychologue. Les expectations des fédérations et des responsables concernent surtout l'amélioration de leurs procédures de sélection, et la possibilité de découvrir l'élite future parmi les nombreuses promesses qui se présentent. Ce serait en effet une épargne énorme d'énergie et d'argent, si l'on pourrait discerner les vrais talents depuis leur jeune âge. Le taux élevé d'athlètes¹, sélectionnés sur la base de leurs performances et qui, par la suite, n'ont pas évalué comme on l'attendait d'eux, força les responsables à chercher

¹ - une de nos enquêtes chez 167 athlètes flamands relève qu'à peine 17% de toutes ces promesses deviennent des champions à l'âge adulte (Vanden Auweele y. 1988).

plus loin, c'est-à-dire, dans la direction de facteurs psychologiques ou psycho-sociaux qui pourraient avoir quelque influence.

La réponse à toutes ces questions se trouve probablement, selon certains psychologues dans la « personnalité » de l'athlète compétent.

Dans de nombreuses études on a essayé de prouver empiriquement que les athlètes, qui plus tard, feront carrière, possèdent des traits de caractères uniques et bien définis par lesquels ils se distinguent déjà depuis un très jeune âge, de ceux qui abandonneront, en outre, un profil typique qui les distinguerait de ceux qui pratiquent un autre sport.

Dans un autre article (Vanden Auweele 15) nous insistons sur les conséquences et l'utilité de ces recherches sur la personnalité dans des buts de sélection. Les attentes des athlètes et de leurs entraîneurs à l'égard de la psychologie du sport concernent plutôt l'aptitude à éviter le « dysfonctionnement » régulier (dû par exemple à l'anxiété d'échouer) ou les troubles passagers (dû à des défauts de concentration). On distingue ainsi des demandes pour la résolution de problèmes et de plaintes spécifiques aussi bien que des requêtes pour obtenir l'harmonisation des fonctions physiques et mentales nécessaires pour arriver à des performances uniques au bon moment.

Donc, des attentes en rapport avec des athlètes en difficulté, mais aussi en rapport avec l'athlète qui souhaite utiliser au mieux ses possibilités techniques et tactiques. Dans la pratique de l'accompagnement psychologique en matière de sport en Belgique la situation est telle que, à cause des résultats décevants obtenus suite aux tests sur la personnalité avec l'espoir de découvrir des prédispositions quelconques, peu ou même aucun psychologue ne se laisse plus tenter à donner suite aux demandes de « sélection » des autorités sportives. D'autre part un nombre croissant de psychologues aident des athlètes en difficulté, ou accompagnent ceux qui souhaitent aller au maximum de leurs aptitudes. Les premiers sont les mieux servis avec un modèle clinique, les autres avec un modèle éducatif. Cet exposé traite en détail et d'une manière exemplaire des deux modèles de la façon dont ils sont concrétisés à l'institut d'éducation physique de Louvain.

Accompagnement

Principes

1- L'accompagnement de l'athlète se fera sur la base du modèle de fonctionnement idéal (l'analyse des points faibles dans le fonctionnement sera seulement employé pour formuler/suggérer des points d'actions dirigés vers le modèle idéal). On ne communique que les résultats d'ordre très général de l'analyse des points faibles à l'athlète, pour éviter de renforcer ces points faibles.

2- Le comportement reste les points d'application le plus important dans l'accompagnement – à cause des effets sur d'autres pôles émotions- pensées (créer des faits- training du comportement apprendre à travailler avec des handicaps- routines). Les autres pôles (pensées, émotions) demandent néanmoins également notre attention, mais seulement en fonction du comportement.

3- On a constaté des relations entre les effets causés par diverses techniques mentales (relaxation, concentration, visualisation, formulation des buts déquats) (cfr Martens).

4- Convictions personnelles comme entraîneur/ coach- opinions concernant la fonction, le but central de sa vie et les buts qu'on a en tant qu'entraîneur.

5- Accompagnement sur la base de :

1- L'analyse fonctionnelle du comportement de l'athlète.

2- Détermination des propriétés dans l'accompagnement.

3- Réalisation des suggestions formulées ; entraînement des techniques mentales.

4- Evaluation et corrections constantes.

**Schéma de fonctionnement idéal
A utiliser pendant les contacts avec l'athlète**

PENSEES

SYMPTOMES

- Dimension, temps : le présent**
- Dimension espace :
Externe : concentration/ focus restreint ;
- concordance action/ conscience
- feedback non ambigu
Interne : - conscient de soi même d'une
Manière limitée.
- sensation de contrôle.
- sensation de joie expansive (flow).
- confiances dans ses propres
Automatismes.

EXCIATION/ EMOTION

- Degré d'excitation idéal
- Esprit de compétition/ engagement
- Dirigée vers la performance à faire, les concurrents
- Orientée à la poursuite du succès

COMPORTEMENT

- performance parfaite.
- aisé dans l'espace et le temps.
- automatique
- routines / habitudes.

Schéma du mauvais fonctionnement
Diagnostic / analyse par : - l'entraîneur
- le coach
- le psychologue

PENSEES

SYMPTOMES

Dimension, temps : Passé / avenir
- Dimension espace :
Externe : attention dirigée vers éléments
irrélevants P.ex.
- concentrée sur les parents/ sur
le calme de l'adversaire.
Interne : - évaluation : le fais-je assez
Bien ?
- se rendre compte de son
Comportement inadéquat
Et ce excitation ; attributions inexactes
- passer de l'automatisme à
L'action réfléchie

EXCITATION/ EMOTION

- Trop prononcé
- Trop faible
- effets psychologiques secondaires
(gorge sèche, battements de cœur, ...)
- Dirigée de façon inadéquate (vers l'arbitre, l'entraîneur,...)
- Orientée à éviter l'échec

COMPORTEMENT

- inhibé.
- gauche, rapide, peu engageant.
- chaotique
- trop vite/ trop lentement
- blocage.

Dr. Y. Vanden Auweele

CAUSES

Schéma mauvais fonctionnement

1- réalisation unilatérale et restreinte
De ces besoins (la compétition est
Devenue vitale pour l(athlète)

1- besoins
la tâche est-elle
importante
En fonction des besoins
Fondamentaux :
- estime en soi
- estime des autres

schéma fonctionnement idéal

1- réalisation pluriforme de ces
besoins non seulement dans
le sport, mais aussi dans les
études, la profession la vie
sociale, les loisirs...

2-1- surestimation continuelle

Du degré de difficulté (pression
Du temps, adversaire) et sous
Estimation des propres capacités

2- Evaluation de la difficulté

la tâche et de ses capacités
en fonction de l'opinion
personnelle en rapport avec les
Succès/ de l'échec (suis –je capable)

2-1-concordance entre

ses capacités et la difficulté
de la tâche

2-2- attribution causale antérieure

- Seulement externe :
- mauvaise série / schéma des concours
- superstition / trucs
- Opposition trop forte

2-2- attribution causale

antérieure
- interne :
- compétence et engagement.

3-3- Le but de l'athlète tâche d'atteindre

Est imposé par...parents, l'entraîneur....

3- but

A quoi voudrais-je parvenir ?
Qu'est-ce que je veux atteindre ?

3-1- Buts propres

3-2- En termes de résultats

3-2- En termes de comportement

3-3- Vague

3-3- Concret

3-4- Négatif

3-4- Positif

3-5- Perfectionnisme (100%)

- Abandonner (0%)

3-5- 50% / 60%

degré de difficulté

3-6- N'a rien à voir avec la tâche

3-6- Orienté vers la tâche

4- Attribution causale postérieure :

- peur d'aller vers la vraie cause
- succès : externe/échec : interne

4- Attribution causale postérieure :

- explication après la performance
du succès / de l'échec

4- Attribution causale

Postérieure :
- explication
pluriforme en
Communication
Avec l'entraîneur

REFERENCES :

- 1- ASH MJ & ZELLNER RD (1978).
Spéculations on the use of biofeedback training in sport psychology. In : LANDERS DM & CHRISTINA RW (ed) Psychology of motor behavior and sport 1977; champaign (I.11) human kinetice, 321-330
- 2- BERNSTEN DA & BORROVEC THD (1977).
Leren ontspannen handleiding van de therapeutische beroepen, Nijmegen, dekker & Van de vecht, 124P.
- 3- DANIELS FS LANDERS DM (1986).
Biofeedback and shooting performance & test of dieregulation and systems théory. Journal of sportpsychology, 3nr. 4, 271-282.
- 4- DEFREEUW E (1983).
Leren mislukken, Een groepstraining voor zelfcontrols van faalangstgedrag in : huij 8 jb ea (Eds) leren en leven met groepen alphen a/d rijn. Samaon, nr 4410 (1-21).
- 5- DEPREEUW E (1988).
Sociale angst en faalangst : een gemeenschappelijk procesmodel met implicaties voor behandeling, gedragstherapie, 21, nr. 2, 125-140.
- 6- GERON E (1983).
Application of psychological methods to competitive sport. International journal of sport psychology. 14, 123- 131.
- 7- MARTENS R (1987).
Coaches guide to sportpsychology. Champaing (I 11). Human kinetics 195.P
- 8- NIDEFFER RM (1984).
Current concerns in sportpsychology in : SILVA III JM & WEINBERG RS (Eds).
Psychological foundations of sport. Champaign (III) human kinetics, 35-44.
- 9- SANDWEISS JH & WOLF SL (Eds) (1985).
Biofeedback and sport science. New-York, Plenum, 198P.
- 10- SCHULTZ JH (1950). Des autogene training. Stuttgart, Thieme.
- 11- SUINN RR (1980). Psychology in sport : methods and applications, Minneapolis, Burgess.
- 12- SUINN RR (1986).
Seven steps to peak performance : the mental training manual for athletes, Toronto, H. Huber, 56P.
- 13- VANDEN AUWEELE Y. & VERSTUYFT J (1987). Begeleidinggerichte psychodiagnoiek in de topsport, Brussel, Niet gepubliceerd rapport BOIC (Bestuurscomitee sportwetenachapen).
- 14- VANDEN AUWEELE Y. VAN PARIJS M& VANKERCKOVEN G (1988 a).
Topsport hoe kom je er (niet) toe sport, 30, 1, 19-26.
- 15- VANDEN AUWEELE Y (1988 b).
Personality diagnosis in young top level athletes. In : wissen-schaftliches rat beim Stattssekretariat für körperkultur und sport der DDR (Ed). Proceedings VII th congress of European federation of sports psychology. Vol 2, leipzig, deutsche hochschule für körperkultur, 507-525.