

Proposition pour une intégration de la préparation psychologique dans les centres de haut niveau

Christine LE SCANFF
Maître de Conférences, Université de CAEN

Introduction

Mon intervention de l'an passé présentait un cadre théorique d'intervention général en ce qui concerne la gestion du stress et l'amélioration de la performance en sport. Une année de travail avec les équipes de voile permet de dresser un bilan des interventions qui ont été réellement possibles, de celles qui me semblent les plus utiles, et des problèmes rencontrés. Le recul même faible que m'apporte cette année permet de proposer certaines lignes directrices pour une intervention en amont dans les centres de haut niveau.

1. Philosophie des interventions

Il me semble tout d'abord important de rappeler la philosophie générale de mon travail. Intervenant avec des sportifs de haut niveau, je ne me situe pas dans une perspective pathologique mais davantage dans une visée éducative. Dans le domaine psychologique comme dans les autres domaines de la performance, il y a des éléments à connaître et à tenter de maîtriser. Cette maîtrise requiert le plus souvent un apprentissage de techniques assez long et quelquefois fastidieux. Elle implique également souvent des remises en question d'attitudes et comportements qui peuvent être difficiles. Mon propos est de faciliter ces remises en question et de donner aux athlètes les moyens d'apprendre de nouveaux comportements, que ce soit dans le domaine de la gestion du stress ou de l'amélioration de la performance. Mon attitude découle de ce positionnement et est au départ assez directive. Il me paraît important d'aller vers eux pour leur expliquer ce que je pense pouvoir leur apporter. Ma première démarche est donc d'information et d'évaluation. Dans un deuxième temps, quand les athlètes sont informés, libre à eux de commencer ou de continuer un travail dans ce sens. C'est à eux de prendre l'initiative de la demande.

2. Evaluation psychologique

2.1. Les différents types d'évaluation

Le programme a débuté par une évaluation psychologique des coureurs au moyen d'une première batterie de tests dont la passation n'excédait pas une demi-heure et d'un entretien d'une heure environ. Les questionnaires choisis donnent des informations sur les aspects émotionnels : anxiété dans la vie en général, avant une compétition, sensibilité à l'urgence du temps et au regard des autres, relationnels : assurance dans les relations avec les autres, besoin de reconnaissance sociale, et comportementaux : dynamisme, ambition. L'entretien permettait d'explorer plus avant les facteurs de stress pouvant affecter un athlète et sa façon spécifique d'y réagir, les stratégies de faire face déjà intégrés ou à mettre en oeuvre. L'entretien explorait également les aspects de la relation avec l'entraîneur et des autres membres de l'équipe, les satisfactions et les manques à ce niveau. La question finale de l'entretien était généralement de savoir si l'athlète estimait qu'il y avait des aspects psychologiques sur lesquels il voulait progresser. Par rapport à ces informations, je lui faisais une proposition de travail, lui expliquant l'implication nécessaire de sa part et de la mienne.

Une évaluation complémentaire a été effectuée plus tard avec un nombre plus restreint d'athlètes dans le but de compléter ces premières informations d'un point de vue relationnel et cognitif. Les aspects traitement de l'information n'ayant pas été appréhendés du tout dans la première partie de l'évaluation. Les questionnaires dont la passation durait environ une heure mettaient en évidence :

- la capacité à traiter un grand nombre d'informations à la fois,
- la capacité d'analyse,
- la capacité à se concentrer sur un point précis lorsque nécessaire,
- les erreurs commises dans ces différents secteurs principalement en cas de stress.

Des tests informatisés ont permis pour certains athlètes de confirmer de façon plus objective ces informations obtenues par auto-évaluation.

Au niveau relationnel, les capacités de communication ont été davantage explorées, ainsi que la capacité à jouer le rôle de leader, la dimension estime de soi, spontanéité (capacité à se livrer sans avoir besoin de montrer une image jugée désirable socialement).

Au niveau émotionnel, la stabilité émotionnelle ainsi que la propension à être soucieux ont été également explorés, au niveau comportemental, l'impulsivité et la vitesse de prise de décision.

2.2. La nature des demandes

Les athlètes qui ont été concernés par l'évaluation sont 53 au total : 8 Tornado, 7 Laser, 3 Finn, 7 Europe, 10 Planches, 2 Soling, 16 470. Les tests complémentaires ont été passés par 36 athlètes : les 470, les Tornado, les Laser, 1 Finn, 1 Soling et pour l'instant 3 Mistral. Le bilan de ces évaluations met les points suivants en évidence concernant la demande des athlètes :

- 1 = Gestion du stress : 32 athlètes concernés
- 2 = Gestion des objectifs : 22
- 3 = Confiance : 20
- 4 = Amélioration de la communication : 28
- 5 = Amélioration de la communication entre équipiers : 17
- 6 = Concentration : 16
- 7 = Imagerie pour faciliter l'apprentissage technique ou tactique : 12
- 8 = Activation - Agressivité positive : 5

Les demandes les plus importantes concernent donc la gestion du stress et l'amélioration de la communication, puis la gestion des objectifs et l'acquisition de la confiance.

Tableau : Répartition selon les séries

	1	2	3	4	5	6	7	8
470	9	7	6	10	11	6	1	1
Laser	7	2	6	5	0	2	0	0
Europ	4	4	2	1	0	2	4	1
Finn	3	1	0	3	0	0	0	0
Torna	6	2	1	3	6	1	5	0
Mistra	3	5	4	4	0	5	2	3
Soling	0	1	1	2	0	0	0	0

- Les demande concernant la communication entre équipiers ne concernent que les doubles et probablement les Soling comme c'est apparu lors de la pré-olympique de Savannah, mais aucune évaluation systématique n'a été pratiqué pour ce support. Il s'agit d'une des préoccupations majeures de ces athlètes.
- L'amélioration de la communication de façon plus générale est une préoccupation importante des 470 et des Laser.

- La gestion du stress fait également partie des demandes les plus importantes des équipages de double. Mais, c'est en Laser et en Finn que le besoin apparaît le plus prégnant : tous les athlètes en font la demande. Les Mistral semblent moins concernés par ce problème. Ils ont par contre une demande importante en ce qui concerne la concentration.
- La gestion des objectifs concernent davantage les Mistral, les 470 et les Europe
- L'acquisition du processus d'imagerie pour améliorer des points techniques ou tactiques concernent davantage les Europe et les Tornado.
- Les demandes de mise en activation avant une régates sont davantage individualisées ; elles concernent principalement les Mistral. Cette première évaluation a permis de mettre en évidence les points sur lesquels le travail psychologique devaient s'axer en priorité. Les aspects principaux mis en évidence ont été pour la plupart confirmés au cours de l'observation du comportement des coureurs lors de compétitions importantes.

2.3. Perspectives pour les centres de haut niveau

La **passation et la correction des questionnaires** sont faciles d'usage et pourraient être effectués dans les centres régionaux. Cela permettrait de mettre en évidence la nature de certaines difficultés qui sans évaluation risque de passer plus longtemps inaperçu, et de donner les bases à un travail psychologique.

En outre, il est possible d'intégrer le **logiciel des tests attentionnels** informatisés dans les différents centres. Cela permettrait d'obtenir une base de données des performances moyennes dans les différentes séries et de suivre les capacités d'attention des coureurs de façon régulière.

Un **questionnaire d'état de santé globale** pourrait également être passé par les athlètes tous les 2 ou 3 mois. Ce questionnaire donne des renseignements sur 4 variables de forme psychologique : l'humeur, la relation aux autres, les plaintes somatiques, la capacité d'organisation et de concentration sur une tâche. Les résultats de ce questionnaires permettent de tirer la sonnette d'alarme rapidement en cas de problèmes.

L'explication aux athlètes de leur **profil psychologique** leur permet en outre de constater qu'ils peuvent progresser dans ce domaine, c'est un levier important de la motivation. Beaucoup de jeunes se découragent à l'adolescence parce qu'ils n'arrivent pas à passer un certain cap de compétition et souvent pour des raisons de stress ou de manque de confiance.

2.4. Quelques remarques :

2.4.1. Le regard de l'autre

Une dimension apparaissant chez de nombreux athlètes semble un frein particulièrement important à la performance en compétition. Il s'agit de l'importance que l'on accorde au regard de l'autre. 7 Mistral, 3 Tornado, 3 Laser, 2 Finn, 3 Europe, 10 470 sont concernés, soit 28 athlètes sur les 53 évalués, en majorité les 470 et les Mistral.

Il semble que le fait d'attacher de l'importance à ce que les autres pensent d'eux-mêmes empêchent ces athlètes d'être complètement concentrés sur leurs sensations durant une régates, d'être vraiment dans leur compétition, dans le moment présent, cela les incite plutôt à penser aux enjeux en cours, aux résultats et à leur répercussions possibles, à ce que l'on va penser d'eux, ou bien à ce qu'ils ont déjà fait dans une compétition passée ; ils sont donc orientés sur le passé et le futur mais pas sur le présent.

Cette dimension est à rattacher à l'anxiété cognitive qui se manifeste par des pensées parasites, négatives durant la compétition. Contrairement à l'anxiété somatique qui s'exprime par une activation du système nerveux avant la compétition et qui a une fonction de mise en train de l'organisme, l'anxiété cognitive peut se développer tout au long de l'épreuve et aboutir à une détérioration très importante de la performance.

La relaxation n'est pas très utile dans ce cas là; il faut passer à des techniques cognitives plus individualisées qui permettent à l'individu de reconsidérer sa perception du monde et de lui-même, c'est un travail long et qui n'a pas de garantie de réussite parce qu'on touche à une structuration profonde de la personnalité. Cette dimension est évaluée par le questionnaire d'adaptation comportementale au stress de Bortner.

2.4.2. Créativité et sensations

Un autre point qui a attiré mon attention au cours de ce travail est la faculté qu'ont certains coureurs malgré des capacités de traitement de l'information qui semblent très médiocres, de réussir de très bonnes compétitions. On s'accorde généralement pour dire que ces coureurs ont du talent. Ils semblent en fait davantage fonctionner grâce à leur intuition qu'à leur capacité d'analyse et de représentation. Ils sont très proches en compétition d'un état décrit comme "l'état idéal de performance". Un état dans lequel, il est inutile de faire appel à la réflexion, le corps intègre les différentes informations automatiquement et y réagit, anticipe par intuition. Les recherches en psychologie montre que l'homme a la capacité de fonctionner sur deux registres principaux, celui de la représentation, liée au langage, aux symboles, à l'analyse et celui des sensations, pré-représentatif qui s'origine dans la relation emphatique mère-nourrisson, et qui perdure comme mode de fonctionnement à part entière tout au long de notre vie. Du fait des apprentissages, des capacités d'analyse que l'enfant doit acquérir pour progresser, il se coupe assez souvent de cette capacité de fonctionner liée au registre sensitif. Certains athlètes restent très proches de ce registre de fonctionnement, ce sont les athlètes intuitifs et "créatifs". D'autres sont plus structurés, ont davantage de possibilités cognitives mais se sont quelquefois coupés du registre des sensations, ce sont les athlètes "travailleurs". Ces athlètes ont quelquefois un meilleur profil psychologique, sont plus équilibrés et ont davantage de capacités, mais il leur manque l'essentiel pour réussir au plus haut niveau. Certains athlètes réussissent cependant à intégrer les deux composantes.

La faculté à être proche de ses sensations est souvent fragile. Elle peut être perturbée en cas de conflits ou de tensions dans l'environnement, ou si l'athlète se décentre de lui-même pour se focaliser sur les enjeux. On rejoint là la dimension décrite précédemment.

Afin d'évaluer les athlètes qui seraient les plus proches de cette faculté que l'on peut nommer "créativité", il est possible d'interroger l'athlète au sujet de son goût pour le mouvement ou du plaisir pris dans le mouvement. Les athlètes se répartissent généralement en deux catégories. Ceux qui ont besoin d'une certaine quantité de mouvement pour se sentir bien ou ceux qui s'attachent au plaisir dans le mouvement. Il faut donc faire attention à ne pas exclure des athlètes qui semblent avoir un très mauvais profil psychologique (fragilité émotionnelle, faibles capacités attentionnelles) parce que ce sont eux qui s'avèrent souvent les plus prometteurs, surtout dans une activité comme la voile qui semble solliciter à plein cette capacité intuitive.

3. Bilan des interventions psychologiques

3.1. Processus généraux appris en groupe

Au vu de cette première évaluation, il paraissait important d'introduire dans toutes les séries qui en faisaient la demande un apprentissage systématique de techniques de relaxation et d'imagerie. Ces processus pouvant ensuite être utilisés par chacun des coureurs en fonction de ces objectifs spécifiques, notamment la gestion du stress, l'acquisition de la confiance, l'apprentissage technique et tactique, et dans une moindre mesure de la gestion des objectifs.

La difficulté pour effectuer ces apprentissages qui prennent entre 6 et 8 semaines de pratiques quotidiennes était le nombre de coureurs concernés et leur manque de disponibilité (les regroupements n'étant pas les mêmes pour chaque équipe et pas forcément selon un rythme très régulier ou bien à l'étranger où il m'était difficile de me rendre).

Afin de permettre aux coureurs de s'investir néanmoins dans ces apprentissages, j'ai préparé des fiches concernant les différentes séances de relaxation et d'imagerie et une cassette de relaxation contenant 2 méthodes différentes composées chacune de 6 séances. Lorsque je rencontrais les équipes, je leur expliquais pourquoi et comment il fallait pratiquer pour que ces techniques aient une certaine efficacité : au moins 3 fois par semaine pour la relaxation et tous les jours pour l'imagerie en changeant de séance environ toutes les semaines si la séance précédente était bien acquise. Une démonstration était effectuée de toutes les séances pour qu'ils se représentent exactement ce qu'ils avaient à faire.

En même temps, je leur montrais et pratiquais avec eux des mini-exercices utiles pour lutter contre le stress en cas d'urgence (avant un départ, entre les manches, etc..) ou pour se concentrer. Ces exercices devenant plus efficaces au fur et à mesure de leur apprentissage de la relaxation et de l'imagerie. Ils sont basés sur la respiration (438, Inspiration bloquée, pauses respiratoires), l'imagerie (image de calme ou de confiance), les sensations (lourdeur, chaleur ou décontraction de la main), le dialogue interne (formules de calme ou de confiance). Leur nombre et leur diversité leur permettaient d'expérimenter puis de choisir ceux qui leur convenaient le mieux à des moments particuliers.

Ces apprentissages ont pu être effectués avec les Tornado (6 sur 8 équipiers), Laser (7), 470 (les équipages filles, et une très légère initiation avec 4 équipages garçons), Europe (6 filles), Mistral (4 filles, 5 garçons), et individuellement avec 2 Finn. Certains coureurs ont rapidement abandonné tout apprentissage systématique car il leur était difficile de pratiquer seul, ou il trouvait cela trop astreignant au vu tout ce qu'ils avaient déjà à réaliser par ailleurs. Je n'étais pas toujours présente pour relancer leur motivation, ou adapter les exercices à leur besoin ou disponibilité spécifiques. La plupart ont cependant conservé quelques mini-exercices qu'ils ont pu facilement intégrer à leur routine, principalement imagerie et respiration. 23 athlètes environ ont fait montre du plus grand investissement (Un équipage Tornado, 4 Laser, les 470 filles, 3 Europe, 3 filles Mistral et 3 garçons, les 2 Finn).

3.2. Remarques et perspectives pour les centres de haut niveau

Il apparaît que ce type de démarche ne convient pas à tout le monde ; tous les athlètes n'en voient pas l'intérêt donc ne se donnent pas la peine de s'investir. De plus, il est difficile lorsque l'on travaille avec un grand nombre d'athlètes d'individualiser vraiment la démarche. La méthode de relaxation proposée au départ ne convenait pas à tous les athlètes : ils la trouvaient trop systématiques et astreignantes et principalement ceux qui sont davantage axés sur leurs sensations et moins sur la représentation. Pour certains, j'ai ré-enregistré une 2ème méthode plus proche de leur sensibilité (Laser, Europe, Planche). Je n'ai pas pu le faire pour ceux que je voyais moins régulièrement.

Certains athlètes sont venus à ce travail plus tardivement à un moment où ils en ressentaient le besoin (2 Mistral, 1 Finn, 1 Laser, 1 Europe).

Il me semble que ces apprentissages systématiques de techniques d'entraînement mental devraient avoir lieu chez des athlètes plus jeunes avant qu'ils n'arrivent dans les équipes nationales où les exigences de leur préparation ne leur laissent que peu de temps et peu d'énergie pour pratiquer des techniques de base. Lorsque je travaillais avec des sport-études tennis âgés de 12 à 14 ans en regroupement national, le but que je m'étais fixé était de leur permettre d'intégrer ces processus en même temps qu'ils apprenaient la technique ou la tactique du tennis. Ces athlètes pouvaient, par la suite, adapter ces apprentissages de base à leur besoin du moment. Il serait donc intéressant que les jeunes coureurs puissent apprendre une technique de relaxation et d'imagerie. Grâce à cette sensibilisation, le travail serait facilité avec les équipes nationales et on serait moins confronté aux problèmes de stress, les athlètes ayant déjà développés des stratégies de faire face.

3.2.1. Interventions individualisées

Au fur et à mesure de mon implication avec les équipes, et de ma plus grande connaissance des athlètes, un travail plus individualisé a pu se développer avec certains coureurs (7 Mistral, 4 Laser, un équipage Tornado, les équipages filles 470, 4 Europe, 2 Finn, soit 25 au total). Les rencontres s'effectuent sur des stages d'entraînement ou des compétitions à un rythme la plupart du temps mensuel. Un bilan est effectué à chaque fois par rapport aux avancées de l'athlète ou aux problèmes rencontrés ainsi que sur le travail psychologique qui a été fourni depuis la dernière fois. De nouvelles propositions sont faites et un nouveau programme est la plupart du temps établi. Avec certains, des courriers ou des coups de téléphones peuvent être échangés entre les rencontres sur les lieux de stage ou de compétition.

Les athlètes qui s'impliquent dans ce travail sont pour la plupart ceux qui se sont déjà investis dans le travail de groupe et qui sont motivés pour avancer d'un point de vue psychologique. Il y a cependant quelques coureurs qui, dès le départ, avait une demande très spécifique et n'était pas intéressé par l'entraînement mental proprement dit (1 Mistral, 1 Finn, 1 Europe, 2 Laser).

Les thèmes abordés sont principalement : la confiance, l'importance du regard des autres, la gestion des objectifs, les problèmes de communication ou de motivation). La démarche passe davantage par des entretiens en ce qui concerne la gestions des objectifs et la communication mais j'utilise également l'imagerie pour le développement du sentiment de confiance. Le travail des sensations durant l'évocation d'images est également privilégié chez des athlètes trop rationnels qui se sont coupés du registre intuitif. Les coureurs ont souvent à faire entre nos rencontres un travail personnel : écrire leurs objectifs pour les clarifier, préparer à l'avance les interactions qui paraissent difficiles, travailler en résolution de problèmes, etc.

Il me semble également important qu'il y ait dans les centres de haut niveau une personne ressource spécifiquement formée à laquelle les athlètes puissent s'adresser pour aborder ces questions.

3.2.2. Travail en équipage

Un des thèmes fréquemment abordés en Tornado (3 équipages) et en 470 (3 équipages filles ; plus superficiellement 3 équipages garçons) a été la communication entre équipages :

- Aide à l'analyse des grandes lignes des diverses actions qu'ils ont à effectuer à bord du bateau, les tâches que chacun a à accomplir pour ne pas empiéter sur le territoire de l'autre et ne pas perdre de temps.
- Aide à la préparation d'un lexique assez précis des formules significatives qu'ils peuvent échanger à ces moments clés, se mettre d'accord sur les termes employés.
- Aider à exprimer ce qui leur pose problème chez l'autre, ce qu'ils ne comprennent pas, apprendre à respecter le fonctionnement de l'autre même s'il apparaît étrange, leur donner l'habitude de s'exprimer rapidement quand quelque chose ne va pas plutôt que de laisser du non-dit détériorer leur relation et quelquefois la coordination de l'équipage.

Cette aide à la coordination des équipages est également une des tâches que devrait prendre en compte la "personne-ressource" des Centres de haut niveau.

3.2.3. Collaboration avec l'entraîneur

Les échanges avec l'entraîneur au sujet des athlètes et de leur propre fonctionnement par rapport aux athlètes ont été développé de façon inégale suivant les équipes. Certains entraîneurs éprouvent davantage le besoin de travailler sur leurs attitudes et leur communication, en intégrant des données psychologiques sur les athlètes qu'ils ne possédaient pas forcément, ou en se servant de mon intermédiaire pour faire passer davantage de messages. C'est probablement également une question d'affinité. Certains entraîneurs adhèrent davantage que d'autres à mon type d'intervention et à ma personnalité, tout comme les athlètes.

Conclusion

La Fédération de Voile est une des rares fédérations française à intégrer un psychologue dans l'encadrement des équipes de haut niveau. Il n'en reste pas moins que c'est encore insuffisant au vu du nombre d'athlètes concernés et de la disparité géographique de leurs entraînements et de leurs compétitions. Il paraît impossible pour une seule personne d'être avec toutes les équipes à la fois. De plus, comme c'est généralement le cas, il ne s'agit pas de ma fonction principale puisque j'enseigne également à l'université. Cette position engendre inévitablement des frustrations de part et d'autre. Il s'ensuit logiquement une sélection naturelle des athlètes qui s'investissent dans le travail psychologique et les interventions leur sont en priorité consacrées.

Même avec ces athlètes, la principale difficulté est de maintenir le lien, de leur permettre de progresser dans leur travail alors que les rencontres peuvent être espacées de plus d'un mois. Les méthodes proposées, les procédures d'interventions sont alors simplifiées et je m'interroge quelquefois sur leur efficacité. Sur le papier, il y a énormément de choses qu'il est possible de faire d'un point de vue psychologique, sur le terrain, ces choses sont souvent ramenées à la portion congrue. Un des enseignements de ce travail est la modestie. On apporte quelquefois un élément qui paraît insignifiant à un athlète comme un autre regard sur sa pratique et cela peut être déterminant, alors que la mise en place d'une procédure très élaborée (comme la totalité du programme de relaxation) n'aura servi à rien. On ne peut jamais être vraiment sûr de la portée du travail que l'on entreprend. Une notion importante est également celle de la disponibilité des athlètes. Ce qu'on leur apporte ne leur sera utile que s'ils sont prêts à l'accepter, si cela correspond à une demande qu'ils avaient. La difficulté est d'être présent lorsqu'émerge cette demande mais aussi d'aider à la faire émerger.

Le programme de l'année olympique n'a pas encore été établi. Il sera fonction du calendrier des divers équipes mais aussi des demandes qui émergeront des coureurs ou de l'entraîneur. Les effectifs vont être réduits, le travail pourra donc être davantage individualisé. La gestion du stress va devoir s'orienter de façon plus spécifique sur la perspective des sélections puis des Jeux. Le travail entrepris sur l'importance du regard de l'autre prendra là toute son importance. Les objectifs vont devoir être soigneusement préparés : faire attention, par exemple, à ce qu'un athlète ne focalise pas toute sa préparation sur l'échéance des sélections et oublie de prendre en considération les Jeux. L'établissement de la confiance et la recherche des sensations devront être affinés. Les coureurs doivent trouver les moyens de se reconnecter à leurs sensations à leur "état idéal de performance" aux moment-clés.