

DÉBAT AUTOUR DE...
- LES DÉRIVES DE LA PRÉPARATION MENTALE
- COMMENT S'ENGAGER DANS UN PROCESSUS DE PRÉPARATION MENTALE ?

REFLEXIONS RELATIVES AUX DERIVES DE LA PM

Nadine Debois

Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP

Quand on évoque les dérives de la PM, on pense le plus souvent à l'impact néfaste, voire dangereux, que certains consultants peuvent avoir sur les sportifs. On pourrait alors être tenté de penser que le mieux, pour éviter ce type de dérives, est de continuer à ne pas accorder trop de place à la PM, et de laisser les choses en l'état actuel.

Or, il existe d'autres types de dérives possibles, aux conséquences plus ou moins graves, qui seraient liées non pas à des « agents extérieurs », mais induites par l'absence même de prise en compte, sur un plan institutionnel ou dans le cadre de l'entraînement, de la PM.

1. La PM est parfois connotée par les acteurs institutionnels fédéraux comme un aveu de faiblesse de l'athlète → Certains athlètes qui perçoivent cette connotation négative rejettent toute idée de préparation mentale
 - soit parce qu'ils se sentent « forts mentalement », et s'en tiennent exclusivement aux stratégies mentales qu'ils développent peu à peu au fil de leur expérience, démarche incontournable, certes, mais ils passent parfois à côté de certains aspects de la préparation mentale qui leur permettraient d'être encore plus efficaces. C'est ainsi que certains athlètes, alors même qu'ils font figure d'exemple pour leur « force mentale » partent en retraite avec le sentiment qu'ils n'ont peut-être pas su exploiter tout leur potentiel.
 - Soit, parce que, alors qu'ils ressentent les bénéfices qu'ils pourraient tirer à apprendre et développer des habiletés mentales, ils hésitent à franchir le pas du recours à autrui, ou tout simplement d'une demande explicite à l'entraîneur, par crainte d'être étiquetés « fragile ». Ceux-là non plus n'exploiteront pas leur potentiel.

2. Certains athlètes, désireux de recourir à une préparation mentale, et qui ne trouvent pas, à l'entraînement, ce qu'ils recherchent, font le choix de fonctionner en « autodidactes »
 - Cela peut se faire par des lectures, mais les ouvrages choisis « à l'instinct » en consultant les sommaires, ne sont pas forcément adaptés à l'athlète (ex : les athlètes à problème, d'Ogilvie), et peuvent même être dangereux (on sait que certains ouvrages sur le mental sont issus de mouvements sectaires. Par exemple « La puissance de la pensée sur le corps » est le sous-titre de l'ouvrage de Ron Hubbard sur la dianétique (Scientologie)
 - Cette démarche autodidacte se pratique aussi par le bouche à oreille. Un athlète a rencontré un consultant qui l'a convaincu. Il en parle autour de lui.

Curieux, un autre athlète s'y essaye, etc... Les risques de dérapage sont alors possibles, d'autant que le travail avec le consultant se fait complètement en marge de l'entraînement, et parfois même sans que l'entraîneur en soit informé.

- Le contact est parfois pris à l'occasion d'une consultation qui n'a pas, au départ, pour objet, la PM (ostéopathes, chiropracteurs, etc..), avec là encore, les mêmes risques de dérives.

3. La dérive vers une « manipulation mentale » peut venir de l'entraîneur lui-même. En effet, certains entraîneurs, soit par méconnaissance des conséquences de leur mode de fonctionnement, soit en connaissance de cause, sont susceptibles de fonctionner eux-mêmes comme des « gourous », dont les athlètes sont alors les adeptes. On retrouve dans certains groupes d'entraînement des critères caractéristiques des mouvements sectaires :

- Cohésion forte d'un groupe entraîneur-athlètes dans la pratique sportive, mais aussi en dehors de la pratique
- Tendance de ce groupe à fonctionner en autarcie (évitement des regroupements fédéraux, fonctionnement en vase clos)
- Confiance aveugle de l'athlète envers l'entraîneur (ce qu'il dit est « parole d'évangile ») et défiance vis à vis de l'extérieur.
- Progressivement, l'athlète développe le sentiment qu'il doit tout à l'entraîneur, qu'il n'est rien sans lui → Certains athlètes ne se remettent pas d'un changement forcé d'entraîneur. D'autres athlètes, après avoir rompu avec leur entraîneur et quitté le groupe, ont témoigné avoir eu des difficultés à retrouver leur équilibre.

L'entraîneur n'est pas toujours responsable, ni même conscient de la dépendance qui s'installe. Mais certains n'hésitent pas au contraire à instaurer ce rapport de dépendance.

- Le rapport de dépendance peut devenir tel que l'athlète en arrivera à accepter certaines dérives (tricheries diverses) même si, dans son for intérieur, il n'est pas consentant => on rentre alors dans le cadre de la manipulation mentale décrite par C. Picard.

→ Une formation des entraîneurs pourrait et devrait contribuer à éviter les dérives involontaires. Une information auprès des athlètes, un suivi « institutionnalisé » pourrait leur éviter de tomber dans certains pièges.

MISE EN PLACE DE STRATEGIES DE PM DANS LES EQUIPES DE FRANCE

Nadine Debois

Laboratoire de Psychologie du Sport, INSEP

- Passer par une formation plus pointue en PM dès les niveaux initiaux de formation d'entraîneur, en insistant sur les règles éthiques de cette PM, (responsabilisation des entraîneurs en cas de dérive). (Remarque : Sur l'ensemble des niveaux de formation que j'ai suivi dans mon sport, Brevet fédéral, BE1, BE2 : on trouvait des formations théoriques sur les grands concepts de la psychologie du sport, dans le cadre du tronc commun, mais aucune formation spécifique en préparation mentale)

- Profiter des regroupements en stage pour sensibiliser les athlètes aux principes de bases de la PM et les aider à instaurer des « garde-fous » (Sur l'ensemble de ma carrière, j'ai eu en stage des séquences « étirement », « échauffement », « musculation », « hygiène de vie », « biorythme », effectuées soit par les entraîneurs, soit par les kinés ; des bilans « diététique », la visite d'un podologue, etc..., mais jamais rien sur la gestion ou la préparation mentale.

- Institutionnaliser la possibilité, pour ceux qui le souhaitent, d'une évaluation régulière des habiletés (ex : par le biais d'un site comme sport-éval) avec éventuellement un suivi (carte des consultants « partenaires » de la fédé. par région). En gros donner aux athlètes des repères et des infos sur des personnes compétentes, au même titre que celles déjà existantes sur le plan médical. Avoir éventuellement une personne ressource à la fédé capable de guider l'entraîneur ou les athlètes vers ces personnes compétentes.

- Nécessité, en complément d'un ancrage théorique avéré, de développer un savoir lié à l'expérience même des sportifs → Exploiter notamment l'expérience des « jeunes retraités » (aussi bien les entraîneurs que les athlètes).

Plus d'information : Nadine.debois@insep.fr