Comment analyser le syndrome de surentraînement pour en prédire l'apparition ?

Philippe Fleurance

▶ **To cite this version:**

Philippe Fleurance. Comment analyser le syndrome de surentraînement pour en prédire l'apparition ?. Congrès international de la Société française de psychologie du sport, SFPS, Société française de psychologie du sport, Jul 2000, PARIS, France. hal-02492729

HAL Id: hal-02492729
https://insep.hal.science//hal-02492729

Submitted on 27 Feb 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

COMMENT ANALYSER LE SYNDROME DE SURENTRAINEMENT POUR EN PREDIRE L'APPARITION ?

P. Fleurance

Institut National du Sport et de l'Education Physique, Paris, France

Mots-clés : burnout, états psychologiques, théories de l'action

Introduction

Lors d'entraînements intensifs, l'évaluation des modifications de l'humeur, associée aux mesures des différents marqueurs physiologiques (fréquence cardiaque, glycogène musculaire, testostérone, …), a été un indicateur largement utilisé pour apprécier les effets des charges d'entraînement sur la psychologie du sportif (Morgan, O'Connor, Sparling, & Pate, 1987). L'évaluation de l'humeur est effectuée à l'aide d'un questionnaire (Profil Of Mood State, POMS de Mac Nair, Lon & Dropplemen, 1971) qui mesure six états émotionnels transitoires : tension, dépression, colère, vitalité-énergie, fatigue, confusion. Vanden Auweele, De Cuyper, Van Mele et Rzewnicki (1993) réexaminant par une méta-analyse une trentaine de recherche sur ce sujet se rangent aux conclusions initiales de Morgan et de son équipe en soulignant la relation existant entre troubles de l'humeur et intensité des charges d'entraînement.

L'étude de cet état psychologique a aussi été envisagée en référence au syndrome d'épuisement professionnel (burnout). L'instrument le plus utilisé pour mesurer la fréquence et l'intensité du sentiment de burn-out est l'inventaire du burn-out de Maslach (M.B.I. de Maslach & Jackson, 1981). Cet instrument composé de 22 items identifie trois dimensions caractérisées par l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et les sentiments d'accomplissement personnel. Il a été adapté à quelques sports par différentes équipes. L'épuisement au « travail » se traduit par le fait que l'athlète se force pour aller à l'entraînement tous les jours, qu'il le considère de plus en plus comme une corvée insupportable, se dit « vidé », sans ressources. La dimension de dépersonnalisation évoque le fait que l'athlète devient insensible au monde extérieur rompant le contrat psychologique le reliant à son entraîneur et aux objectifs compétitifs. Cette attitude engendre un comportement inamical de dureté et d'intransigeance à l'égard de l'environnement proche. La baisse du sentiment d'accomplissement amène l'individu à se percevoir comme inefficace et incapable de progresser : l'athlète a l'impression de ne rien pouvoir réussir et d'être voué à l'échec. Au delà de l'examen des définitions et de la description des manifestations du surentraînement, l'idée que l'on peut se faire de ce syndrome dépend étroitement de la manière dont on envisage la notion de stress. La définition de ce concept est toujours problématique dans la mesure où se pose la question du statut donné d'une part à la situation initiale et d'autre part à la réaction comportementale du sujet. Le modèle initial de Selye envisage le stress comme une réponse donnée par l'organisme à l'agression d'un stimulus considéré comme à priori, aversif. Dans cette logique, il est tentant de rechercher et d'identifier comme l'ont fait Morgan et Al. (1987), des facteurs de surcharge envisagés comme autant de stimuli environnementaux perturbants. Le stress à l'entraînement serait alors défini en terme de dimensions objectives telles que le volume, l'intensité ou la fréquence des sollicitations. Cette position épistémologique a été remise en cause en considérant le rôle fondamental de l'activité cognitive de l'individu qui ne subit pas mécaniquement la charge imposée. Le concept de charge de travail échappe ainsi à une définition en termes de sollicitations ou de réactions, qui pour opérationnelle qu'elle soit, présente l'inconvénient de donner l'image d'un individu réagissant d'une manière plus ou moins passive aux contraintes externes qui lui sont imposées.

Les conceptions actuelles du stress (Lazarus, 1991) amènent à concevoir celui-ci comme la résultante de transactions entre la personne et l'environnement qui conduisent l'individu à percevoir une discordance réelle ou imaginée entre les demandes d'une situation et les ressources de ses propres systèmes biologique, psychologique et sociologique. Le stress perçu résulte alors d'un déséquilibre entre les sollicitations de l'environnement et les capacités de l'organisme à y faire face. Ainsi, dans les situations adaptatives complexes telles que celles que nous étudions, beaucoup de variables jouent simultanément et peuvent interagir entre elles. Dans l'optique de l'identification des mécanismes complexes qui peuvent expliquer la relation entre des caractéristiques situationnelles et/ou personnelles et le comportement, il ne s'agit pas tant de déterminer si une variable (par exemple : l'intensité de la charge de travail) prise isolément à un effet sur une variable dépendante (par exemple : le sentiment de surentraînement) mais de savoir comment s'articulent les effets de différentes variables lorsqu'elles jouent conjointement. La référence aux modèles structuraux linéaires permet d'envisager une formalisation mathématique traduisant un certain nombre d'hypothèses relatives aux éléments essentiels d'un phénomène et aux lois qui le régissent (Dickes, 1986). A cette fin, nous avons utilisé le modèle LISREL (LInear

Structural RELationships) proposé par Jöreskog et Sörbom (version 8, 1993). L'objectif statistique de l'étude était d'analyser les relations qui s'établissent entre les différents facteurs psychologiques en faisant l'hypothèse que les variables observées (par exemple : charge objective d'entraînement, stress perçu, locus de contrôle, anxiété-trait, soutien social perçu) sont susceptibles d'influencer les variables « effets » (par exemple : sentiment d'épuisement, performance, blessure, participation active à l'entraînement). Ainsi, il est possible d'avancer (Fleurance, Delignières, & Gernigon, 1996) que l'anxiété élevée, un locus de contrôle externe, un contexte d'entraînement défavorable, un manque de soutien social de la part de l'entraîneur et une charge de travail perçue comme excessive tendent à être des variables déclenchantes du sentiment de surentraînement.

Pour conforter ces résultats et dans une autre perspective, des entretiens semi-directifs ont été menés (Fleurance, 1996) auprès d'entraîneurs expérimentés et d'athlètes de haut-niveau afin de déterminer le processus d'installation et les manifestations du burnout. Le guide d'entretien a été élaboré pour rechercher les différentes phases, les événements déclenchants et les causes attribuées de cet état tant au plan personnel que contextuel. Le traitement des données a été opéré à partir d'un codage verbatim des protocoles verbaux recueillis. L'analyse a été effectuée en référence aux procédures de la « grounded theory » (Strauss & Corbin, 1994) qui par des procédures itératives, permet de découper le texte en unités de signification, de les agréger ensuite en catégories plus larges (Scanlan, Ravizza, & Stein, 1991) et ainsi de constituer les bases d'une modélisation concernant les facteurs impliqués dans le déclenchement du sentiment d'épuisement.

Discussion

Ces approches cognitives et phénoménologiques bien que dépassant les aspects purement descriptifs du syndrome de surentraînement ne permettent pas d'établir un lien avec les processus d'adaptation, révélateurs de dysfonctionnements possibles. Outre les discussions méthodologiques concernant la validité et la fiabilité des différents inventaire du burnout, la présentation consistera à s'interroger sur les aspects dynamiques des processus psychologiques rendant compte du burnout. Le syndrome de surentraînement nécessite un certain temps pour se développer et l'évolution de celui-ci traduit un processus marqué par différentes étapes qui ne sont pas explicitement repérées actuellement. La difficulté méthodologique que nous rencontrons est que le surentraînement n'est pas seulement une variable mais un système interdépendant de processus incluant évaluation cognitive individuelle de la situation et stratégies de faire face qui agissent sur la fréquence, la durée, l'intensité et le type de réponse psychologique et comportementale. Nous pouvons faire l'hypothèse que dans ce processus tous les événements n'ont pas la même signification et que certaines caractéristiques situationnelles et/ou personnelles sont plus importantes à certaines phases du processus qu'à d'autres. Les approches séquentielles et dynamiques du surentraînement sont donc importantes à développer pour montrer que ce phénomène peut se décomposer en séquences temporelles qui manifestent nettement la dynamique du processus.

Références

Bacher, F. (1987). Les modèles structuraux en psychologie, présentation d'un modèle : Lisrel (Première partie). *Le Travail Humain, 50,* 273-288.

Bacher, F. (1988). Les modèles structuraux en psychologie, présentation d'un modèle : Lisrel (Deuxième partie). *Le Travail Humain, 51,* 347-361.

Dickes, P. (1996). L'analyse factorielle linéaire et ses deux logiques d'application. *Psychologie Française, 41,* 9-22.

Fleurance, P. (1996). On the validity of the psychological predictors of burn-out. Communication orale au « First Annual Congress of the European College of Sport Science » Nice, 28-30 mai 1996.

Fleurance, P., Delignières., D. & Gernigon, C. (1996). Prédicteurs psychologiques du burn-out chez les sportifs de haute performance. *Journal International de Psychologie, 31,* 476.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press: New York.

Mac Nair, D.M., Lorr, M., & Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego, Ca: Educational & Industrial Testing Service.

Morgan, W.P., O'Connor, P.J., Sparling, P.B., & Pate, R.R (1987). Psychological characterisation of the elite female distance runner. *International Journal of Sports Medecine, 8,* 124-131.

Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology. In N.K. Denzin et Y.S. Lincoln (Eds), *Handbook of qualitative research* (pp 273-285). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Communication présentée au Congrès international de la Société française de psychologie du sport, 7-10 juillet 2000, Paris