

## Entraînement mental

Les victoires et les défaites se construisent dans la tête. Et comme la médecine ne maîtrise pas encore la transplantation du cerveau, il faut entraîner de façon ciblée son mental. Un réflexe encore souvent négligé. *Janina Sakobielski*

## Quand la tête va...

**E**tes-vous capable de donner le meilleur de vous-même le jour J, que ce soit en sport, à l'école et dans votre vie professionnelle? Parvenez-vous à gérer vos émotions dans les moments importants? Vous arrive-t-il de craquer sous la pression, de vous crispier ou de ressentir, avant ou pendant la compétition, des symptômes tels que baisse de motivation, problèmes de concentration, troubles du sommeil? Si vous êtes dans ce cas, il ne sert en général à rien d'ajouter des séances d'entraînement à votre programme: mieux vaut faire appel à la psychologie du sport ou à des instruments ciblés comme le nouveau DVD «Formes d'entraînement mental dans le sport de compétition».

### Mise en condition psychique

«Laisser la mise en condition psychique relever du hasard équivaut à jouer à la roulette russe avec son potentiel sportif.» (Rinaldo Manferdini)

La mise en condition psychique est un élément essentiel de la préparation d'un sportif désireux de démarrer au mieux la compétition. L'état mental idéal est fonction de plusieurs paramètres: la nature de la discipline (un tireur doit être plutôt calme et focalisé sur lui-même ou sur sa cible), les préférences individuelles (certains font le vide autour d'eux alors que d'autres préfèrent plaisanter et adopter une attitude décontractée) et l'environnement (par ex. les conditions météo). Chaque athlète doit trouver l'état mental qui lui permettra de donner le meilleur de lui-même.

### Pour la pratique: «positiver»

J'active des émotions positives: je me réjouis à l'idée de commencer la compétition, je reste décontracté et je suis résolu à tout donner (curling).

Je m'imagine réalisant le geste parfait. Je me vois réceptionner le ballon, le protéger, chercher des yeux un coéquipier démarqué et lui transmettre le ballon de façon précise (rugby en chaise roulante).

### Compétition

«Vous ne devez ni vous réjouir quand vous tirez bien, ni vous énerver quand vous tirez mal. Vous devez vous détacher de cette douche écossaise permanente qui vous fait passer de la déprime à l'euphorie. Vous devez apprendre à rester d'humeur égale et vous réjouir des bons résultats des autres, même quand vous avez été mauvais.» (Maître Awa, maître-zen)

Lors de chaque compétition, l'athlète est confronté à des situations inattendues ou critiques qu'il doit maîtriser en utilisant différentes techniques d'entraînement mental; ces techniques varient en fonction des spécificités de l'athlète mais aussi de la discipline qu'il pratique.

### Pour la pratique: «contrôle des pensées»

Je prends le temps qu'il faut; j'ai même le droit de m'arrêter. J'essaie de tirer le plus d'informations de la carte et de l'analyse du terrain (course d'orientation).

Une fois mon coup parti, j'en accepte le résultat et je me décontracte en respirant tranquillement. Entre les coups, j'essaie de décompresser, en cherchant le dialogue avec les autres joueurs de ma partie, en fredonnant une chanson ou en contemplant le paysage (golf).

### Objectifs

«Je ne me fixe jamais pour but de gagner un set, un match ou un tournoi. Mon seul objectif est toujours de gagner le prochain point.» (Pete Sampras)

La stratégie consistant à définir des objectifs différenciés est toujours motivante et positive pour la performance. Elle consiste à se fixer des objectifs en matière de résultats (objectifs minimaux, normaux et maximaux), ainsi que des objectifs en termes de prestation, de comportement et de technique. Les objectifs minimaux peuvent être atteints même si quelque chose se passe mal. Les objectifs normaux doivent pouvoir être atteints sauf gros imprévu. Quant aux objectifs maximaux, ils peuvent être atteints lorsque la compétition se passe très bien dans tous les domaines. Les objectifs en matière de technique et de comportement permettent à l'athlète de se concentrer sur le geste technique et de contrôler ses émotions.

### Pour la pratique: «bien cibler ses objectifs»

- Définir des objectifs minimaux, normaux et maximaux
- Fixer des objectifs adaptés à la situation en matière de prestation, de comportement et de technique
- Formuler ses objectifs par écrit
- Formuler ses objectifs de façon positive et au présent
- Personnaliser les objectifs ou les conjuguer à la première personne
- Définir ses objectifs de façon très concrète
- Définir des objectifs indépendants de l'influence de tierces personnes
- Définir des objectifs réalisables
- Définir des objectifs adaptés à son propre comportement

### Attentes

«L'idéal est d'être totalement à son affaire, complètement focalisé sur la tâche à accomplir, sans ressentir le besoin de stimuli extérieurs, tels que récompenses ou encouragements.» (Reinhard K. Sprenger)

Il arrive souvent que des athlètes ayant des attentes excessives se bloquent et que d'autres échouent en raison des attentes excessives de leur entourage. Dans de tels cas, il faut en général déplacer les objectifs, éventuellement en cherchant à faire abstraction du résultat pur (par exemple les médailles) au profit d'objectifs techniques et/ou de comportement.

### Pour la pratique: «déplacer les objectifs»

A l'approche d'une compétition, je me focalise sur un élément technique, par exemple garder les coudes hauts ou aller chercher l'eau loin devant (natation). Je suis serein, tranquille et décontracté, et je me réjouis de disputer la prochaine course (cyclisme).

### Éléments perturbateurs

«La vie est belle quand on ne pense pas. Mais on ne pense que dans les moments de calme.» (Max Frisch)

On peut globalement ranger les éléments perturbateurs en trois catégories:

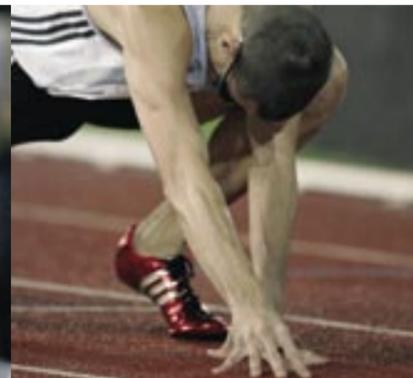
- Les éléments inhérents à l'athlète lui-même (confiance en soi limitée ou rapprochée que l'on s'adresse à soi-même)
- Les tiers (les entraîneurs ou les arbitres par ex.)
- Les éléments extérieurs (le matériel ou les conditions météo par ex.)

Suivant la nature de la perturbation, la finalité de l'intervention sera de la réduire ou de l'éliminer purement et simplement (par ex. renforcer la confiance en soi), de modifier la perception subjective des éléments perturbateurs (par ex. accepter de mauvaises conditions météo) ou de s'attaquer directement aux symptômes occasionnés (par ex. par le biais d'exercices de relaxation ou d'activation).

### Pour la pratique: «intervenir par le biais d'entretiens de conseil»

Analyser la situation, discuter des solutions possibles, définir un processus pour régler le problème, fixer un programme d'entraînement mental.

L'athlète doit ensuite exercer tranquillement son nouveau comportement ou sa nouvelle façon de voir les choses (sans perturbations ni sollicitations), avant de l'appliquer à l'entraînement, puis, plus tard, en compétition. Il doit en contrôler l'efficacité en collaboration avec l'entraîneur et le psychologue du sport. Suivant le résultat de cette évaluation, les méthodes choisies seront conservées ou adaptées.



## Se parler

**«La course commence au moment où tu te dis que tu ne vas pas y arriver.» (Eddy Merckx)**

Tout comme les objectifs, les paroles que l'on s'adresse à soi-même peuvent avoir un impact positif ou négatif sur l'état psychique. L'habitude de s'auto-flageller plonge par exemple souvent un athlète dans une spirale négative qu'il faut absolument enrayer en remplaçant les paroles négatives par des mots d'encouragement. L'athlète doit ensuite exercer un nouveau discours en veillant à ce que ce dernier ait un effet bénéfique sur sa performance.

**Pour la pratique: «transformer un discours négatif en discours positif»**

Notez les paroles positives et négatives que vous vous adressez à vous-même! Comment les paroles positives agissent-elles sur vous? Et les paroles négatives? Choisissez un exemple négatif, puis cherchez une formulation positive afin de stopper la spirale des pensées négatives (en respectant les mêmes règles que celles que nous avons formulées au point «Objectifs»!)

Exercez mentalement les nouvelles formulations que vous aurez retenues: exercer la relaxation, visualiser la situation, tester les nouveaux mots d'encouragement, activer. Une à deux fois par jour, de trois à cinq minutes.

Après deux semaines d'exercice, commencez à utiliser vos nouveaux mots d'encouragement à l'entraînement, puis en compétition.

## Visualiser

**«L'athlète doit apprendre à visualiser ce qu'il ressent.» (Karl Fehrsner)**

Visualiser consiste à se faire une image mentale de la technique idéale à réaliser. L'avantage est de pouvoir ainsi observer par séquences le film des gestes les plus compliqués ou de varier la vitesse d'exécution. Il est aussi possible d'entraîner des modèles de comportement que l'on souhaiterait modifier. La visualisation est appliquée avec succès dans le domaine de la réadaptation et de la thérapie de la douleur.

**Pour la pratique: «Je me vois...»**

Je me vois surfant sur cette vague et je passe dans ma tête le film détaillé du mouvement parfait me permettant de la maîtriser (planche à voile).

Je me vois monter au sommet du tremplin et me réjouir à l'idée de sauter. Je me passe ensuite mentalement les images de la phase d'élan, de l'impulsion, du vol et de l'atterrissage (saut à ski).

## Exercices de relaxation

Les exercices de relaxation servent d'une part à la psycho-régulation, par exemple pour se calmer dans une situation de stress, et d'autre part pour automatiser certains schémas d'entraînement mental de façon à ce que l'athlète puisse progressivement les reproduire de façon inconsciente. Ils permettent d'entraîner efficacement de nouveaux comportements psychiques qui lui seront utiles plus tôt et plus durablement.

**Pour la pratique: «respirer calmement»**

Prenez une position confortable et fermez les yeux. Inspirez profondément, retenez brièvement votre respiration et expirez lentement par la bouche. A chaque respiration, vous vous sentirez de plus en plus calme. Effectuez des séries de cinq ou dix respirations.

Répétez l'exercice une à deux fois par jour en vous accordant trois à cinq minutes par exercice. Essayez de percevoir la façon dont votre corps se décontracte progressivement, ce qui vous permet de retrouver votre calme.

### DVD «Formes d'entraînement mental dans le sport de compétition»

Ce DVD présente les différents domaines de la psychologie du sport, chacun faisant l'objet d'un chapitre à part: mise en condition psychique, compétition, attentes, objectifs, éléments perturbateurs, se parler, visualiser. Il est accompagné d'un guide contenant entre autres des exercices de relaxation. La division en chapitres répond aux attentes de nombreux sportifs de pointe. Chaque domaine comprend un bloc théorique complété par des expériences individuelles de sportifs. Le DVD contient par ailleurs de nombreuses informations permettant de découvrir le vaste champ d'expérimentation qu'est la psychologie du sport. Vous trouverez en annexe une bibliographie qui vous permettra d'élargir votre réflexion.

Commande dès janvier 2006:

[www.mediatheque-sport.ch](http://www.mediatheque-sport.ch)

➤ Pour en savoir plus: Rinaldo Manferdini

[mentaldrive@gmx.ch](mailto:mentaldrive@gmx.ch) et [www.mentaldrive.ch](http://www.mentaldrive.ch)

