

Préparation mentale et accompagnement

Cédric Jouve

DANS **EMPAN** 2003/3 n^o51, PAGES 101 À 104
ÉDITIONS ÉRÈS

ISSN 1152-3336

ISBN 2-7492-0133-0

DOI 10.3917/empa.051.0101

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-empan-2003-3-page-101?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour érès.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Préparation mentale et accompagnement

Cédric Jouve

Si les notions de cadre ou encore de déontologie génèrent au sens large une position pragmatique du préparateur mental, il est en revanche plus difficile de mettre en adéquation le contenu avec la démarche d'intervention. En effet, établir une conception et une stratégie d'intervention en préparation mentale peut susciter de nombreuses critiques tant les domaines et les manières de procéder sont multiples et complexes. De plus, la qualité première de toute intervention est, en incorporant évidemment la demande, de se montrer souple, adaptative et créative, pour répondre de la manière la plus juste aux contraintes de l'activité sportive, de la situation, de l'organisation et de l'environnement.

Cependant, tout en restant modeste dans notre approche, nous nous intéressons à deux axes de travail qui nous paraissent essentiels et complémentaires pour une intervention en préparation mentale : le concept de prise de conscience, qui doit être inclus dans une relation d'accompagnement à définir, et l'entraînement mental, qui se réfère à une perspective éducative ergonomique. Nous sommes bien conscients que ces deux champs d'étude se recoupent, rendant par là même leur scission difficile, et qu'ils n'intègrent pas forcément tous les aspects d'une intervention en préparation mentale. Néanmoins, ils constituent à nos yeux une pierre angulaire du travail et ont le mérite de soulever des points tels que la cohérence des acteurs dans leurs actions et la notion d'ergonomie.

Le concept de prise de conscience

La relation d'accompagnement

Sans vouloir faire un amalgame, la notion de prise de conscience nécessite dans un premier temps une position du préparateur mental en termes de relation d'accompagnement. Il s'agit avant tout d'orienter la démarche d'intervention dans une perspective d'écoute, d'aide et de soutien, c'est-à-dire établir une relation d'échange plus compréhensive, voire empathique

L'intérêt d'inscrire l'intervention en préparation mentale dans cette dynamique est triple : gagner la confiance des acteurs du système, au premier rang duquel les athlètes ; apporter l'écoute et le soutien qui

TÉMOIGNAGES

Dossier

Cédric Jouve, 63 rue de la
Solidarité, 93000 Montreuil.

*Les processus
d'évaluation
cognitive
sont un élément
central dans
la modification
du comportement*

leur manquent – aspect qui peut s'avérer, en certaines circonstances et suivant les personnes, suffisant – ; pouvoir enfin, en établissant ce type de relation, renvoyer plus facilement en écho ce que nous confie la personne au cours de l'entretien. Concernant cette dernière remarque, la position adoptée par le préparateur mental, par un jeu de reformulation et de compréhension non inductif – entendre par là qu'il ne doit ni transposer ses propres pensées ni interpréter –, offre un effet « miroir » qui correspond à la première étape de la prise de conscience du sujet, tant de ses besoins que de ses représentations et de ses attitudes.

Cette position d'accompagnement constitue un élément important parfois négligé d'une intervention en préparation mentale, en ce sens qu'elle peut remplir un rôle déterminant avant même d'avoir eu à effectuer un travail plus approfondi.

Cette bienveillance dans la relation d'accompagnement doit également se manifester dans les feed back du préparateur mental. Ces derniers doivent d'abord relever les points positifs, avant de suggérer ou de proposer d'éventuelles pistes d'amélioration. Ils n'en seront que mieux perçus, ce qui facilitera d'autant leur intégration dans les actions futures. À ce sujet, ces retours d'information s'appuient avant tout sur des éléments d'observation, des constats basés sur des faits et non sur des interprétations par essence subjectives – à moins que ce ne soient que des hypothèses, ce qui permet à la personne de ne pas se sentir critiquée, voire agressée verbalement. La pertinence des feed back et leur prise de conscience par le ou les acteurs concernés semblent reposer sur ces conditions ; conditions qui ne seront pas difficiles à respecter tant que le préparateur mental inscrira sa démarche dans cette attitude de bienveillance et de congruence : il doit lui-même être convaincu de ce qu'il avance au niveau de ses retours d'information.

Se situer dans l'action

Nous venons de voir la position du préparateur mental dans la relation d'accompagnement, ainsi que son rôle pour faciliter la prise de conscience des différents acteurs. Il nous reste à traiter l'intérêt de la prise de conscience afin de pouvoir se situer dans l'action et d'en marquer, par là même, l'emprise.

Cet aspect de l'intervention en préparation mentale occupe selon nous une place majeure dans le travail à effectuer. Globalement, le but de ce travail qualitatif concerne le domaine des rapports de la personne avec son projet et envisage la clarification de ses représentations et de ses attitudes par rapport à ses intentions. Cela nécessite en conséquence de s'intéresser à l'histoire individuelle de chaque personne, de s'inscrire dans des habitus, des représentations sociales et des attitudes liées à l'éducation. Si des valeurs positives telles que « le sens de l'effort » peuvent se transmettre par exemple au sein de

la cellule familiale, d'autres attitudes ou d'autres émotions moins désirables (rapport anxieux à certaines tâches, découragements, mésestime de soi...) peuvent tout autant s'incorporer et s'avérer un frein à d'autres constructions mentales et corporelles. En somme, le travail du préparateur mental, dans une perspective cognitivo-comportementale, s'appuie ici sur la prise de conscience et la modification des représentations, des systèmes de croyance et des attentes du sujet, de façon à agir sur les comportements et en retour, sur l'environnement.

De manière plus prosaïque, la prise de conscience peut être effectuée à plusieurs niveaux. Pour se situer dans l'action et en être un acteur plutôt qu'un spectateur, le préparateur mental doit aider l'athlète à donner du sens à ce qu'il entreprend – travail qui passe également par l'établissement d'objectifs motivants pour le sportif. Citons pour exemple des questions qui seraient susceptibles d'être posées : pour qui ? Avec qui ? (Questions qui l'amènent à se situer par rapport à sa famille et/ou l'équipe à laquelle il appartient.) Cela fait-il sens avec qui je suis ? (renvoie à l'identité de la personne et à son projet). Qu'est-ce que cela m'apporte d'important ? Pourquoi ? (questions qui font émerger les valeurs et les croyances). Où, quand, quoi, comment ? (prise en compte de l'environnement, du comportement et des capacités ; stratégies qui guident le comportement). L'idée sous-jacente est que ce qui détermine nos pensées et nos comportements n'est pas tant ce qui se passe véritablement que ce que l'on pense à propos de ce qui se passe. Les processus d'évaluation cognitive sont donc un élément central dans la modification du comportement.

La prise de conscience doit être perçue comme une aide à l'action, un moyen d'agir sur et dans l'environnement, et de mettre en place les moyens dont dispose la personne pour y parvenir – en tenant compte malgré tout des possibles inconvénients qu'il y aurait à le faire ou, inversement, des avantages à ne pas apporter de changement. En donnant du sens à l'action et en le mettant en accord avec le projet, les représentations, les croyances et les attentes du sujet, la

prise de conscience recherche la congruence interne de l'athlète.

L'entraînement mental

En parallèle au travail de prise de conscience qui constitue l'élément premier et central de toute intervention, le terme même de préparation mentale se réfère à des habiletés, des procédures et des stratégies qui améliorent les apprentissages et rehaussent les performances individuelles et collectives. Plus spécifique, ce domaine concerne la découverte et le développement des potentialités et des compétences de l'individu et envisage, suivant la nature des tâches et des objectifs visés, l'acquisition de méthodes ou de techniques particulières : fixation d'objectifs, imagerie mentale, relaxation, planification des compétitions...

Identifier les facteurs psychologiques déterminants de la performance, ainsi que les techniques, les stratégies et les procédures, qui permettent de les contrôler et d'en améliorer l'efficacité, s'avère crucial pour l'élaboration d'un entraînement mental raisonné. Cette perspective est de nature ergonomique et vise à favoriser l'adaptation de l'athlète à la tâche sportive. Notons que l'entraîneur, à des degrés divers suivant ses compétences et la nature des sports, est un acteur essentiel de cette préparation mentale qui doit s'intégrer intimement dans les stratégies de préparation.

Une telle approche éducative et formative suppose cependant que les sportifs ne soient pas assaillis par des problèmes ou en proie à des conflits de toutes sortes – d'où la priorité donnée à la relation d'accompagnement telle que nous l'avons définie et, éventuellement, à un suivi psychologique faisant appel aux professions de la santé mentale – afin que les sportifs puissent assimiler et mettre en œuvre sereinement ces techniques aussi bien en compétition qu'à l'entraînement.

La notion d'autonomie

Pour bien comprendre la logique de la démarche d'intervention en préparation mentale, il est nécessaire d'appréhender la notion d'autonomie et ce qu'elle signifie. L'intervention ne peut se

*Donner du sens
à l'action
pour en marquer
l'emprise*

concevoir que dans la prise en compte du contexte, du cadre et de l'action.

Ainsi, si la mise en place de l'autonomie de l'athlète reste un élément constant dans le travail du préparateur mental, qui plus est dans les relations entraîneur/sportifs – autonomie qui est dans ce cas précis adaptée aux disciplines (stratégies délibérées de l'entraîneur en tir à l'arc, stratégies d'adaptation des judokas au système) – son émergence reste indissociable du cadre et du contexte. Force est de constater qu'il existe effectivement une dialectique entre un cadre structurant a priori et un cadre structuré par l'individu. Le cadre restreint l'autonomie et oriente l'action ; c'est à ce titre qu'il nécessite une appropriation individuelle. Cette dernière passe par le travail de prise de conscience que nous avons évoqué précédemment, c'est-à-dire par le fait de donner du sens à l'action pour en marquer l'emprise. L'idée est donc de regarder l'autonomie par un déroulement de l'action.

L'apprentissage d'habiletés mentales et de techniques, et l'identification des procédures et des stratégies favorisant l'adaptation de l'athlète à la tâche sportive ont pour finalité l'autonomie de l'individu. Néanmoins, pour l'autonomie de l'athlète, il convient de ne pas considérer l'entraînement mental comme suffisant en lui-même. La préparation mentale ne peut pas apprendre à gérer ses émotions en se situant en dehors de toute chronologie. Si l'on se réfère au fait qu'il y a un avant et un après, l'action est déterminée par le contexte. Les éléments d'une situation se construisent dans l'ici-et-maintenant, d'où des perspectives d'action différentes suivant le contexte. Par conséquent, la préparation mentale ne doit pas faire l'économie de s'inscrire dans le contexte.

Finalement, l'autonomie de l'individu répond plus à une logique d'appropriation du projet qu'à une acquisition des moyens pour y parvenir. C'est pourquoi, dans notre démarche d'intervention en préparation mentale, nous avons essentiellement mis l'accent sur le concept de prise de conscience – autrement dit sur le sens que l'on donne au projet et à son déroulement – plutôt que sur celui d'entraînement mental, même si les deux s'avèrent complémentaires. Prévoir une autonomie à long terme en ne s'appuyant que sur l'enseignement d'habiletés mentales, c'est ne pas tenir compte des nouvelles étapes de développement ou de l'évolution des besoins auxquelles l'athlète sera confronté au fil du temps. La notion d'autonomie doit se concevoir dans des logiques d'équilibre et d'adaptation ; l'individu arrive à un bien-être car il possède un équilibre, une stabilité au niveau des jugements et des émotions.