

Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau

DR Y. VANDEN AUWELE
PROFESSEUR À L'INSTITUT D'ÉDUCATION
PHYSIQUE K.U.L. (LEUVEN) - BELGIQUE

Institut
d'Éducation
Physique
et Sportive

Dr. Y. VANDEN
AUWELE

INTRODUCTION

De nos jours on note un intérêt croissant et une considération de plus en plus répandue pour le rôle de facteurs psychologiques dans l'accomplissement de performances sportives et le développement d'une carrière réussie. La cause de cet intérêt pourrait se trouver dans le professionnalisme du sport actuel et l'enjeu qui s'en suit, aussi bien que dans le niveau élevé d'une part, des performances, et d'autre part l'optimum des méthodes d'entraînement. (Marten 7, Nideffer 8).

Cette inclination vers et cet intérêt pour la psychologie du sport s'accompagnent remarquablement d'une attitude ambivalente à l'égard de la coopération de la « personne » du psychologue.

D'une part, l'on s'attend à des résultats non réalistes, d'autre part, on éprouve une certaine réserve et même de la méfiance.

Certains sont convaincus qu'un accompagnement psychologique est une sorte de « dopage » de l'athlète et que le psychologue est à même d'obtenir des résultats spectaculaires à l'aide de son arsenal de prestidigitateur. D'autre part, le psychologue est associé avec la possibilité d'avoir des problèmes psychiques énormes et même des anormalités.



Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau Auwele Y. Vanden L'institut d'éducation physique K.U.L. (Leuven) – Belgique

Certains entraîneurs y voient un concurrent et un provocateur de troubles. Des propos classiques à ce sujet sont : « Qu'est-ce qu'un psychologue peut faire mieux qu'un entraîneur ? » et « L'intervention du psychologue dérange la relation confidentielle entre l'entraîneur et l'athlète ».

La presse du sport énonce cette attitude ambivalente, d'approchement et de rejet, dans des tas d'articles. Nous lisons d'une part : « L'hypnose va-t-elle pousser Desruelles vers un record ? » ; « D'autres Belges en sont-ils à l'entraînement mental ? ». D'autre part, nous lisons : « Le hockey rien pour le bec des psychologues ».

Cependant il faut ajouter que les psychologues en Belgique, tout comme dans la plus part des pays d'Europe occidentale, sont eux-mêmes à l'origine de la situation. Etant donné que des notions psychologiques importantes ont trouvé depuis longtemps leur chemin chez nous grâce à la littérature anglo-saxonne, fait que les psychologues, jusqu'à présent, ne se sont guère occupés de la pratique du sport. Nous avons dû attendre jusqu'à 1987 pour voir naître une association de psychologues du sport en Flandre (d'expression néerlandaise). Une fédération belge pour la psychologie du sport fut éditée en 1988. Celle-ci regroupe des psychologues de formation professionnelle qui sont, ou bien actifs dans l'enseignement universitaire, font du travail scientifique, ou sont des cliniciens, travaillant à mi-temps avec les athlètes.

Ce n'est que depuis peu que des athlètes aussi bien que leurs entraîneurs et coaches, les fédérations sportives et ceux qui sont responsables de la politique menée en matière de sport expriment explicitement leurs préoccupations et leurs attentes spécifiques à l'égard de la personne du psychologue.

Les attentes des fédérations et des responsables concernent surtout l'amélioration de leurs procédures de sélection, et la possibilité de découvrir l'élite future parmi les nombreuses promesses qui se présentent. Ce serait en effet une épargne énorme d'énergie et d'argent, si l'on pourrait discerner les vrais talents depuis leurs jeunes âges. Le taux élevé d'athlètes (****), sélectionnés à base de leurs performances qui, n'ont pas évolué comme on l'attendait d'eux, force les

responsables à chercher plus loin, c'est-à-dire, dans la direction de facteurs psychologiques ou psycho-sociaux qui pourraient avoir quelque influence.

La réponse à toutes ces questions se trouve probablement selon certains psychologues, dans la « personnalité » de l'athlète compétent.

Dans de nombreuses études on essaye de prouver empiriquement que les athlètes, qui plus tard, feront carrière, possèdent des traits de caractère uniques et bien définis par lesquels ils se distinguent déjà depuis un très jeune âge, de ceux qui abandonneront. Les sportifs de haut niveau de disciplines diverses montreraient, en outre, un profil typique qui les distinguerait de ceux qui pratiquent un autre sport.

Dans un autre article (Vanden Auweele 15) nous insistons sur les conséquences et l'utilité des ces recherches sur la personnalité dans des buts de sélection.

Les attentes des athlètes et de leurs entraîneurs à l'égard de la psychologie du sport concernent plutôt l'aptitude à éviter le « dysfonctionnement » régulier (dûs par exemple à l'anxiété d'échouer) ou les troubles passagers (dûs à des défauts de concentration). On distingue ainsi des demandes pour la résolution de problèmes et de plaintes spécifiques aussi bien que des requêtes pour obtenir l'harmonisation des fonctions physiques et mentales nécessaires pour arriver à des performances uniques au bon moment. Donc, des attentes en rapport avec des athlètes en difficulté, mais aussi, en rapport avec l'athlète qui souhaite utiliser au mieux ses possibilités techniques et tactiques.

Dans la pratique de l'accompagnement psychologique en matière de sport en Belgique la situation est telle que, à cause des résultats décevants obtenus suites aux tests sur la personnalité avec l'espoir de découvrir des prédispositions quelconques, peu de psychologues se laissent tenter de donner suite aux demandes de « sélection » des autorités sportives. D'autre part, un nombre croissant de psychologues aident des athlètes en difficultés, ou accompagnent ceux-la qui souhaitent aller au maximum de leurs aptitudes. Les premiers

Institut
d'Education
Physique
et Sportive

Dr. Y. VANDEN
AUWEELE



Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau Auwele Y. Vanden L'institut d'éducation physique K.U.L. (Leuven) – Belgique

sont le mieux servi avec un modèle clinique, les autres avec un modèle éducatif.

Cet exposé traite des deux modèles et de la façon dont ils sont concrétisés à l'institut d'éducation physique de Louvain.

ACCOMPAGNEMENT

Principes

1- L'accompagnement de l'athlète se fera à base du modèle de fonctionnement idéal (= l'analyse des points faibles dans le fonctionnement sera seulement employé pour formuler/suggérer des points d'action dirigés vers le modèle idéal. On ne communique que d'ordre très général les résultats de l'analyse des points faibles à l'athlète, pour éviter de renforcer ces points faibles.

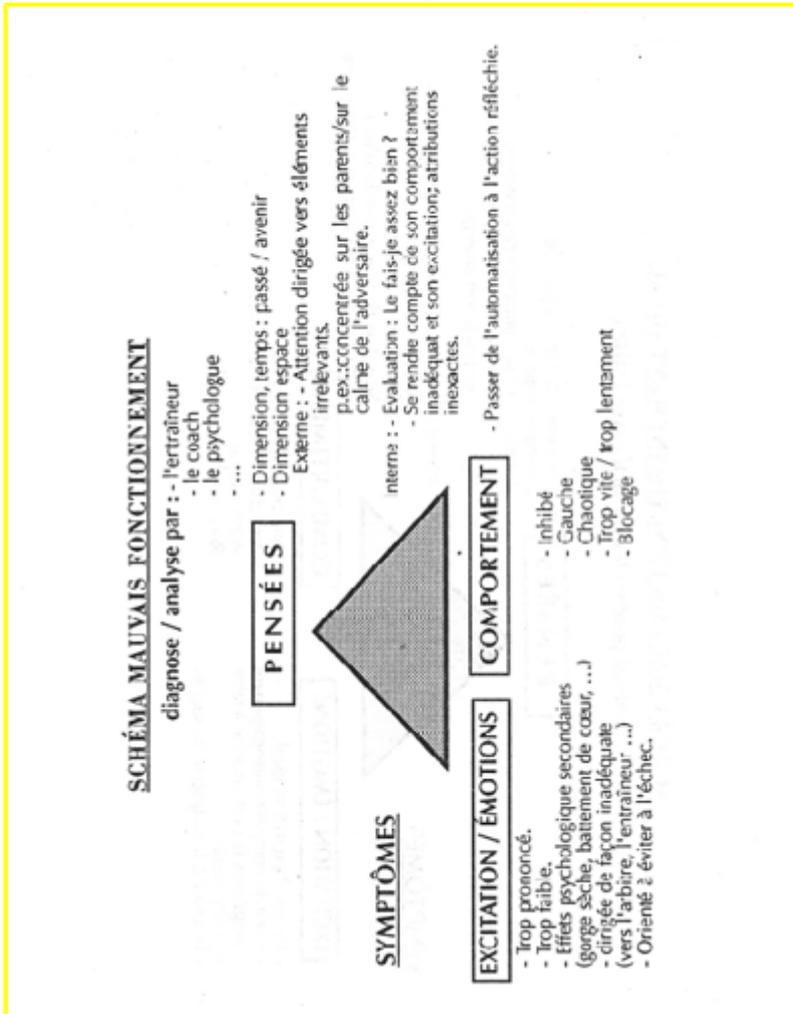
2- Le comportement reste le point d'application le plus important dans l'accompagnement - à cause des effets sur d'autres pôles émotions-pensées (créer des faits-training du comportement - apprendre à travailler avec des handicaps - routines). Les autres pôle (pensées, émotions) demandent néanmoins également notre attention, mais seulement en fonction du comportement.

3- On a constaté des relations entre les effets causés par diverses techniques mentales (relaxation, concentration, visualisation, formulation des buts adéquats) (cf. Martens).

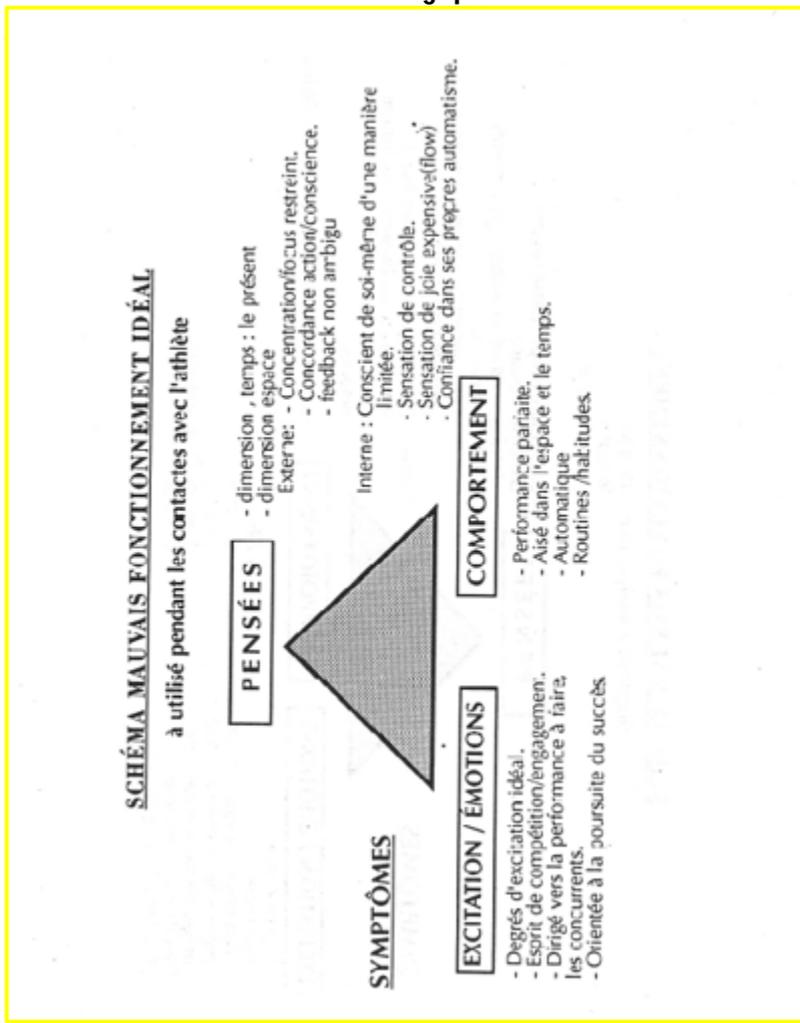
4- Convictions personnelles comme entraîneur / coach - opinions concernant la fonction, le but central de sa vie et les buts qu'on a comme entraîneur.

5- Accompagnement à base de :

1. L'analyse fonctionnelle du comportement de l'athlète.
2. Détermination des priorités dans l'accompagnement.
3. Réalisation des suggestions formulées ; entraînement des techniques mentales.
4. Evaluation et corrections constantes.



**Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau
 Auwele Y. Vanden L'institut d'éducation physique K.U.L. (Leuven) –
 Belgique**



CAUSES

Schéma mauvais fonctionnement

1. Réalisation unilatérale et restreinte de ces besoins (la compétition est devenue vitale pour l'athlète).

2.1. Surévaluation continue du degré de difficulté (pression du temps, adversaire) et sous-évaluation des propres capacités.

2.2. Attribution causale antérieure = seulement externe :

- mauvaise série / schéma des concours ;
- superstition / trucs ;
- Opposition trop forte.

1. Besoins

La tâche est-elle importante en fonction des besoins fondamentaux .

- estime de soi ;
- estime des autres.

2. Evaluation de la difficulté de la tâche et de ses capacités en fonction de l'opinion personnelle en rapport avec les déterminants du succès : de l'échec (suis-je capable ?).

Schéma fonctionnement idéal

1. Réalisation pluriforme de ces besoins non seulement dans le sport, mais aussi dans les études, la profession, la vie sociale, les loisirs,...

3.1. Le but que l'athlète tâche d'atteindre est imposé par ... parents, l'entraîneur,...

3.2. En termes de résultats ;

3.3. Vague ;

3.4. Négatif ;

3.5. Perfectionnismes (100%) ;

3.6. N'a rien à voir avec la tâche ;

4. Attribution causale postérieure

Institut
d'Education
Physique
et Sportive

Dr. Y. VANDEN
ALWELE



**Accompagnement psychologique d'athlètes de haut niveau
Auwele Y.Vanden L'institut d'éducation physique K.U.L. (Leuven) –
Belgique**

- Peur d'aller vers la vraie cause
- succes: externe / échec: interne

3 Buts :

A quoi voudrais-je parvenir ?

Qu'est-ce que je veux atteindre ?

4. Attribution causale postérieur :

Explication après la performance du succès / de l'échec

3.1. Buts propres

3.2. En termes de comportement

3.3. Concret

3.4. Positif

3.5. 50% / 60% degré de difficulté

3.6 Orienté vers la tâche

4. Attribution causale postérieur :

explication pluriforme en communication avec l'entraîneur.

Références bibliographiques

1. MJ. ASH & RD ZELLNER (1978) - Speculation on the use of biofeedback training in sportpsychology. In : Landers DM & Christina RW - (Ed) Psychology of motor behavior and sport 1977, Champaign (I 11.) Human Kinetics, 321-330.
2. DA BERNSTEIN & THD BORKOVEC (1997) - Leren Ontspannen. Handleiding van de therapeutische beroepen. Nijmegen, dekker & Van de Vecht, 124 p
3. FS DANIELS & DM LANDEIS (1986) - Biofeedback and shooting performance : a test of disregulation and systems theory.

Journal of sportpsychology, 3, nr. 4, 271-282.

4. E. DEPREEUW (1983) - Leren mislukken. Een groepstraining voor zelfcontrole van Faal-angstgedrag. In : Huijg JB en (Eds) Leren en leven met groepen, Alphen a / d Rijn, Samson, nr. 4410 (1-21).

5. E. DEPREEUW (1988) - Social angst en faalangst : een gemeenschappelijk procesmodel met implicaties voor behandeling. Gedragstherapie, 21, nr. 2, 125-140.

6. E. GERON (1983) - Application of psychological methods to competitive sport. International Journal of sport psychology, 14, 123-131.

7. R. MARTENS (1987) - coachs guide to sportpsychology. Champaign (I 11.), Human Kinetics, 195 p.

8. RM NIDFFER (1984) - Current concerns in sportpsychology. In : Silva III JM & Weinberg RS (Eds.), Psychological Foundations of sport. Champaign (I 11), Human Kinetics, 35-44.

9. JH Sandweiss & SL Wolf (Eds) (1985) - Biofeedback and sports Science. New York, Plenum, 198 p.

10. JH. SCHULTZ (1950) - Das autigene Training, Stuttgart, Thieme.

11. R. SUINN (1980) - Psychology in sports : Mthods and applications. Minneapolis. Burgess.

12. R. SUINN (1986) - Seven steps to peak performance : the mental training manual for athletes. Toronto, H. Huber, 56p.

13. AUWEELE Y. VANDEN & J. VERSTUYFT (1987). - Begeleidingsgerichte psychodiagnostiek in de topsport, Brussel, niet gepubliceerd rapport BOIC (Bestuurscomitee sportwetenschappen).

14. AUWEELE Y. VANDEN & J. VERSTUYFT (1987) - Topsport hoe kom je er (niet) yoe, sport, 30, 1, 19-26.

15. AUWEELE Y. VANDEN (1988 b) - Personality diagnosis in young top level athletes. In : Wissenschaftliches Rat beim Staatssekretariat für körperkultur und Sport der Ddr (Ed.), Proceedings Vllth Congress of the European federation of Sports Psychology, vol 2, Leipzig, Deutsche Hochschule für Körperkultur, 507-525.

Institut
d'Education
Physique
et Sportive

Dr. Y. VANDEN
AUWEELE

