

MEMENTOS du CREPS MONTPELLIER

1. INTRO A L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS

○ **Problématiques liées à la pratique sportive intensive**

Pertes de confiance en soi qui sont à la base de l'écart observé entre le potentiel du sportif et les performances qu'il réalise. Ces troubles sont parfois ponctuels et sans conséquences notables, mais se révèlent d'autres fois très handicapants.

Certains peuvent passer leur temps à s'observer plutôt que de se laisser aller à ce qu'ils savent faire.

Sur le terrain, ce manque de confiance peut se manifester par une prise de risque minimale et être accompagné des conséquences suivantes :

- Un stress persistant : peur paralysante avant ou pendant la compétition
- Des contre-performances à répétition : difficultés à reproduire en compétition les performances de l'entraînement sous la pression de l'enjeu
- Des problèmes de concentration : difficultés à rester centré sur la tâche sportive sans se laisser perturber par l'environnement
- Des blessures : certaines ont une origine psychologique, permettant de n'avoir pas à subir la pression de la compétition redoutée
- Des difficultés à s'auto-évaluer : manque de lucidité sur son niveau et ses possibilités, ne permettant pas la fixation d'objectifs réalistes
- Fétichisme : difficultés à se détacher de ses habitudes. Perte de capacités si un élément extérieur varie ou un élément intérieur persiste (mal de ventre)

○ **Problématiques liées à l'environnement**

Problématiques entravant la réalisation de performances en empêchant le sportif de jouer l'esprit libre.

Dans tous les cas, ces difficultés entraînent des troubles de la motivation plus ou moins importants.

- Difficultés relationnelles : relations difficiles ou conflictuelles entre le sportif et l'un ou plusieurs des protagonistes de l'environnement
- Problèmes d'adaptation : à une nouvelle structure, à tisser des liens ou prendre du plaisir à pratiquer
- Problèmes d'organisation : dans l'emploi du temps relativement au double projet du sportif

○ **Méthodes d'accompagnement et de préparation**

Présentation des différentes approches psychothérapeutiques utilisées dans le milieu sportif. Au-delà des méthodes utilisées, le succès de l'accompagnement dépend surtout de la qualité de la relation entre le psychologue et le sportif.

- L'orientation psycho-dynamique (analytique)
Donner du sens à sa pratique : faire un lien entre les difficultés rencontrées sur le terrain et les conflits refoulés (donc inconscients) et non résolus de l'histoire personnelle. Cela passe par un échange verbal au travers d'entretiens de soutien.

- Les orientations systémiques
Amélioration de la qualité des relations avec l'entourage, aider à se resituer dans son environnement.
- L'orientation cognitive
Techniques nombreuses : visualisation, goal setting, analyse de pratique. Les techniques cognitives ont avant tout un intérêt dans le cadre d'un travail de prévention et d'optimisation, plus que d'une « réparation ».
- L'orientation comportementale
Visée thérapeutique consistant à prendre conscience de l'inadéquation de ses pensées et comportements relativement à la situation.
- L'orientation psycho-corporelle
Les approches corporelles consistent à se servir de l'énergie du corps ou du mouvement comme agents thérapeutiques (sophrologie, relaxation) afin de modifier l'état de conscience et favoriser la circulation de l'énergie corporelle.

2. COMPRENDRE LA MOTIVATION

- **Dimension intellectuelle (cognitive)**
Facteur psychologique prédisposant l'individu à accomplir certaines actions ou à tendre vers certains buts. La motivation détermine l'intensité, la durée de l'engagement dans une tâche ou une activité, l'importance des obstacles surmontés et les efforts consentis pour s'adonner au sport choisi.
 - Extrinsèque : liée à la présence de renforcements extérieurs à l'activité (récompenses, contraintes...). Le sportif est alors motivé par ce que l'activité lui permet d'obtenir ou d'éviter. Ces éléments ne sont pas forcément conscients (envie de faire plaisir à ses parents...).
 - Intrinsèque : directement liée au plaisir retiré de l'activité qui devient alors une fin en soi (plaisir de réaliser un smash...)
- **Dimension psychoaffective (clinique)**
D'un point de vue clinique, la motivation est déterminée par les besoins et désirs du sujet et notamment par le modèle idéal qu'il cherche à reproduire ou atteindre tout au long de sa vie (idéal du Moi). Dans le champ du sport, la motivation se repère dans le rapport à la compétition et le projet sportif qui incarne ses idéaux. Les troubles de la motivation sont repérables dans les difficultés de sa pratique, contre-performances et blessures à répétition notamment.
- **Les sources de motivation**
 - **Compétition**
s'appuie sur un processus de comparaison sociale : je pratique une discipline car elle me permet de me mesurer aux autres.
 - **Apprentissage**
s'appuie sur les sentiments de satisfaction ressentis dans la progression.
 - **Stimulation**
s'appuie sur le plaisir de ressentir des sensations intenses (glisse, vitesse...)

- **Socialisation (extrinsèque)**
permettant d'obtenir un statut social (reconnaissance, argent...) ou d'appartenir à un groupe et satisfaire son besoin d'affiliation.
 - **Pression (extrinsèque)**
environnementale et surtout parentale des attentes de résultat qu'un parent fait supporter consciemment ou inconsciemment peuvent pousser l'enfant à faire du sport pour acquérir l'amour parental.
 - **Mouvement**
se sentir bien dans son corps et répondre à un besoin de mouvement.
- **La dynamique motivationnelle**
- **Au cours de l'enfance**
la motivation est déterminée par le désir des parents et de leurs substituts, les entraîneurs, que ce soit dans le sport ou la vie (idéal du moi). Ils projettent des désirs qu'ils n'ont pu satisfaire eux-mêmes ou souhaitent voir réaliser par l'enfant. Celui-ci est porteur de ces désirs qui ne sont pas les siens. La performance – en tant que bon résultat – constitue le moyen privilégié de se procurer l'amour parental. Des manifestations importantes de stress peuvent alors se développer au travers de la peur de perdre puisqu'il s'agit en réalité d'une question d'amour.
 - **A l'adolescence**
L'adolescent va avoir à renoncer à cet idéal parental pour s'autonomiser et construire son identité d'adulte. Il doit élaborer un nouvel idéal qui se réfère, directement ou indirectement, aux modèles parentaux : celui-ci peut se construire en adéquation ou en opposition avec l'idéal parental. Il en résulte le plus souvent un nouveau rapport à la compétition. Le projet sportif devient celui de l'ado : il fait du sport parce qu'il l'a décidé pour lui (motivation intrinsèque) et prend pour lui le risque de l'échec, de décevoir ou perdre l'amour de l'autre. Ce remaniement motivationnel passe par un réaménagement de la relation aux parents et aux substituts, sur un mode conflictuel. Cette modification provoque l'effondrement des repères et certitudes de l'ado, qui se sent alors déstabilisé et en insécurité. Cette période de crise peut se traduire sur le terrain par des absences, conflits, stress, blessures, contre-performances voire abandon de la pratique. Il en sera de même tout au long de la vie du sportif à chaque fois qu'une importante transition se présentera (changement de catégorie, statut, entraîneur, déménagement, naissance, décès, divorce...)
- **Facteurs influençant la motivation**
- **Le climat motivationnel**
Correspond à l'ensemble des influences exercées par l'environnement et qui poussent les sportifs à se comparer soit à eux-mêmes soit aux autres. Celui-ci peut être orienté vers la compétition ou vers l'apprentissage. Dans le premier cas, la motivation s'appuiera sur un processus de comparaison sociale (être meilleur que les autres). Dans le second cas, la motivation trouvera sa source dans sa propre progression (comparaison entre performances passées et actuelles). Ces deux types de motivation ne sont pas opposés : on peut donc trouver

des sportifs orientés à la fois vers la compétition et l'apprentissage. Dans le second cas, l'attitude de l'entraîneur plus démocratique et le choix des tâches plus individualisées que dans le premier où le mode d'évaluation du sportif sera orienté vers le classement dans le groupe plutôt que dans la progression personnelle.

○ **L'attribution causale : justification des réussites et des échecs**

Ce processus consiste à attribuer une cause à nos réussites ou nos échecs. Il répond à notre besoin de rendre la complexité de notre vécu plus logique et prévisible afin de ne pas être totalement soumis aux conséquences du hasard et de l'arbitraire. Les différentes causes possibles peuvent être regroupées selon deux dimensions :

■ **Le lieu de contrôle de la cause**

Il est possible d'évoquer des causes qui nous impliquent (internes : j'ai mal joué) ou qui impliquent une personne extérieure (externe : l'arbitre a fait une erreur).

■ **Le degré de contrôle que le pratiquant exerce sur la cause**

On peut évoquer des causes contrôlables (j'ai travaillé ma technique) ou incontrôlables (il s'est mis à pleuvoir).

Le mode d'attribution causale vise à protéger notre sentiment de compétence. Il peut avoir un impact important sur notre motivation. Il est fréquent de voir les pratiquants attribuer leurs échecs à des causes externes, alors qu'ils imputent plutôt leurs réussites à des causes internes et contrôlables. Cela permet de préserver l'estime de soi en cas d'échec et de soutenir les efforts investis en cas de réussite.

○ **Les Objectifs**

La mise en place systématique d'objectifs est essentiel pour le soutien de la motivation. Il permet au pratiquant de savoir pourquoi il s'entraîne et de mesurer sa progression. De plus, ce qui peut sembler évident à l'entraîneur ne l'est pas forcément pour le jeune sportif. Les objectifs permettent de baliser une ligne de conduite et doivent être discutés avec le sportif pour lui permettre d'en prendre conscience et de les négocier avec l'entraîneur.

La définition des objectifs doit être précise, claire, quantifiable et facilement évaluable pour permettre à l'athlète de s'auto-évaluer.

Le niveau de difficulté des objectifs doit être légèrement surestimé mais pas trop, sinon le sportif, sentant l'objectif hors de sa portée, ne fera pas l'effort de l'atteindre. A l'inverse, un objectif trop bas ne l'incitera pas à s'investir.

○ **Le Feed-back**

Le retour d'information sur la performance en cours de séance ou de compétition peut prendre la forme d'une évaluation (c'est bien) ou d'une correction (regarde la balle). En général, on l'utilise dans un but d'apprentissage. Mais il s'agit également d'un facteur de motivation car il rend le pratiquant plus autonome dans son apprentissage de la discipline. Les feed-backs montrent également au pratiquant que l'entraîneur fait attention à lui. Pour être efficace, il doit être court et précis, ainsi qu'adapté à ce que le pratiquant est capable de contrôler dans son geste ou sa stratégie. Il doit aussi être réalisé à un moment où le sportif est réceptif.