

Préparation mentale en trail

Gérer ses propres biais cognitifs et s'affranchir des jugements

En sport et particulièrement en trail, la performance ne vient pas seulement des aptitudes physiques. Elle provient aussi de la capacité à développer et mobiliser un mental fort permettant de surmonter les difficultés rencontrées à l'entraînement, en compétition ou dans la vie personnelle. Surtout lorsque nous sommes en difficulté au fin fond d'un ravitaillement obscur de l'UTMB et qu'il reste encore 70km à parcourir.

Toute ressemblance avec le cas de notre Duc de Savoie à Arnouva, lors de l'UTMB 2021, est fortuite.

Dans ces conditions, comment finir 18^{ème} ? La tchatche ne suffit pas, il est nécessaire de trouver des ressources ailleurs !

Après avoir abordé les thèmes de la fixation d'objectifs et de la mise en place d'une routine de performance dans les précédents articles, je vous invite à creuser plus loin dans les aspects mentaux, en abordant la question des fonctionnements cognitifs auquel nous sommes soumis par nature et qui peut nous mener parfois à prendre des décisions incohérentes, ou à avoir des comportements irrationnels.

Notre façon de penser dicte nos comportements, nos choix, la manière avec laquelle nous nous percevons, nous percevons les autres et notre environnement. Elle est innée, mais aussi acquise par le biais du vécu et tout comme une aptitude physique, elle est modulable. Tout est une question d'entraînement et de prise de conscience. Dans cet article, nous allons aborder la manière dont notre cerveau nous joue des tours, biaise parfois notre pensée et comment il est possible d'en prendre conscience et d'y faire face en développant les compétences mentales adaptées. Nous verrons comment appliquer ces principes de préparation mentale dans le contexte du trail.

1. Le biais cognitif, ami ou ennemi ?

Le **biais cognitif** est une distorsion dans le traitement cognitif de l'information lorsqu'elle entre dans le système, nous parlons alors de sélection des informations, ou lorsqu'elle en sort, nous parlons de sélection des réponses [1]. Il induit un schéma de pensée trompeur et fausement logique. La plupart de ces biais ne sont pas conscients et il en existe jusqu'à 250 répertoriés dans la littérature, Figure 1.

Codex des Biais Cognitifs

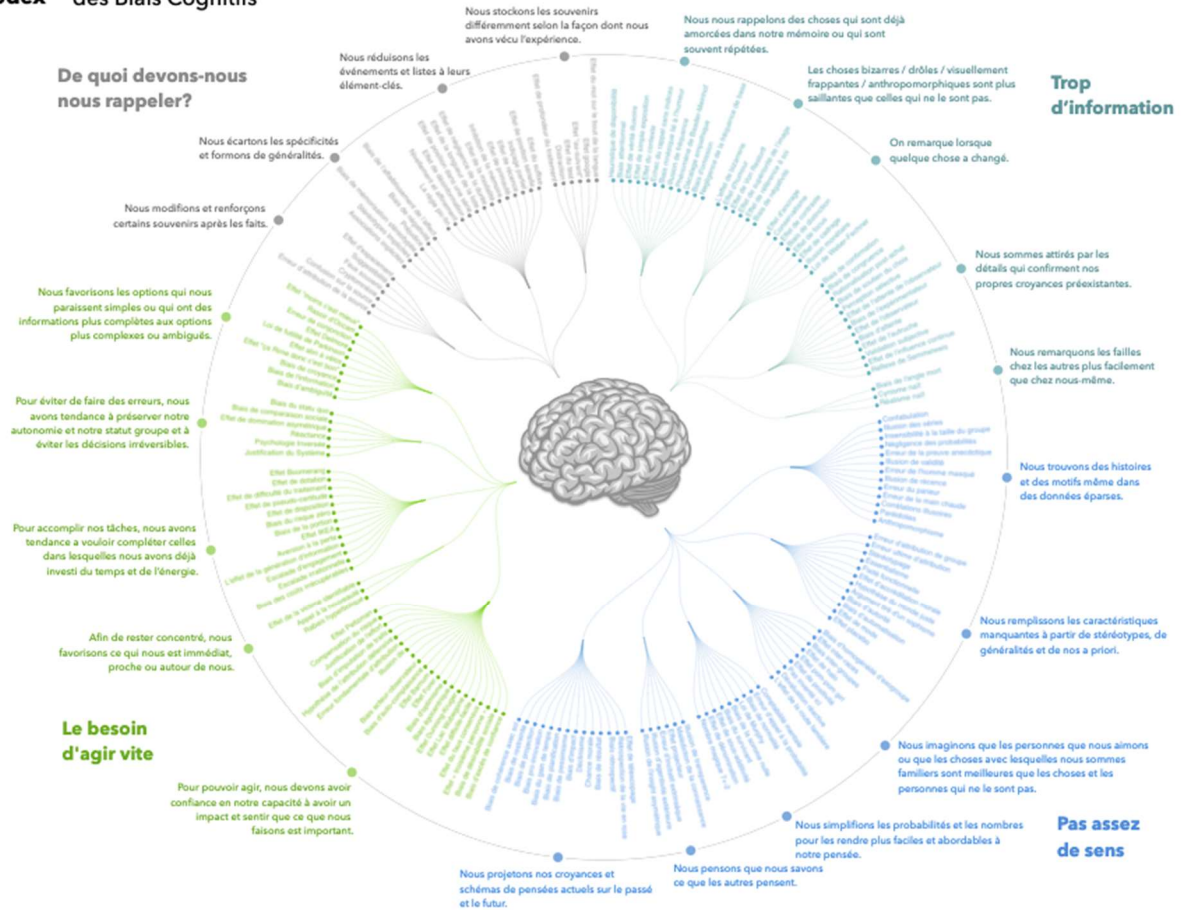


Figure 1 Modèle algorithmique des biais cognitifs (John Manoogian)

Mais alors, pourquoi notre cerveau nous joue-t-il des tours ?

A l'origine, ces biais de traitement de l'information permettaient de s'adapter au contexte de vie rude des premiers Hommes en permettant une évaluation des situations à risque et/ou une action plus performante. Par exemple les premiers Hommes ont développé un « **biais d'ambiguïté** ».

Il s'agit d'une tendance à éviter les options pour lesquelles nous manquons d'informations afin d'éviter de se mettre dans des situations potentiellement dangereuses pour la survie. Exemple, préférer chasser sur un terrain où nous savons qu'il n'y a pas de prédateurs plutôt que de se risquer à aller dans une zone inconnue au risque de se faire attaquer. Ces comportements vertueux à l'origine peuvent aujourd'hui se révéler inadaptés dans notre milieu moderne et artificiel. Par exemple, ce biais d'ambiguïté peut vous conduire à négliger certaines techniques d'entraînement ou de récupération par manque d'informations en privilégiant ce que vous connaissez déjà, en vous enfermant dans la routine et au risque de vous priver de bienfaits par manque d'ouverture.

Voici quelques exemples de biais cognitifs courants, illustrés avec des situations vécues par Ugo en lien avec son expérience de la pratique du trail ou de la vie de tous les jours (**Tableau 1**) [2]. Attention c'est sans langue de bois mais plein de mauvaise foi !

Tableau 1 : Exemples de biais cognitifs

Type de biais cognitif	Définition	L'exemple du Duc
Biais de jugement	Influence laissée par la première impression	Doubler un mec fatigué en se disant « bon celui-là il est mort ». Se faire redoubler par cette personne... et être démoralisé !
Biais d'attribution causale	Façon d'attribuer la responsabilité d'une situation à soi ou aux autres	Le cas classique ! Le bénévole qui vous indique mal la distance vers le prochain ravitaillement, ou la ligne d'arrivée. Puis on s'énerve, on s'agace alors qu'il suffit de laisser le temps passer et de se concentrer sur ses pas. L'arrivée viendra.
Biais d'auto-complaisance	Se croire à l'origine de ses réussites mais pas de ses échecs	Mentalement il est agréable celui-là, vous vous gargarisez d'avoir réussi votre course : « Je le savais que ces séances fonctionnaient bien. » « J'avais raison de partir sur cette stratégie alimentaire » etc Puis quand ça se passe mal c'est tout l'inverse, c'est la faute à « pas de chance » ou Jésus : « Je ne comprends pas, j'ai suivi mon plan alimentaire à la lettre et ça n'a pas fonctionné » (ben oui, c'est qu'il était donc mauvais !) « Je me suis entraîné super dur et je finis loin de mes espérances ! » (Donc soit tu as des espérances illusoires, soit tu ne sais pas vraiment ce que c'est que de s'entraîner dur)
Biais égocentrique	Se juger sous un meilleur jour qu'en réalité.	Typiquement les départs de courses quand on sait pertinemment que la préparation n'a pas été réussie. Evidemment avec quelques jours de repos on se sent « frais » au début et on évolue à une vitesse relativement élevée. Malheureusement l'absence de préparation suffisamment poussée nous rappelle trop vite à la réalité. Il aurait fallu être plus prudent.
Biais de confirmation	Tendance à valider ses opinions auprès des instances qui les confirment, et à rejeter d'emblée les instances qui les réfutent.	C'est mon préféré depuis la crise Covid ! En science, selon la manière de mener une étude « scientifique » vous pouvez attribuer 1000 vertus au lait de vache comme constater que c'est un parfait poison. Il est donc possible, pour n'importe qui, de se conforter dans de « fausses » études pour donner du crédit à son argumentation. Cela fonctionne avec l'alimentation, l'écologie, le sport, l'immigration, la Covid...Tout. C'est pour ça que j'aime bien dialoguer avec des personnes d'horizons totalement différents, pour avoir les « deux » versions (en caricaturant sur « deux ») Côté sport, un coureur va mettre la faute de sa contre-performance à la météo, à ceci ou cela et puis son entraîneur et/ou sa famille le consolera dans ce sens. Pour ne pas lui mettre la réalité en face (tu crois que tu t'es suffisamment entraîné ? Franchement tu n'étais pas très rigoureux dans ta vie de tous les jours non ? etc etc)
Biais d'engagement	Tendance à poursuivre l'action engagée malgré la confrontation à des résultats de plus en plus négatifs.	Cela je l'observe chez pas mal de coureurs. Pour ma part, j'ai chaque année modifié la phase d'approche de mon objectif.

		<p>Mais pour beaucoup, on répète, la faute à une vie de bureau sédentaire où toutes les semaines se ressemblent, inlassablement les mêmes sorties, les mêmes séances.</p> <p>Puis sur les courses ça ne se passent pas très bien mais on refuse d'explorer de nouveaux horizons (alimentation ? Rythme de vie ? Entraînement ? etc)</p> <p>On répète le même schéma par habitude et tant pis si finalement il n'y a aucune performance.</p> <p>La phrase « je cours depuis 10 ans » quand la personne n'avance pas vraiment montre qu'elle ne fait que répéter les mauvaises actions.</p>
Biais d'immunité à l'erreur	Ne pas voir ses propres erreurs	<p>Mon biais post UTMB de cette année !</p> <p>Au bout de deux semaines je me dit « C'est marrant, cette année je récupère mal »</p> <p>J'ai mis quelques jours à percevoir que je me laissais complètement aller post UTMB cette année !</p> <p>Et ben oui ... Je n'ai pas soigné l'alimentation, le sommeil BOF une fois sur deux, les étirements au placard... etc</p> <p>Retour sur les rails le 20 Septembre Dieu merci.</p>
Biais de normalité	Tendance à penser que tout va se passer comme d'habitude et ignorer les signes avant-coureurs	<p>Encore un exemple de « terrain » avec mon Swiss Canyon Trail début Juin.</p> <p>Je savais que :</p> <p>1 -> Je ne m'étais pas assez entraîné</p> <p>2 -> en plus de ne pas faire suffisamment d'entraînement, je n'ai jamais eu de bonnes sensations depuis Mars</p> <p>3 -> Je sors à peine du Covid.</p> <p>Mais je me suis dit « non mais ce n'est pas grave, une fois remis dans le bain, en course, ça va passer »</p> <p>Bon au final ça a été une longue descente aux enfers ^^</p>
Effet de halo	Une perception sélective d'informations allant dans le sens d'une première impression que l'on cherche à confirmer.	<p>Ici je changerais un peu du sport pour parler finance et bourse !</p> <p>Vous achetez une action parce que vous jugez qu'elle est un peu basse. Renault qui est encore loin de sa valeur d'avant crise.</p> <p>Puis vous cherchez à vous conforter au fil des jours car l'action stagne. Donc vous cherchez une information positive sur la future voiture électrique qu'ils vont sortir etc</p> <p>Mais vous ne regardez pas le CA désastreux de l'année passée et l'absence de matière première !</p>
Effet Stroop	Incapacité d'ignorer une information non pertinente.	<p>Celle-là tout le monde a dû y être confronté.</p> <p>Vous êtes dans votre course, il faut penser à avoir une foulée économique, manger aux bonnes heures, boire suffisamment, faire attention à la technicité des chemins, etc etc</p> <p>Et vous ne pouvez pas vous empêcher de penser à ce dossier à la con, au bureau, ou à la réunion de mercredi prochain !</p> <p>Dans mon cas : un week-end d'animation futur particulièrement long.</p> <p>Votre cerveau est focus là-dessus alors que vous ne résoudrez pas le problème maintenant et ne se concentre pas sur la vraie urgence du moment : réussir sa course ! (ou son entraînement)</p>

<p>Supériorité illusoire</p>	<p>Surestimation de ses propres qualités et capacités.</p>	<p>Mon cas au départ de l'UTMB ! Mais aussi de beaucoup d'autres coureurs. Nous sommes un groupe de 18 à Saint Gervais avec François D'Haene, Xavier Thevenard et Jim Walmsley. Sur ces 18, seulement 7 à l'arrivée et c'est moi qui finit le plus loin. Nous avons donc affaire à un groupe de coureurs qui allait se disputer le top5. Qu'est-ce que je faisais parmi eux ? Réponses : des bêtises. Je me suis laissé porter par cette incroyable sensation de facilité que je n'avais jamais ressenti (j'ai toujours galérer dans le Déleveret, première bosse de l'UTMB). J'ai cru que mon stage en altitude m'avait fait passer un cap exceptionnel et que j'étais capable d'être devant. C'était vrai sur le plan cardiaque. Mais pas musculaire ! Et ça je l'ai un peu oublié.</p>
<p>Tache aveugle à l'égard des préjugés</p>	<p>Tendance à ne pas percevoir les biais cognitifs à l'œuvre dans ses propres jugements ou décisions, et aux dépens d'informations plus objectives.</p>	<p>Le mec entêté ! Celui qui ne va jamais changer sa façon de courir (rythme, durée etc) parce que ces 5 potes font pareil. Du coup il ne va pas se cultiver via l'apport d'une lecture différente, d'un coach extérieur etc Il est biaisé en permanence par ses 5 amis proche qu'il côtoie. Il « choisit » de courir telle course parce que ses amis en ont entendu parler en bien. Il « choisit » de manger du gluten, parce que ses amis en mangent et que bon c'est pas si grave etc</p>
<p>Biais de confirmation d'hypothèse</p>	<p>Préférer les éléments qui confirment plutôt que ceux qui infirment une hypothèse.</p>	<p>Prenons un exemple d'entraînement. Vous vous êtes surentraîné à l'approche d'un événement. Vous le savez intérieurement mais vous cherchez conseil auprès d'autres coureurs pour vous rassurer voir même mieux, pour presque vous convaincre qu'en fait nce n'était pas du surentraînement ! Donc vous demandez l'avis à ceux qui s'entraînent beaucoup, et pire que ça, vous tournez les phrases d'une manière vicieuses, leur permettant de vous dire « oui ne t'inquiète pas, si tu as fait 2 jours de repos après tu auras effectivement assimilé ton bloc... » etc C'est du coup ce que j'ai senti cette année sur l'UTMB où Nicolas Martin me faisait remarquer que mes deux derniers blocs étaient trop gros si proches de l'événement. J'ai donc surtout interrogé les gens après avoir vanté les trois ou quatre jours de repos qui les suivaient. Plutôt que d'immédiatement calmer le jeu sur le moment. Conclusion après avoir vécu l'expérience, ces deux blocs étaient supers ! Mais il faudra les décaler de deux semaines 😊</p>
<p>Effet rebond</p>	<p>Une pensée que l'on cherche à inhiber devient plus saillante.</p>	<p>Allez on revient (encore) sur la course de l'UTMB ! Je monte à La Giète après Champex, cela fait déjà quelques kilomètres que je me dis « mince c'est à chaque fois à cet endroit-là que je coince » J'arrive dans l'endroit susnommé...je coince ! Donc j'y pense encore plus en me disant « ohlalala ça va faire comme les autres années, je ne vais faire que ralentir, tout le monde va me dépasser ...etc » J'ai réagi seulement au Col des Montets !!!</p>

Les biais cognitifs **influencent nos choix**, en particulier lorsqu'il faut gérer une quantité d'informations importantes ou que le temps est limité. Ceci dans un souci d'efficacité mentale mais aussi avec toutes les limites que cela comporte. Il peut se produire une forme de dysfonctionnement dans le raisonnement. Ainsi, cette forme de pensée permet à l'individu de prendre une décision rapidement mais peut le conduire à tomber dans l'écueil du **jugement**, de la **dissonance cognitive** ou du **sophisme**.

La **dissonance cognitive** est la compétition interne entre les différents systèmes de pensées, croyances, émotions et attitudes d'une personne lorsque plusieurs d'entre elles entrent en contradiction l'une avec l'autre [3].

Par exemple, vous savez qu'un certain aliment vous procure une baisse d'énergie au départ d'une course, de par votre expérience, mais vous le consommez quand même pour lutter contre le stress, à cause de vos émotions.

Par ailleurs, le **sophisme** est « un argument qui, partant de prémices vraies, ou jugées vraies, aboutit à une conclusion absurde et difficile à réfuter » [4].

Par exemple, « Cette paire de chaussure est la plus chère du marché et le fabricant annonce employer les meilleures technologies. Donc grâce à cette paire de chaussure j'aurais de meilleurs chronos ».

Vous commencez peu à peu à cerner les tours que nous joue notre cerveau en permanence.

1. Comment faire face à ces comportements ?

Cela passe nécessairement par une démarche active de votre part. C'est un des principes fondamentaux de la préparation mentale. Il n'y a pas de réussite et de progrès sans un investissement actif et conscient de votre part. C'est une base de l'entraînement, qu'il soit physique ou mental.

Il vous faudra acquérir une forme d'hygiène mentale afin de « reprogrammer » vos schémas de pensées. Dès lors, le **préparateur mental** peut vous aider à **prendre conscience** de vos propres biais cognitifs, à les **repérer de manière autonome** et vous **proposer les moyens de vous en affranchir, étape par étape**, Figure 2.

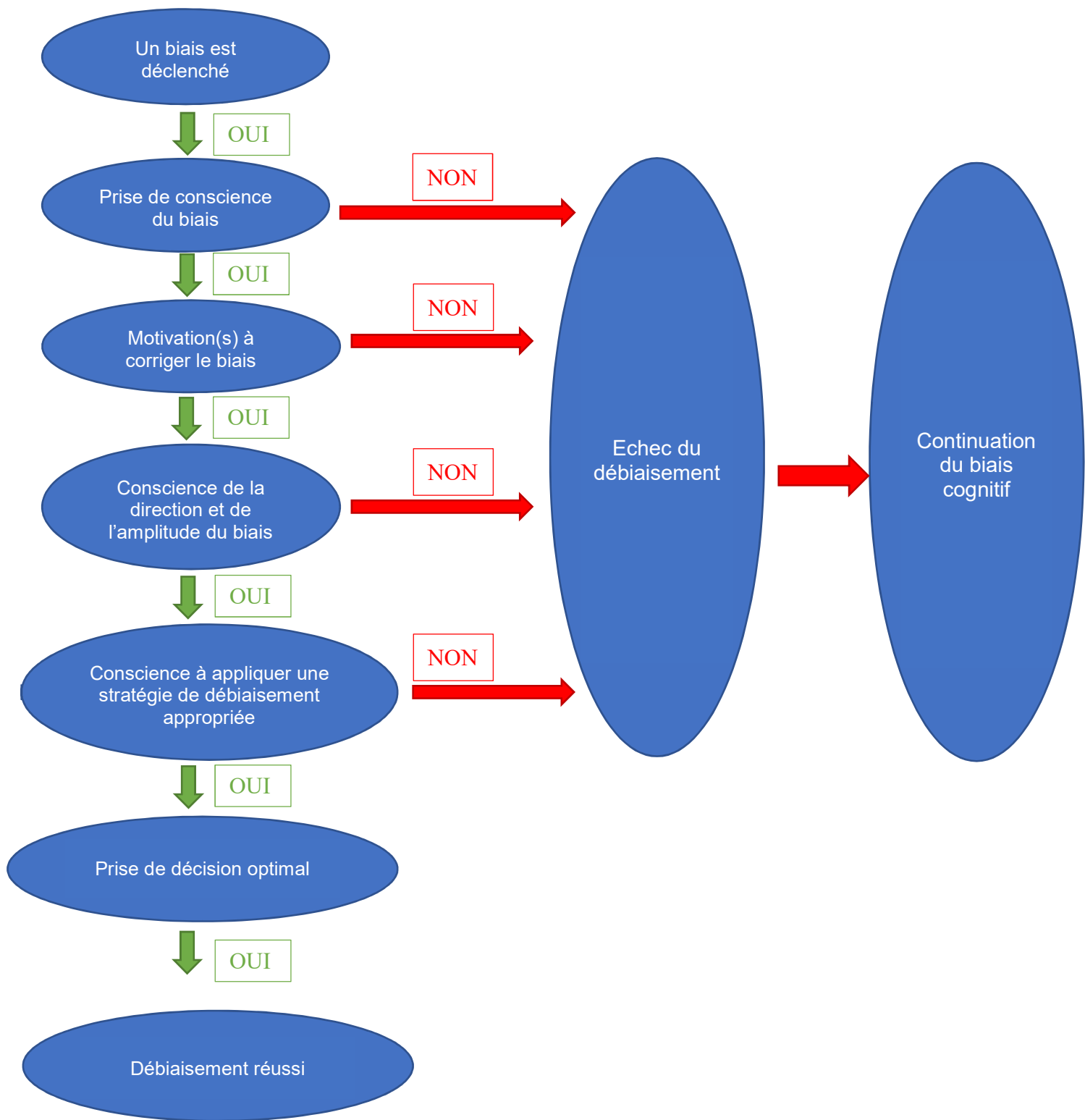


Figure 2 : Étapes amenant à un « débiaisement optimal » [5]

2. Passons à la pratique

Je vous invite à prendre un instant pour essayer de repérer dans votre vie un moment où vous avez vécu un exemple de biais cognitif, de dissonance cognitive ou de sophisme dans le contexte du trail. Cela peut être un comportement que vous avez déjà identifié, qui vous interroge et que vous souhaitez modifier.

Se questionner est la première étape pour la **prise de conscience**. L'exercice qu'Ugo vient de réaliser pour cet article peut être un bon point de départ pour mettre des mots sur ce que vous avez ressenti.

Vous retrouvez-vous dans les situations évoquées dans le **tableau 1** ? Vous pouvez vous questionner par un dialogue interne ou bien en passant par l'écrit. L'écrit permet parfois une meilleure prise de conscience, surtout chez les personnes ayant une mémoire visuelle. A vous de choisir le moyen qui vous semble le plus pertinent.

Aviez-vous déjà identifié ce biais cognitif dans votre comportement ?

Comment l'avez-vous vécu sur le moment ?

Quelles en sont les conséquences ?

Avez-vous cherché à aller contre ce comportement dissonant sur le moment ?

Plus tard ? Comment vous y êtes-vous pris ?

Quels ont été les effets ?

Sont-ils en accord avec vos résultats attendus ?

Cela a-t-il duré dans le temps ?

Puis, une fois la situation déterminée, viendra le moment de trouver la **motivation** et les ressorts pour **initier le changement pour corriger votre biais cognitif**. En préparation mentale, nous utilisons pour cela l'outil de **l'entretien motivationnel** afin de susciter vos propres **motivations intrinsèques**. Bien que les motivateurs extrinsèques soient une bonne source de motivation au changement, ils comportent des limites. Dès lors, c'est bien votre motivation intrinsèques, ancrée au plus profond de vous qui vous permettra de réaliser vos objectifs les plus ambitieux avec auto-détermination. Un exercice simple pour repérer vos motivateurs est de remplir ce **tableau 2**, puis de repérer vos motivateurs intrinsèques.

Ce sont ceux ancrés en vous, qui ne dépendent que de vous. Et extrinsèques, ceux qui viennent de l'extérieur et qui vous influencent :

Tableau 2 : Repérer ses motivateurs et susciter le changement

	Intérêt...	Désavantage...
... à changer	-	-
	-	-
	-	-

<p>... à ne pas changer</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
-----------------------------	----------------------------	----------------------------

Enfin, fort de ce recul pris sur votre comportement initial et de votre détermination à changer, viendra le moment de **mettre en place d'une stratégie mentale adaptée pour « remodeler » votre schéma de pensée**. Cette stratégie est la vôtre. Celle que vous aurez construite, testé, adapté, retesté et finalisé jusqu'à ce que cela fonctionne pour vous. La préparation mentale est là pour vous aider à trouver vos propres ressorts et en aucun cas pour vous faire appliquer des recettes préconçues ou vous faire reproduire ce qui a marché, ou pas, chez quelqu'un d'autre. Chacun est unique. Il y a autant de façon de penser que d'individus mais nous sommes tous soumis à nos propres biais cognitifs !

3. Conclusion

Nous avons une tendance naturelle à interpréter nos propres signaux et ceux de notre environnement. Bien que ces schémas de pensées nous servent à être plus efficace dans notre façon d'interagir avec notre environnement, ils nous piègent parfois.

Que ça soit dans la vie de tous les jours ou plus particulièrement dans la pratique sportive. Se prémunir des pièges tendus par nos biais cognitifs demande une démarche active, passant par la prise de conscience, l'autodétermination et la mise en place d'une stratégie adaptée, portées par un entraînement rigoureux. Vous avez maintenant quelques clés pour parcourir ce chemin ambitieux et atteindre vos objectifs. Dans cette démarche, le préparateur mental est un allié pour vous guider sur le chemin du succès et vers l'autonomie.

4. Bibliographie :

- [1] « Biais », Grand dictionnaire de la psychologie, Larousse 1991
- [2] https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif#cite_note-2
- [3] Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. California: Stanford University Press 1954
- [4] Klein JG. *Five pitfalls in decisions about diagnosis and prescribing*. BMJ 2005; 330: 781-3
- [5] Wilson TD. *Mental contamination and mental correction: unwanted influence on judgments and evaluations*. Psychol Bull 1994; 116: 117-42