



« Introduction à la préparation mentale »

Lundi 05 Février 2020

CREPS VICHY



CREPS

Auvergne-Rhône-Alpes
— Vallon-Pont-d'Arc

Centre de Ressources,
d'Expertise et de
Performance Sportive

BRISE GLACE



Pourquoi la formation?

Pourquoi être devant vous?

Données quantitatives & qualitatives: 100 sportifs

- 92% d'entre eux sont des 18-25ans
- Les participants pratiquent tous types de sport allant du niveau débutant au niveau international
- 58% d'entre eux font des études dans le sport (STAPS, BF, BPJEPS)
- Seul 9% d'entre eux n'ont jamais entendu le terme « préparation mentale » auparavant

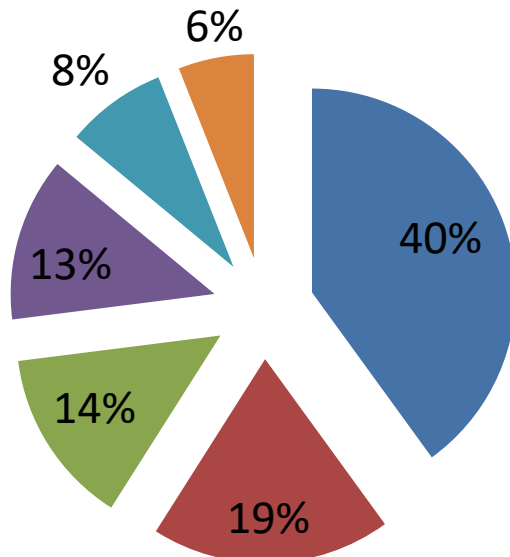
Données quantitatives & qualitatives: 100 sportifs

- Sur l'ensemble des participants, 89% pensent que la préparation mentale est au moins aussi importante que les autres préparations
- 49% ont entendu parlé de prépa mentale par l'entraîneur (dont 42% pratiquant du sport à haut niveau)
- 28% des participants pensent que l'entraîneur serait défavorable à la venue d'un préparateur mental (33% ne connaissent pas la position de l'entraîneur)

Données quantitatives & qualitatives: 100 sportifs

“Avez -vous déjà travaillé avec un PM”

- Pas eu l'occasion
- N'en ressent pas le besoin
- N'en a jamais entendu parlé
- Pense ne pas avoir le niveau
- Aimerais bien mais ne connaît pas de préparateur
- Pas l'argent



• **17% OUI**

• **83% NON**

Données quantitatives & qualitatives: 100 sportifs

« Pouvez-vous différencier le rôle d'un préparateur mental et le rôle d'un psychologue du sport ? »

- 65% NON
- 35% Oui

Sensibilisation importante !

La préparation mentale, c'est quoi exactement?

Idée reçue:

- « **Psychologue** » (ex: « j'en ai pas besoin je ne suis pas fou »)
- « **Gourou** » (ex: « ce sont des personnes sans formation »)
- « **Prend la place de l'entraîneur** »

En tant que préparateur mental, qui suis-je ?

Mes formations :

- ❖ Master STAPS «Préparation psychologique & coaching »
(université Montpellier)
- ❖ Licence en psychologie (université Paris 8) spécialisée
« psychologie sociale & cognitive »
- ❖ Licence pro STAPS « gestion et organisation des activités
physiques et sportives » spécialisation natation =
BPJEPSAAN(université Paris-est)
- ❖ Mais aussi...
 - Monitorat en secourisme (SST/PSC1)
 - Diplôme en secourisme/sauvetage: BNSSA/PSE1/ PSE2

En tant que préparateur mental, qui suis-je ?

Mes expériences professionnelles:

❖ Préparatrice mentale auprès des clubs de natation:

- CAF ES Massy natation
- CAF CNO St germain en laye
- CAF Cercle nageur Melun val de seine
- Club nautique St michel sur Orge
- CAL l'hay les roses natation
- CA ORSAY Natation
- ligue IDF natation (synchro)
- ES Vitry natation



❖ Préparatrice mentale en entreprise & particuliers: AG2R la mondiale, étudiants, particuliers etc...



AG2R LA MONDIALE

En tant que préparateur mental, qui suis-je ?

❖ Formatrice & enseignante en « préparation mentale »:

- STAPS Paris V
- CREPS/ligue
- Centre formation francilien des sports nautiques



❖ Mais aussi....

- Educateur natation
- Moniteur secourisme
- Sapeurs pompiers volontaire/ sauveteur
- Sportive (en outre...): Nageuse puis boxeuse amateur (3ans)



Programme

Journée 1

Matin:

- Psychologie pure: Connaissance psychologique du public (enfant/ado)
- Définition de la préparation mentale
- L'anxiété de performance/confiance en soi
- Les pensées limitantes

Après-midi:

- Attention/émotion/concentration
- Outil: Sophrologie & pleine conscience

Programme

Journée 2:

Matin:

- Motivation
- Gestion de la blessures
- Outil: fixation de but (goal setting)

Après-midi:

- Cohésion de groupe
- *Outil 3*: questionnaires
- *Outil 4*: techniques cognitives (compétition)

Psychologie du développement

- **Phase de latence:** phase après l'oedipe et avant l'adolescence **(6-12ans)**
- Le déclin œdipien s'apparente à un **détachement des parents**
- Il s'accompagne d'une **transformation neurobiologique** relativement importante avec **une modification des structures cérébrales** (lobes frontaux) et une forte **croissance des cellules pyramidales**
- ➔ l'enfant devient capable **d'une attention plus soutenue**

Psychologie du développement

➤ Phase de latence: phase tournée vers l'extérieurs

- Enfant capable de se **tourner dans l'espace**
- Les pulsions sexuelles sont **intériorisées**: les enfants de 6/7ans comprennent que leurs pulsions ne regardent pas les adultes et développent une pudeur
- Certains découvrent aussi qu'ils n'ont pas la même que leurs camarades
- Découverte de différentes organisation familiale & **socialisation secondaire**

Psychologie du développement

➤ Phase de latence: l'enfant est hyper moral

- Avant, pour savoir si ce qu'il faisait était bien ou mal, il demandait à ses parents
- L'enfant est quelqu'un de « bien »
- Il voit le monde en 2 dimensions: il va se contenter de mettre des étiquettes aux choses qu'il voit: nomme, décrit toujours les choses
- Phase ou beaucoup (**BEAUCOUP**) de questions sont posées....

Psychologie du développement

➤ Phase de latence: hausse du langage

- L'âge de tout nommer, faire des poésies, transformer des noms en se moquant, inventivité etc...
- Enfant agréable à vivre: sociale et positif (véritable plaisir à faire les choses)
- ➔ Néanmoins, il a une certaines rivalités avec ses pairs (vu que ce n'est plus le cas avec son père)

Psychologie du développement

➤ Phase de latence: et le sport?

- La phase de latence est propice à l'activité sportive
 - L'activité sportive est ludique avec le goût du jeu mais est aussi associé à l'apprentissage du goût de l'effort.
 - Pour qu'un enfant prenne goût à une activité sportive, il faut qu'il y est du jeu.
- **Educateur sportif:** faire passer l'apprentissage de la technique par du jeu chez l'enfant est très efficace

Psychologie du développement

➤ Pré adolescence:

- **Sécrétion somato:** testostérone + œstrogène
- ➔ Toute ces sécrétions vont travailler les tissus (osseux, musculaires) et vont être à l'origine de la transformation pubertaire
- **Modification psychologique:** cette transformation hormonales vont secouer le fonctionnement psychique de l'enfant: instabilité d'humeur, comportement imprévisible, irritabilité

Psychologie du développement

➤ Pré adolescence: Phénomène de déstabilisation

- Ce phénomène va venir perturber les relations entre les parents et les enfants
- ➔ Certains psychologues disent que c'est une chance pour les enfants car cette nouvelle organisation psychique permet une nouvelle organisation progressive du processus mental

Perturbation: l'enfant, déstabilisé par des processus interne va être obligé de trouver des solutions en réactivant des modes de satisfaction (ex: passion)

Psychologie du développement

➤ Pré adolescence: Phénomène de régression

- *1^{ère} phase de satisfaction*: **FREUD**

➔ oral: dans la pré-adolescence, l'oralité va se réveiller. L'enfant se met à beaucoup manger, aimer la nourriture. Les stylos sont mangés, sucés etc...

➔ Anales: basculement important... les enfants deviennent « sales », ne se lavent plus, se changent peu, et veulent rester dans leurs odeurs

➔ Phallique: besoin de **toute puissance**: besoin de tout casser et démonter (tester ce qu'il se passe)

Psychologie du développement

➤ Pré adolescence: Différence avec phase de latence

- L'enfant, en phase de latence est gentil et a du respect pour les animaux/objets/être vivant: mais l'adolescent lui, détruit tout → apparition d'une forme de sadisme
- Absence total de sens de l'humour
- **Crise de collectionnisme**: l'enfant commence à collectionner des chose en phase de latence.... Puis ça s'accélère en pré-adolescence (tout et n'importe quoi est collectionné comme les billes ou cartouche d'encre → besoin de contrôler puissant

Psychologie du développement

➤ Pré adolescence:

- La pré-adolescence démarre plus tôt chez les filles que chez les garçons

- **Dans la majorité des cas soit:**
 - la fille développe un côté « garçon manqué » en pré adolescence avec un refus du développement féminin
 - Soit elle surdéveloppe son côté féminin pour faire opposition à la maman

Psychologie du développement

➤ Puberté: phase égocentrique

- Seule période de la vie où il y a une transformation morphologique aussi importante
- Période de la vie où il y a également des changements sexuels (caractère **primaire** = participants à la reproduction) et **secondaire** (seins, poils, voix etc...)
- Étant donné que le caractère sexuel secondaire, on l'observe, l'enfant est obligé de se **rendre compte** de sa transformation
- **Dysmorphophobie**: trouble mental fréquent à l'adolescence, pouvant aller jusqu'aux angoisses sur la « normalité du corps »

Psychologie du développement

- **Puberté: L'enfant passe d'une curiosité du monde (l'attence) à comprendre le monde**
- 13/14ans: stade **hypotéticodéductif**: dernier stade de développement de la pensée de l'enfant pour Piaget
- Age ou l'enfant développe des croyances
- Sexualisation de la pensée: la compréhension du monde passe par des mouvements pulsionnels sexuels et agressifs
- Il a peur que ses fantasmes soient devinés
- Il va tenter d'étayer ses pensées avec ses pairs, et partager ses expériences avec eux (**important que les parents laissent cette phase se réaliser**)

Psychologie du développement

- **Puberté:** L'enfant passe d'une curiosité du monde (l'attence) à comprendre le monde
- Essai de destruction et auto-réparation: l'enfant a besoin de s'affirmer en tant que sujet auprès de ses parents et de ses pairs
- Coupure entre parent/enfant: « pourquoi mon enfant ne me dit rien alors qu'il dit tout à sa tante? »
- Les croyances apportées des **certitudes + représentations sociales** = **appartenances sociales**
- ➔ La croyance fonctionne par opposition et en communauté
- ➔ Déplacement des pulsions dans un objet extérieur

Psychologie du développement

➤ **Adolescence**: provient du verbe « adolescere » signifiant « entrain de croître) → Désigne la première partie de vie de la jeunesse (début de la puberté) :

- Période de **défiance pure** avec l'adulte: conflit des mots puis conflit psychologique
- La psychologie de l'adolescent se construit sur du **mal être** et sur de la révolte (depuis 68, réel développement des études sur l'adolescence)
- L'ado a beaucoup de difficulté à savoir qui il est, à **se projeter** (on lui demande d'être mature, mais on lui dit que c'est un enfant)

NB: De nos jours, l'adolescence est en recul car l'entrée dans la vie active l'est également

Psychologie du développement

➤ 4 tâches au développement de l'adolescent: 1^{ère} tâche ➔ **développement pubertaire (10/15ans)**

- Reproduire une image corporelle « c'est moi mais je ne me reconnais pas dans ce corps »
- Accession au développement génital et corporel

2^{ème} tâche (12/16ans): **développement cognitif:**

- Comment l'adolescent vit sa capacité d'abstraction: voit le monde en 3 dimensions ➔ « ce que je vois cache quoi? Ça sert à quoi? »
- Intégration de la perspective temporelle: tandis que l'enfant est dans l'immédiat, l'adolescence se fait par le rejet du passé (ex: se moquer des photos de lui à 12ans)

Psychologie du développement

➤ **4 tâches au développement de l'adolescent: 3^{ème} tâche (14/18ans) développement social et modification de la socialisation**

- S'affranchir de la tutelle parentale (donc de la 1^{ère} socialisation): détachements des parents
- Remplacer le groupe de pairs, par des relations plus spécifique de coopération et de compétitions

➤ **4^{ème} tâche: construction de l'identité (15/23ans)**

- On accède à un nouvelle subjectivité: transformation de la représentation de soi et celle des autres:
- ➔ acquisition d'une continuité temporelle du moi: relié le passé à l'avenir
- ➔ arriver à se démarquer des images parentales intériorisées
- ➔ Engagement dans des choix (pro, politique etc)

Psychologie du développement

➤ **Approche de la violence chez l'adolescent:**

- Les sociétés actuelles sont marquées par une plus grande liberté qui amène une solitude plus importante: **la capacité d'auto évaluation est donc diminuée**
- L'agressivité est propre au psychisme de l'homme et représente une **intention de destruction de l'autre**, en s'attaquant aux autres (ex: destruction des affaires)
- La violence est une réponse de l'attaque du narcissisme et une défense contre ce qui est perçu comme une attaque de l'identité → **option défensive du moi**

Psychologie du développement

➤ Approche de la violence chez l'adolescent:

➤ La destruction vise l'anéantissement de l'autre

➔ Chez l'ado: narcissiquement, et dans la construction de son identité il a besoin des autres et va s'en vouloir d'être le cas

➔ Il réagit donc violemment car une personne qui a besoin de l'autre va également en vouloir à l'autre de dépendre de lui

Psychologie du développement

➤ Approche de la violence chez l'adolescent:

Le passage à l'acte est le moyen de se détacher de l'autre

➔ la violence est l'intériorisation d'une pensée confuse

➔ « envie d'éclater »

Souvent, la violence d'un ado se traduit par **l'emprise** sur une personne

➔ la question est de savoir quelle est la signification de cette violence

➔ Cherchez la cause avant la punition

➔ Sinon, elle n'a qu'une seule issue: se répéter

Psychologie du développement

➤ **Le narcissisme chez l'adolescent:**

➤ Attention exclusive porter a soi

➤ Complémentarité avec la libido (énergie sexuelle)
se divise en 2 :

- libido du moi : autoconservation → l'ado va s'idéaliser et chercher cette idéalisation de plus en plus forte
- libido d'objet : sexualité amoureuse

Psychologie du développement

- Post-adolescence (20/25ans): mélange de « j'ai déjà » et « je n'ai pas encore »
- « J'ai déjà des finances, mais je ne suis pas encore installé totalement » → prise de conscience de la réalité de la société et **désenchantement**
- Cette post adolescence se termine lorsque les événements extérieurs ou l'avancée dans la vie permettent l'élaboration de cette **suspension « désenchantée »**
- Dans les cas le plus difficile, ce désenchantement est à l'origine de **l'effondrement psychique** et du narcissisme (confiance en soi) chez certains

Psychologie du développement

- **Post-adolescence (20/25ans): fragmentation des relations d'objets:**
 - Le post adolescent investit dans des relations diverses ayant des rôles divers (ex: c'est avec lui que je fais mon footing, lui les magasins)
 - Le post adolescent ne cherche pas à réunir toute ses relations et aime garder le contrôle dessus
 - ➔ **Sa hantise:** que l'une de ses relations collabore avec une autre
 - ➔ **Instrumentalisation:** il s'adresse souvent à des plus vieux que lui afin de garder le contrôle
 - ➔ **Ambivalence de l'ancrage:** peur de l'ancrage (= d'ancrer une relation forte)

Psychologie du développement

➤ **Instabilité relation amoureuse:**

- Papillonnage: explorer les relations, et dès que ça devient sérieux il lâche
- Clivage: plusieurs relations → une 2^{ème} vie peut apparaître souvent dans un milieu social différent du notre

➤ **Besoin de se séparer: vivre au bout au monde**

- Peur de lien donc conduite d'échappement

Sortie du stade: Lorsqu'on en sort: cristallisation amoureuse

Psychologie du développement

➤ De nos jours, « l'adulescent »:

- Contexte: étude tardive, appartement difficile à trouver etc...
 - Phase d'aménagement de la personnalité tardive
 - Difficulté de consolider la qualité du « self »

- Notre société actuelle entretient le cynisme, la peur, l'impuissance:
 - Le jeune adulte se contente de rester psychologiquement dans ses instincts primaires:
 - ➔ Part du cocon familial tardivement
 - ➔ Se rassurer auprès de son cercle familial

Psychologie du développement

- **L'adulte:** « un adulte est un être inachevé qui ouvre une nouvelle phase de la vie: la vieillesse »
- **Responsabilité:** obligation et nécessité morale de répondre à l'ensemble de ses actes
- **Maturité:** période de vie caractérisée par le développement des connaissances, développement physique et affectif
- **Autonomie:** Capacité à ne pas dépendre d'autrui

Psychologie du développement

- **Selon Robert J.Havighurst:** l'individu adulte possède un ensemble d'apprentissage à réaliser, d'habileté et de compétence à **acquérir**
- Un certain âge chronique
- Une tâche développementale permettant des réalisations sociales
- Une maturité psychologique faites d'une certaine stabilité et un sentiment de maîtrise de ses compétences
- Reconnaissance sociale du statut d'adulte et confirmation identitaire

Psychologie développement

➤ **Tâche du jeune adulte:**

- Choisir un partenaire de vie
- Apprendre à vivre avec un partenaire
- Fonder une famille + élever les enfants
- Commencer à travailler
- Être un citoyen responsable
- Trouver un groupe d'appartenance

➤ **Psychologiquement et socialement** nous sommes reliés à ses étapes: c'est là où nous pouvons rencontrer de nombreux problèmes psychologiques

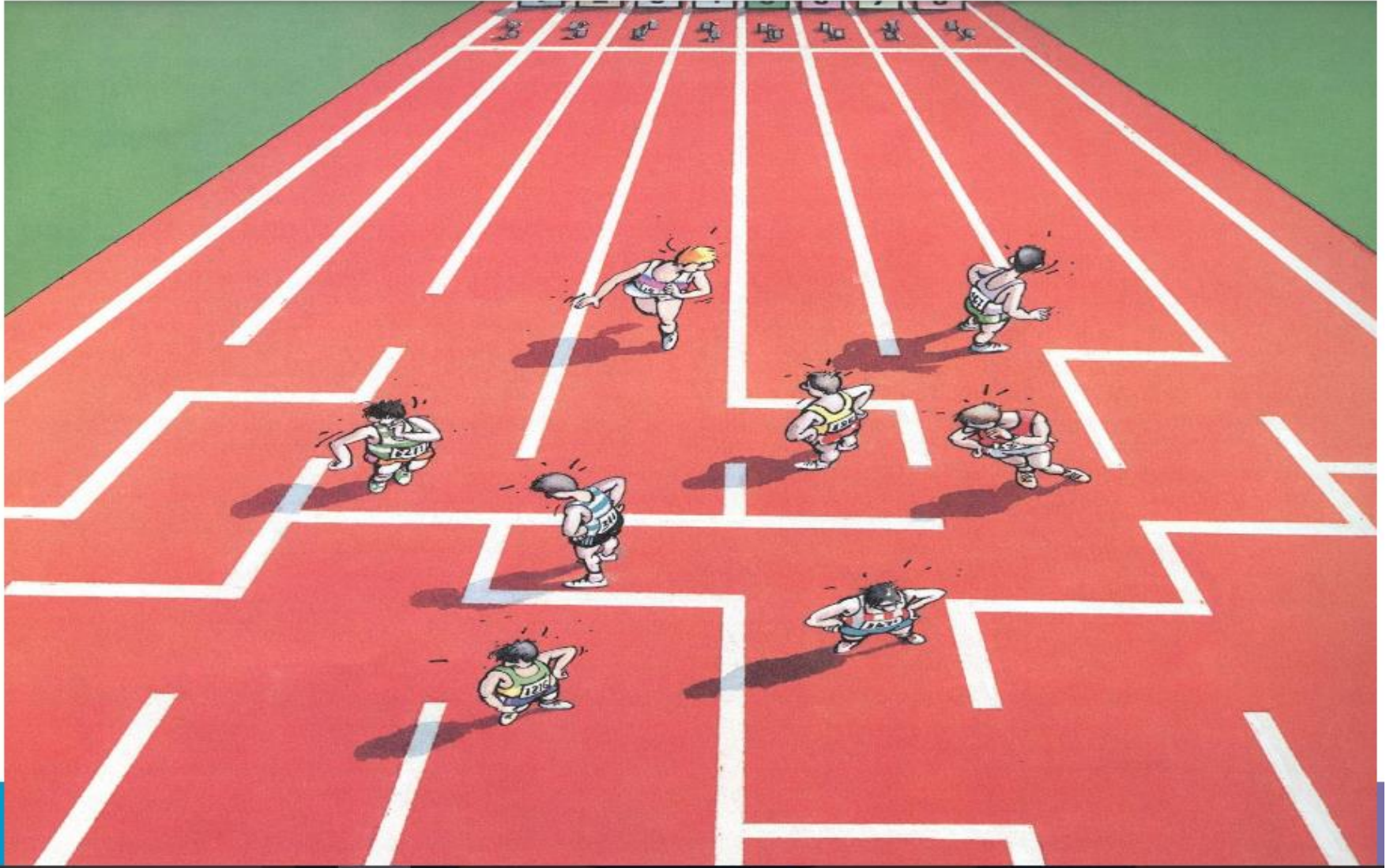
Psychologie développement

➤ Tâche de l'adulte mature:

- Etablir un certains niveau de vie
- Aider ses enfants ado à devenir des adultes responsables
- Développer des loisirs adulte
- Accepter les changements physiologiques

➤ Apparition entre 35 & 50 ans d'une crise identitaire: remise en question de la 1^{ère} partie de sa vie

La préparation mentale, c'est quoi exactement?



La préparation mentale, c'est quoi exactement?

**Préparation
psychologique**

Préparation tactique

=

Entraîneur

Préparation technique

=

Entraîneur

Préparation physique

=

Entraîneur/Préparateur physique

T.Bompa 1983

Quelques témoignages....

« J'ai mis le maximum de chose en place, la tactique, la nutrition, la prépa physique... tout était la mais il se plante encore en compétition »

« En tant qu'entraîneur, quand je la vois craquer en compétition, je me sens impuissant... »

« Je sens bien qu'on peut tout mettre en place, si le mental craque, tous est mis à mal »

La préparation mentale chez les scientifiques

- ❖ Levêque (1993): « l'ensemble des procédures directes ou indirectes susceptibles d'améliorer le potentiel psychique de l'athlète »
- ❖ Dufour (2007) « un ensemble de techniques que l'athlète apprend puis applique de façon autonome, en vue de développer l'ensemble de ses qualités psychologiques et d'optimiser sa performance. »
- ❖ Préparation mentale = utilisation des techniques **juste avant une compétition** afin de contrôler son anxiété et sa concentration
- ❖ Préparation psychologique = apprentissage de techniques afin de rendre meilleure ses capacités psychiques

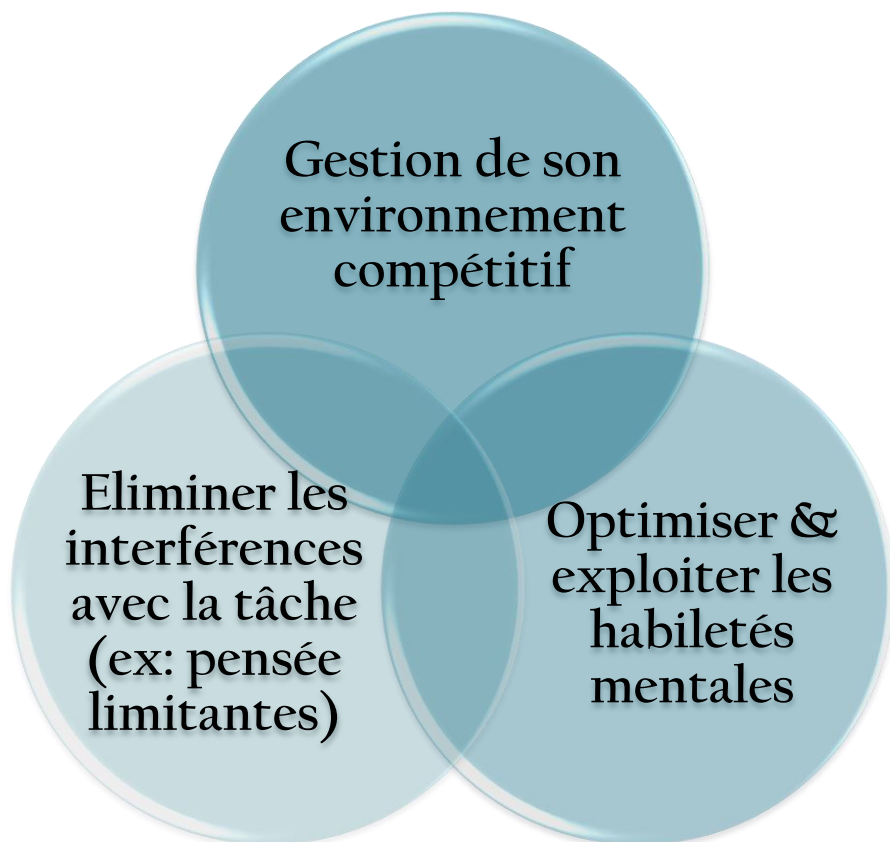
La PM: définition

« Optimiser la performance en développant les habiletés mentales »

- « optimiser la performance »: la rendre meilleure
- « en développant »: grâce à des techniques & outils utilisée en préparation mentale
- « les habiletés mentales »: l'homme possède des dizaines d'habiletés (= capacité) mentales:
 - concentration/attention/motivation/émotions etc....

La PM: définition

« Optimiser la performance en développant les habiletés mentales »



La PM: définition

« PREPARATION MENTALE »

- ❖ Notion de « préparation » donc: **Entraînement mental**

- ❖ **Pour quand?**
 - L'entraînement
 - La performance = la compétition
 - L'après compétition (réussite ou échec)

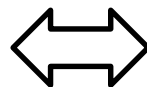
- ❖ **Pour qui?** = toute personne cherchant à atteindre une performance
 - Sportifs: tous sport, tous niveau (départemental → international)
 - Particulier: étudiant, personne en réinsertion pro etc...
 - Entreprise: particulier et équipe de travail (team building)

La préparation mentale, dans quel cas?

2 grand axes d'applications de la préparation mentale

Identification d'une thématique/problématique de travail de la part du sportif :

Ex: gestion de l'anxiété en CA



Volonté du sportif d'optimiser une compétences mentales :

Ex: Améliorer la concentration à l'approche du moment de performance

Thèmes abordés en préparation mentale

COLLABORATEUR



EQUIPE SPORTIF
ENTREPRISE



Thèmes abordés

La motivation
Gestions des émotions
Gestions du stress & de l'anxiété
compétitive
La confiance en soi
Gestion de la blessure
L'après carrière
La cohésion de groupe
La communication
Engagement sportif
Maîtrise de soi
Relation entraîneur/entraîné
Concentration
Attention & perception

+ Gestion du double projet

La PM: définition

❖ **Comment ?** Grâce à de multiples méthodes =

- Des observations armées: vidéo/grille d'observation
- Des entretiens (= obtenir des données qualitatives): entretien semi-directif, entretien d'auto-confrontation (ex: travail vidéo)
- Des outils (= obtenir des données quantitatives): questionnaires & échelle de mesure
- Des techniques d'intervention: technique cognitive (ex: routine de performance), sophrologie, fixation de but etc....

La PM: définition

- ❖ **Avec qui ?** = un **travail de collaboration**
 - le sportif
 - l'entraîneur
 - le staff (kiné/ostéo/préparateur physique etc...)
 - le cercle familial

- ❖ **MAIS:** le préparateur mental a son éthique:
 - Soumis à la discrétion professionnelle = certaines données peuvent ne pas être partagée (important pour le lien de confiance et l'efficacité du travail effectué)

La PM: définition

Objectif des interventions en préparation mentale

- Répondre à une demande/ problématique spécifique du sportif = Aider/créer une prise de conscience
- Donner des outils adaptés au sportif
- Rendre autonome le sportif avec ses savoirs & les outils pour la performance
- ❖ *Si pathologie ou comportement pathologique décelé (ex: toc incontrôlable, pathologie lié à la nutrition, dépression): discussion avec le staff et orientation vers un psychologue*



Thème 1: l'anxiété de performance

Thème 1: L'anxiété de performance

73% de mes demandes
d'accompagnement en préparation
mentale ...

Thème 1: l'anxiété de performance

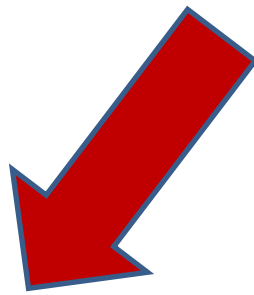
Qu'est ce que l'anxiété?

- **Anxiété:** « réactions émotionnelles généralement déplaisantes qui accompagnent le stress» (Gould & Crane, 92)

Anxiété compétitive: «état négatif qui s'accompagne de nervosité, d'appréhension, d'inquiétude, en même temps que d'une activation corporelle élevée». (Weinberg & Gould, 97)

Les 2 composantes de l'anxiété compétitive

Anxiété compétitive



**Anxiété
Somatique**



**Anxiété
Cognitive**

Martens, Valeay et Burton (1990)

Les 2 composantes de l'anxiété compétitive

Anxiété cognitive:

- Intervient **quelques jours** avant la compétition
- « Symptômes psychologique »: pessimisme, auto-évaluation négative, pensée à l'attente du succès

Anxiété somatique:

- Intervient généralement **quelques heures avant la compétition**
- « Symptôme physiologique »: accélération rythme cardiaque, muscles tendus, souffle anormal, sueurs froides

Les 2 composantes de l'anxiété compétitive

- ❖ Ces 2 composantes peuvent être indépendante MAIS:
 - Lorsque l'anxiété cognitive (= pensées limitantes) est présente, l'anxiété somatique (= réponse du corps) est **forcément déclenchée**
 - Il se peut que le nageur perçoit que l'anxiété somatique = alors le stress est généralement causé par **la compétition** en elle-même (**IMPORTANT**: car ce n'est pas la même intervention en PM derrière)

Anxiété et niveau d'activation en psychologie du sport

Niveau d'activation et anxiété compétitive

Problématique de l'anxiété compétitive: augmentation du niveau d'activation
→ baisse de la concentration → rumination → pensée interne négative → perte
confiance en soi → « esprit ailleurs » = **contre performance**



Sur-activation

Sous activation

**Niveau activation
optimal**

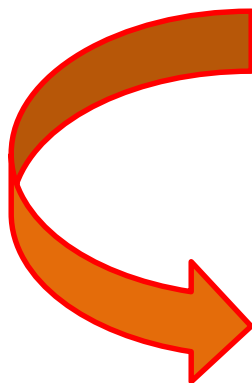
Le niveau d'activation en psychologie du sport

Niveau d'activation et fixation de but

Sur-activation

**Niveau activation
optimal**

Sous activation

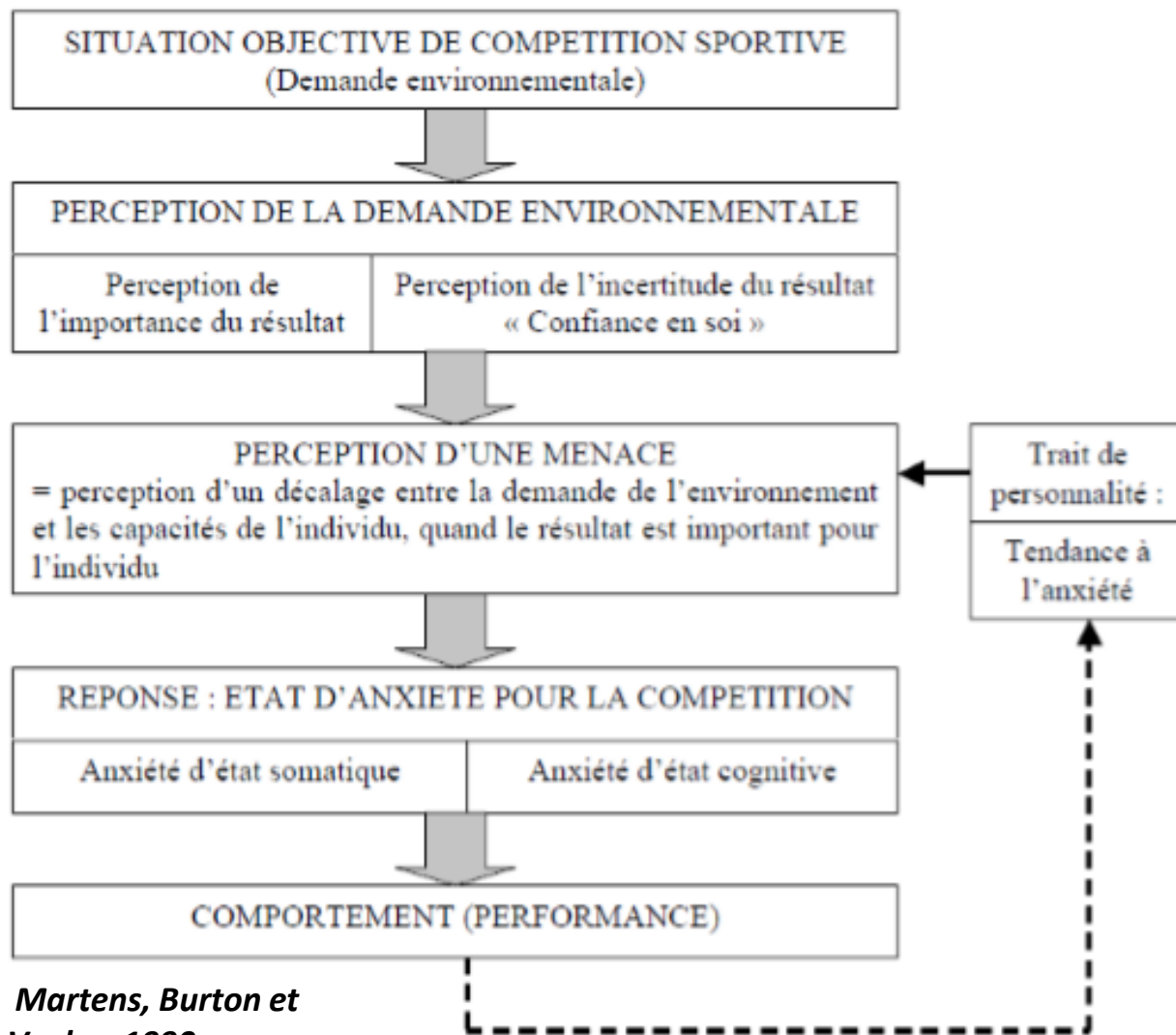


Problématique d'un manque de FB → ennuis donc manque de motivation ou motivation mal dirigée = sous activation donc attention/concentration faible DONC contre performance

Différence « trait » et « état » d'anxiété

- **Trait d'anxiété**: caractérisé par la personnalité du sportif:
 - Selon la personnalité, on est +/- sujet à subir l'anxiété
 - Selon le trait de la personne, le niveau d'activation va **changer** (ex: une personne extravertie cherchera un niveau d'activation haut)
 - **Importance** de l'identifier lors du travail de PM
- **Etat d'anxiété**: caractérisé par l'état émotionnelle du sportif dans « l'ici et maintenant » = variable selon la situation
 - **Importance** de faire verbaliser le sportif sur l'importance de l'échéance lors du travail de PM

Processus de l'anxiété compétitive en 4 étapes



Martens, Burton et Vealey, 1990

4 étapes dans le processus d'anxiété compétitive:

- la situation dans laquelle se trouve l'athlète
- La perception individuelle de la demande environnementale
- La réponse physiologique & psychologique
- Le comportement sous l'effet de l'anxiété

Processus de l'anxiété compétitive en 4 étapes

Importance du résultat: probabilité que le sportif a de gagner (nbs de chances qu'il se donne)

- Il se rend compte de la **difficulté de la tâche** et analyse ses habiletés
- Si situation analysée comme « **difficile** » à accomplir au vue de ses capacités = **perception d'une menace**
- Si probabilité de succès haut = peu de perception de menace

Incertitude face au résultat: enjeux provoqué par le résultat

- Si enjeux « nul » pour le sportif = aucune perception de menace

Processus de l'anxiété compétitive en 4 étapes

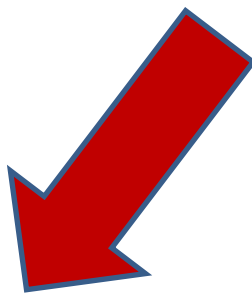
A RETENIR:

Si le sportif perçoit un décalage entre les exigences de la situation/ses capacités + résultat important pour lui = Perception de menace = forte probabilité de défaite

➔ Aussi: Si trait de personnalité tend vers l'anxiété = perception de menace x2

Les 2 composantes de l'anxiété compétitive

Anxiété compétitive



**Anxiété
Somatique**



**Anxiété
Cognitive**

➔ Réponse comportementale =
performance négative

Thème 1 suite : perception sociale de l'anxiété

Culturellement, comment est perçue l'anxiété en France ?

Perception sociale du stress

Témoignages des nageurs:

- « Le stress, c'est forcément mauvais »
- « Si je stress, c'est que je ne vais pas y arriver... mais c'est à chaque fois pareil »
- « Pour moi, c'est des mauvaises sensations et j'ai vite envie que ça passe »
- « C'est comme si je m'entraînais pour rien, car à cause de lui je foire mes courses »

Perception sociale du stress

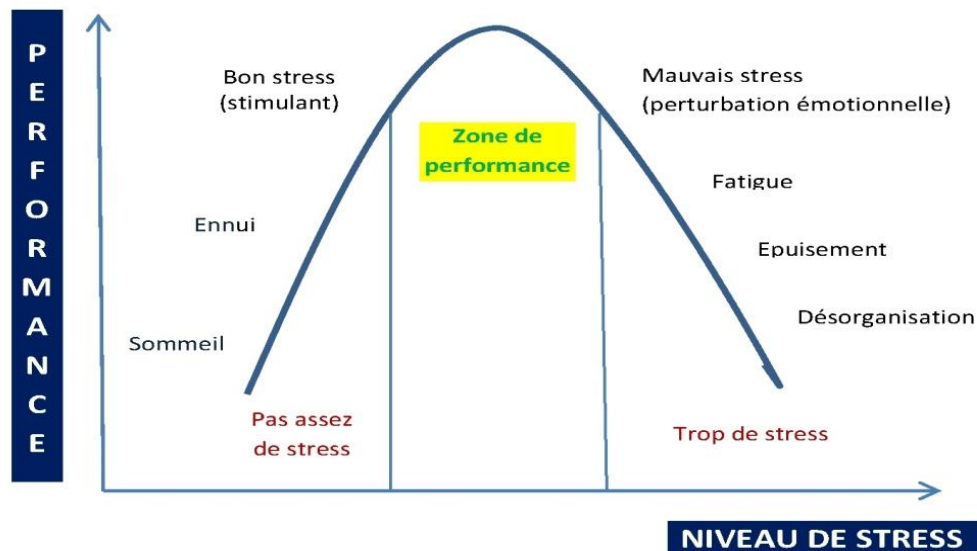
- Théorie du verre



- Culturellement: le stress est perçu négativement...
mais peut on performer avec ?

Perception sociale du stress

- Evidemment que oui !
- En compétition, il est nécessaire d'augmenter son niveau d'activation (= niveau d'énergie du corps) pour performer



COURBE DE YERKES ET DODSON

Les performances cognitives sont optimales pour un stress modéré et diminuent en cas de stress insuffisant ou trop élevé

EXERCICE NIVEAU ACTIVATION HAUT

- Si niveau d'activation est haut
 - ➔ Si on l'identifie et/ou le verbalise
 - ➔ Si on le ressent

COHERENCE CARDIAQUE

➔ Exercice de descente de respiration sur 5min

Thème 1 suite : confiance en soi & croyance limitantes

Une thématique en lien avec l'anxiété: *la confiance en soi*

- **Confiance en soi:** def « la croyance que l'on est capable d'accomplir ses buts. » (durand et al 2001)
- Selon Riedrich (2002), quand un athlète est confiant, celui-ci possède une meilleure concentration, il est plus détendu, il fait les meilleurs choix et il se fixe des objectifs plus difficiles.
- La confiance née selon Shavelson, Hubner et Stanton (1976) du **sentiment de compétence** dans plusieurs domaines de la vie

Une thématique en lien avec l'anxiété: *la confiance en soi*

- ❖ Selon Riedrich (2002), il existe 4 types de confiance en soi:
 - **confiance globale:** qui est un trait de personnalité = disposition variable fluctuant avec le temps
 - **confiance spécifique:** croyance qu'a l'athlète dans ses chances de réussite quant à une tâche singulière dans son activité
 - **confiance momentanée:** qui varie en fonction du contexte d'un match.
 - **confiance collective** qui est la croyance d'un groupe qui peut être spécifique ou momentanée

Une thématique en lien avec l'anxiété: *la confiance en soi*

❖ Confiance en soi: lié à la PERCEPTION DE SA COMPETENCE

❖ Antécédent pouvant influencer la CS:

| Antécédents interne | Antécédents externe |
|--|-----------------------|
| Appréhension de la compétition | Fluctuation du score |
| Dialogue interne négatif | Environnement |
| Croyance limitante sur ses qualités | Equipe/temps/cohésion |
| Peur de faire des erreurs | Situation de jeu |

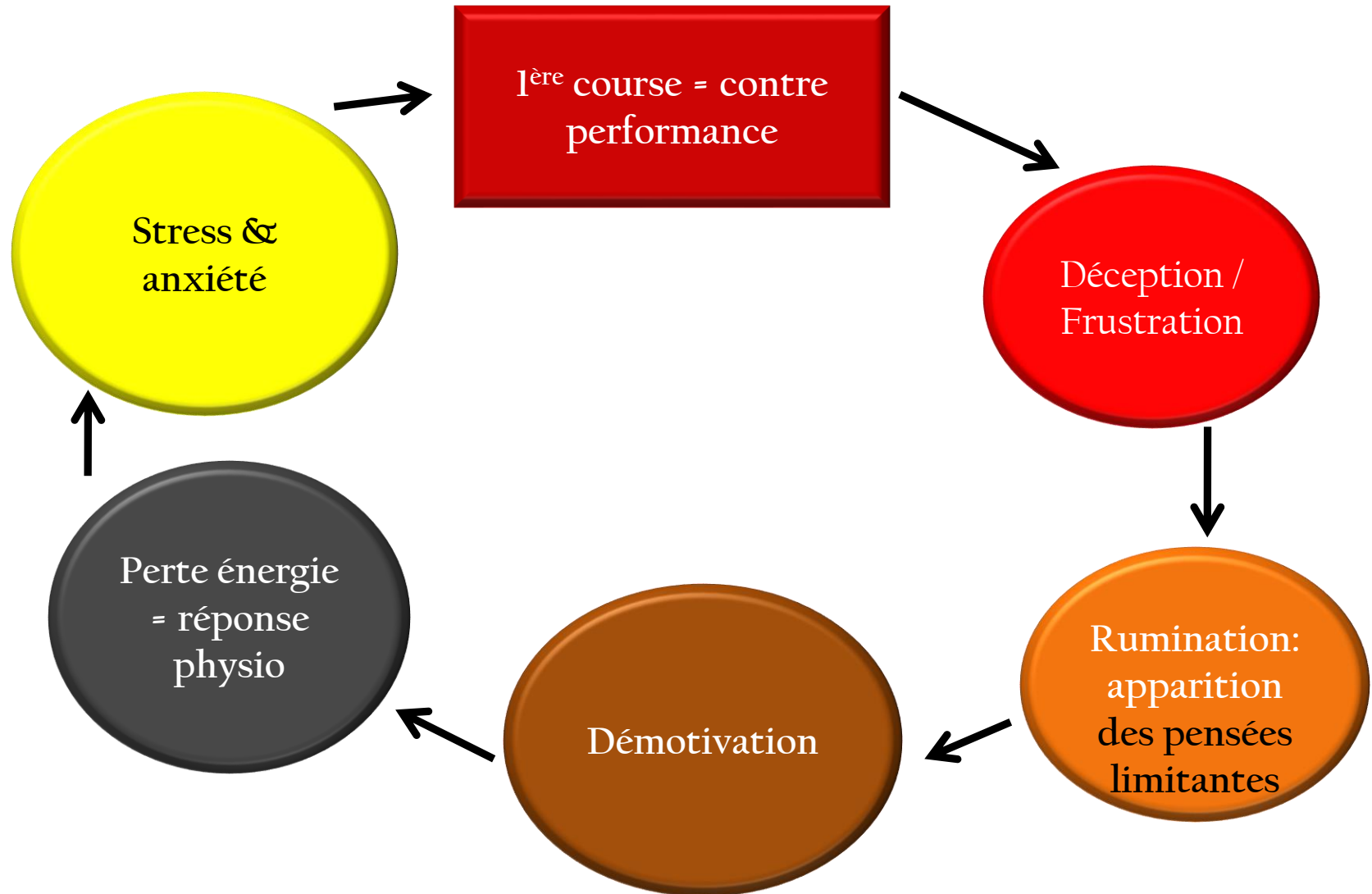
Exemple 1 : Spirale de la contre-performance du nageur

- **Atteinte directe sur la confiance en soi**
 - Exemple rencontré au cours du travail effectué avec les nageurs
- « Louper sa 1^{ère} course, et après? »

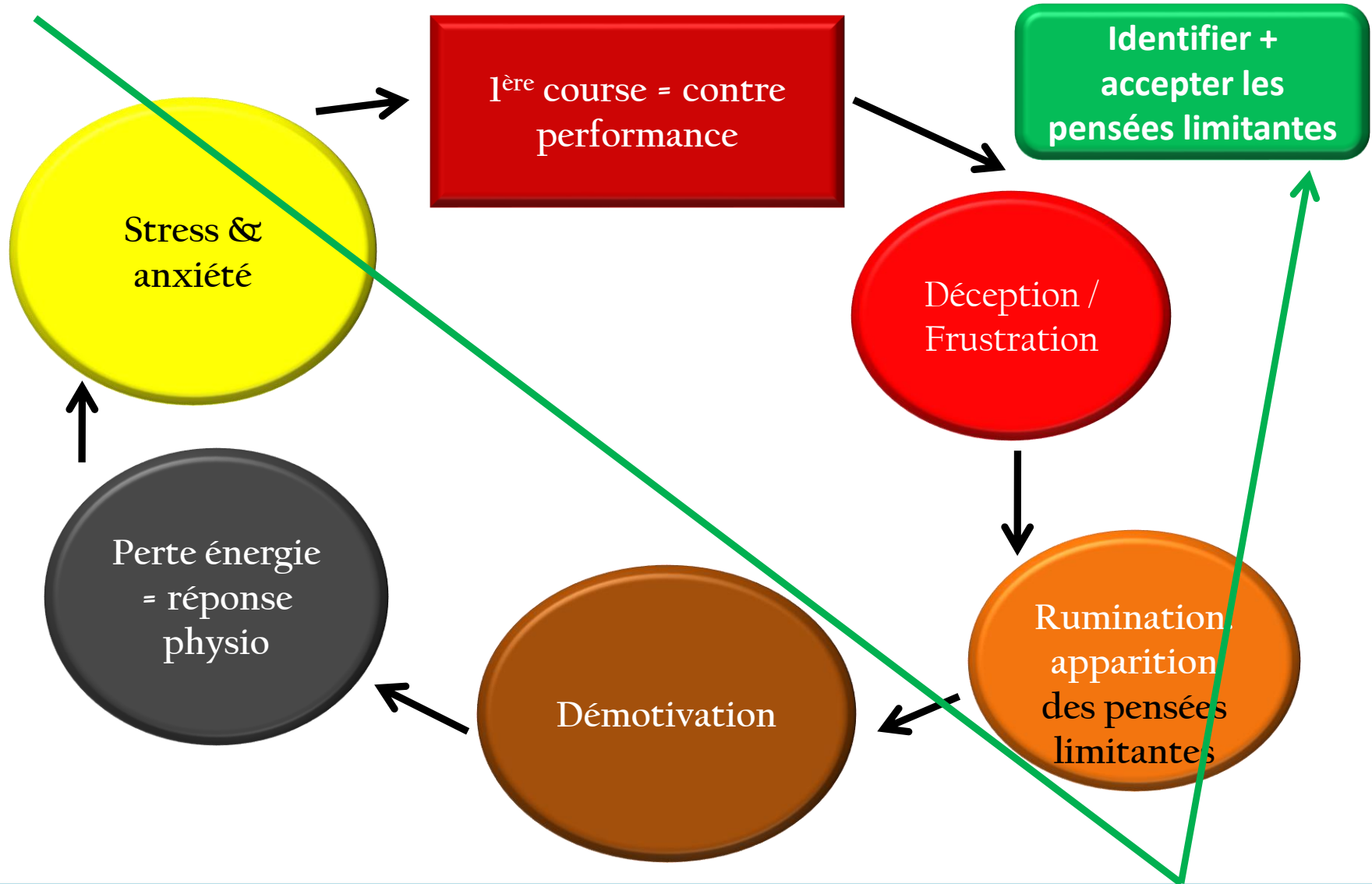
Témoignages

- « j'arrive motivé mais dès que je loupe ma première course je fais n'importe quoi après »
- « souvent, si je fais une contre performance sur ma première course je suis démotivée pour le reste »
- « Je rate ma première course après ça me donne plus envie de faire les autres »
- « Pourtant, je sais que un 50pap ce n'est pas un 100 dos mais c'est pareil... »

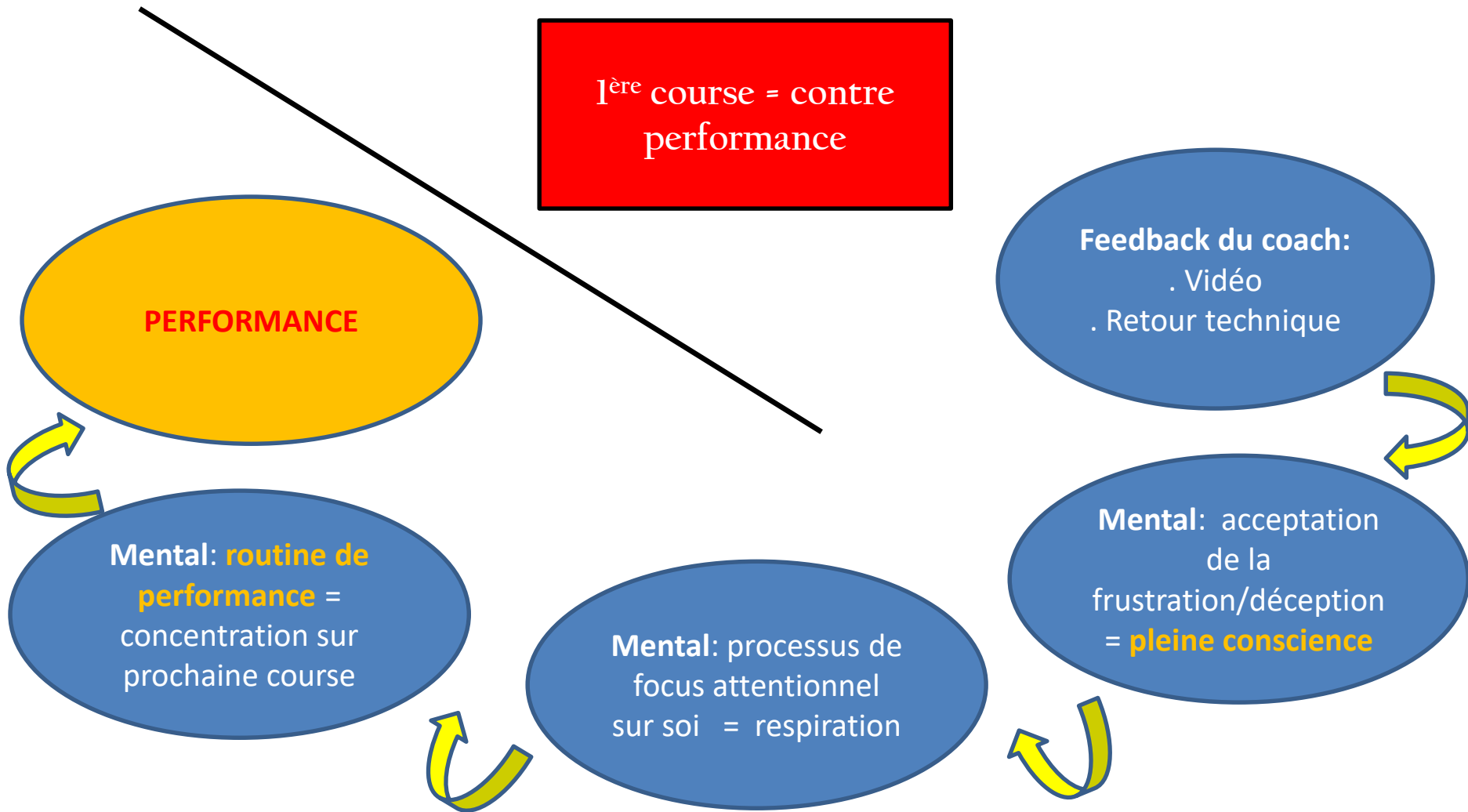
Spirale de l'échec



Spirale de l'échec



Dimension formatrice de l'échec



Exemple 2: les pensées limitantes

Un exemple de facteur limitant la confiance en soi: **les pensées & croyances limitantes (parasites)**

Ses pensées sont à l'origine de l'anxiété cognitive

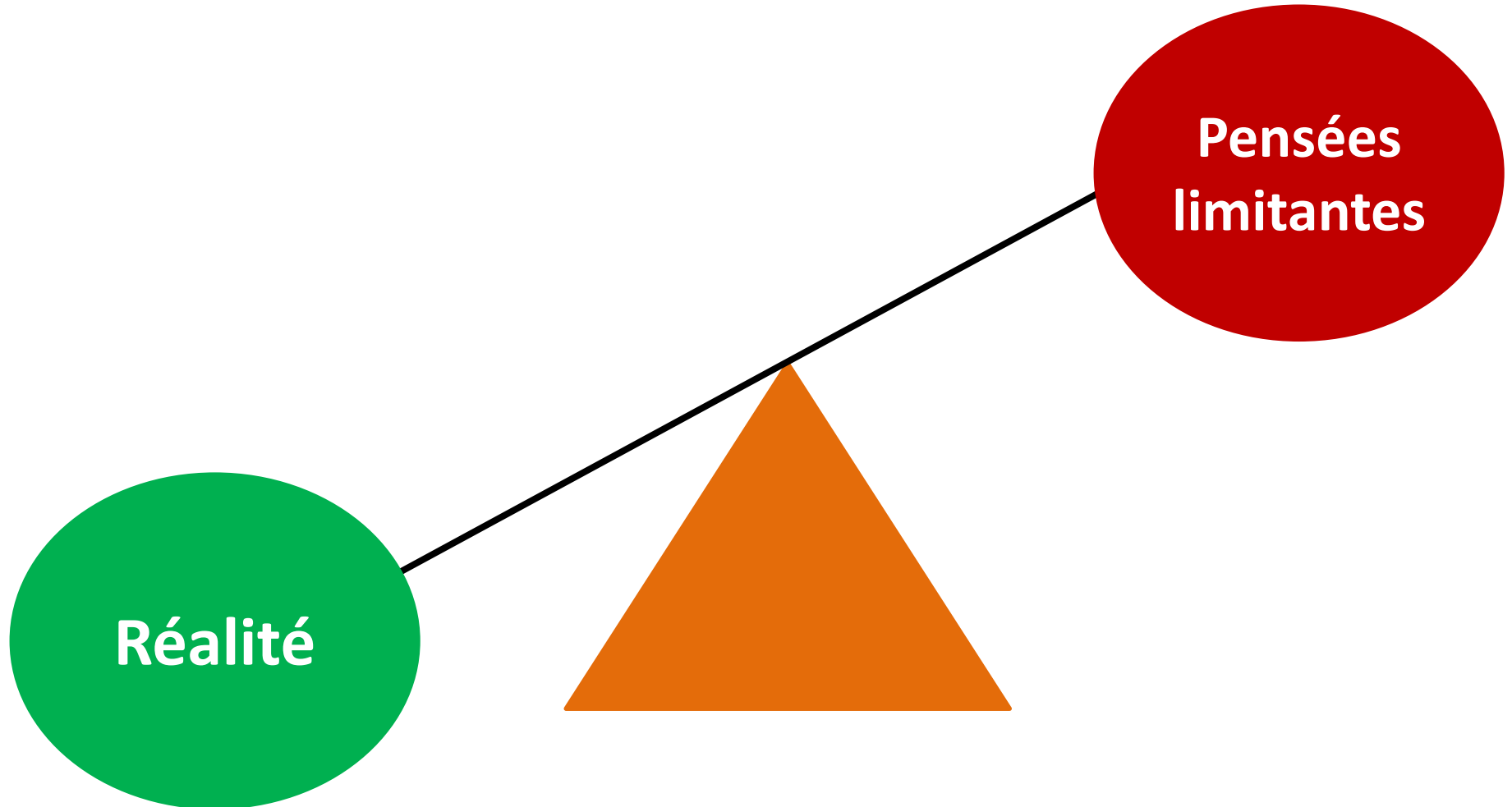
Les pensées/croyances limitantes

- Caractéristiques: pensées crée par le « je » mettant en avant le manque de confiance en soi
- Pensée pouvant être « destructrice » pour une performance
- Pensée totalement **INFONDEES**

Pensées limitantes: mécanismes



Les pensées/croyances limitantes: le pouvoir destructeur



Les pensées/croyances limitantes : **actions**

- *En préparation mentale.* Mise en place d'un processus (souvent long)

→ 1) identification des pensées limitantes

→ 2) « Cassage » de pensées limitantes:

- Montrer la réalité en donnant des contre-exemples concrets (= état de forme/ dernières allures)
- Positivé la réalité

Les pensées/croyances limitantes : **cas clinique du nageur**

- Plus la compétition est importante aux yeux du nageur (et en fonction du travail effectué pour), plus les pensées limitantes vont apparaître **TOT** et seront **PUISSANTE**
- Ces pensées ont la particularité d'intervenir notamment en **chambre d'appel** (la ou selon moi, tous se passe en pour un nageur)

Cas clinique du nageur

Si anxiété cognitive présente (donc pensées parasites depuis quelques jours)



**Apparition des signes physiologiques
(activation corporelles déclenchées trop tôt)
= chambre d'appel +++**



**Diminution pile physique & pile mental
= fatigue derrière le plot**

Que faire avec le nageur ?

- Les clefs avec ses athlètes:
 - ❖ Analyser & travailler sur ses pensées limitantes
 - ❖ Analyser le niveau d'énergie avec lequel il est performant (questionnaire/entretien/test)
 - ❖ Analyser & travailler sur le contexte compétitif (= créer l'habitude)

But = Intervention sur l'anxiété cognitive, diminuant ainsi l'anxiété somatique provoquant une diminution du niveau d'activation

Que faire avec le nageur ?

- Les clefs avec ses athlètes:

- ❖ Analyser & travailler sur ses pensées limitantes (parasite)

Exercice: En binôme

- ❖ l'un joue l'athlète/l'autre joue le l'entraîneur

- ❖ L'athlète doit s'inventer des pensées limitantes qui interviennent la semaine avant les NI

- ❖ Le coach doit trouver les arguments pour montrer à son athlète que ses **pensées ne sont pas fondés** = trouver les contre-exemple technique/tactique

Thématique 4

ATTENTION/EMOTION/CONCENTRATION

Définition scientifique

- Affect: « un terme générique servant à décrire les émotions, les sentiments et les humeurs » (COX, 2005)

Exemple: l'énervement est la manifestation d'un affect bien connu en sport : la colère

- Emotions: « une réponse affective situationnelle liée à l'environnement » (Cox, 2005)
- 15 émotions ayant un impact sur la performance sportive: la colère, la culpabilité, la honte, le soulagement, la fierté et l'anxiété sont les principales

Définition scientifique

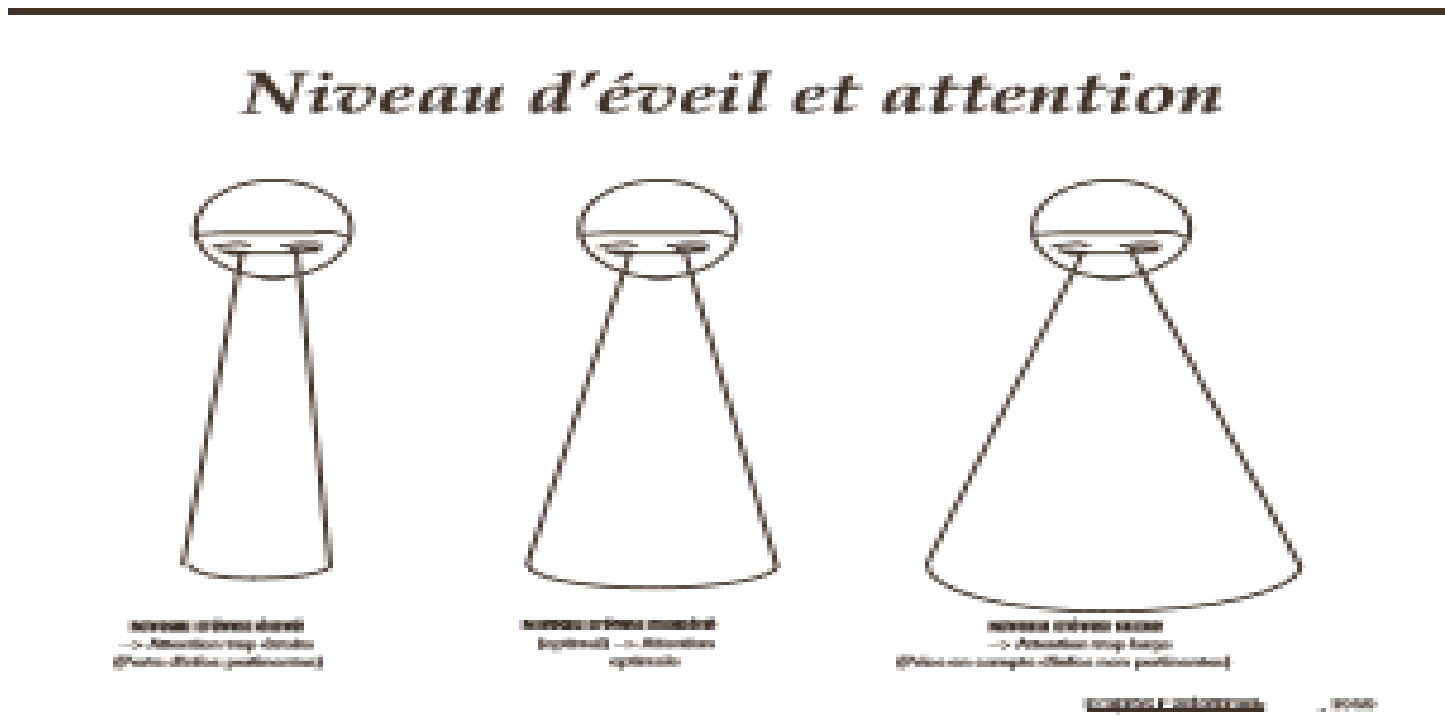
- **Attention:** « la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles »

→ Prise de conscience

- **Concentration:** « capacité à maintenir son attention sur un aspect particulier pendant un temps donné »

→ habileté mentale à focaliser son attention sur la tâche en cours, de ce fait, à ne pas être distrait ou affecté par des stimuli internes ou externes non appropriés

Eveil et attention



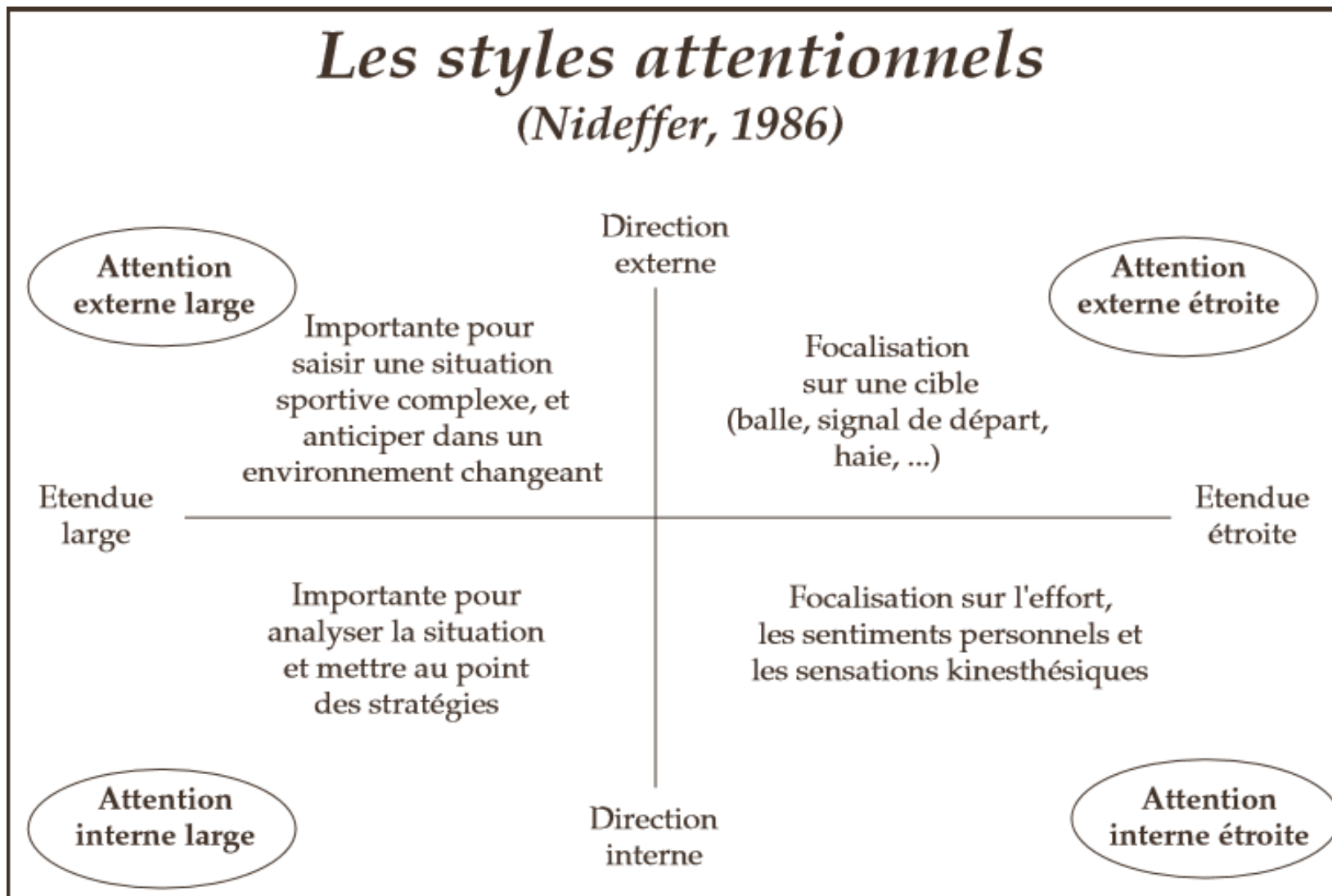
Niveau éveil élevé: effet tunnel
(attention trop étroite, perte d'information)

Niveau éveil modéré: attention optimale

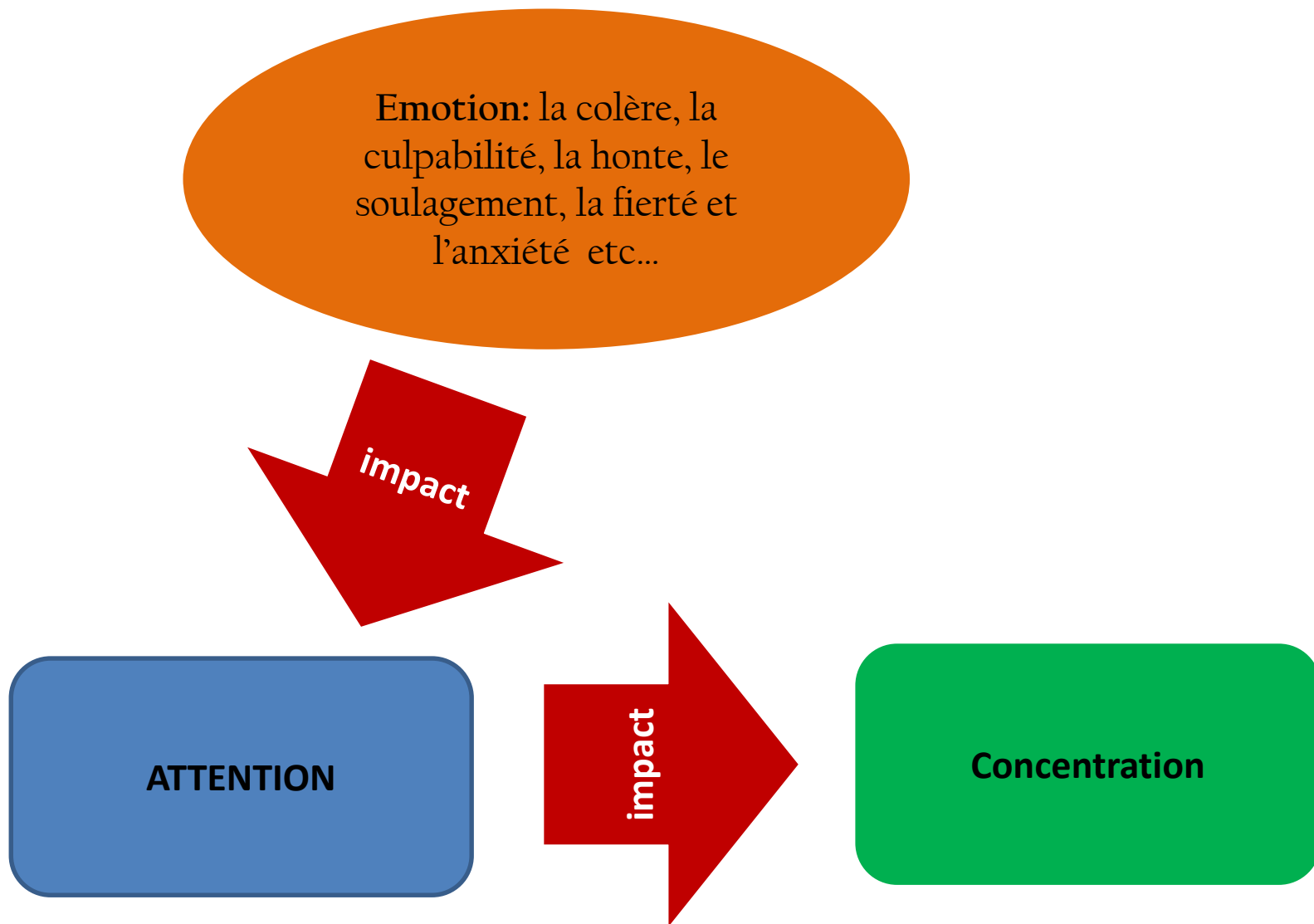
Niveau éveil faible: attention trop large
(prise en compte d'informations non pertinente)

➔ **Une direction:** l'attention, est soit tournée vers soi, soit vers les signaux de environnement

Les composantes de l'attention

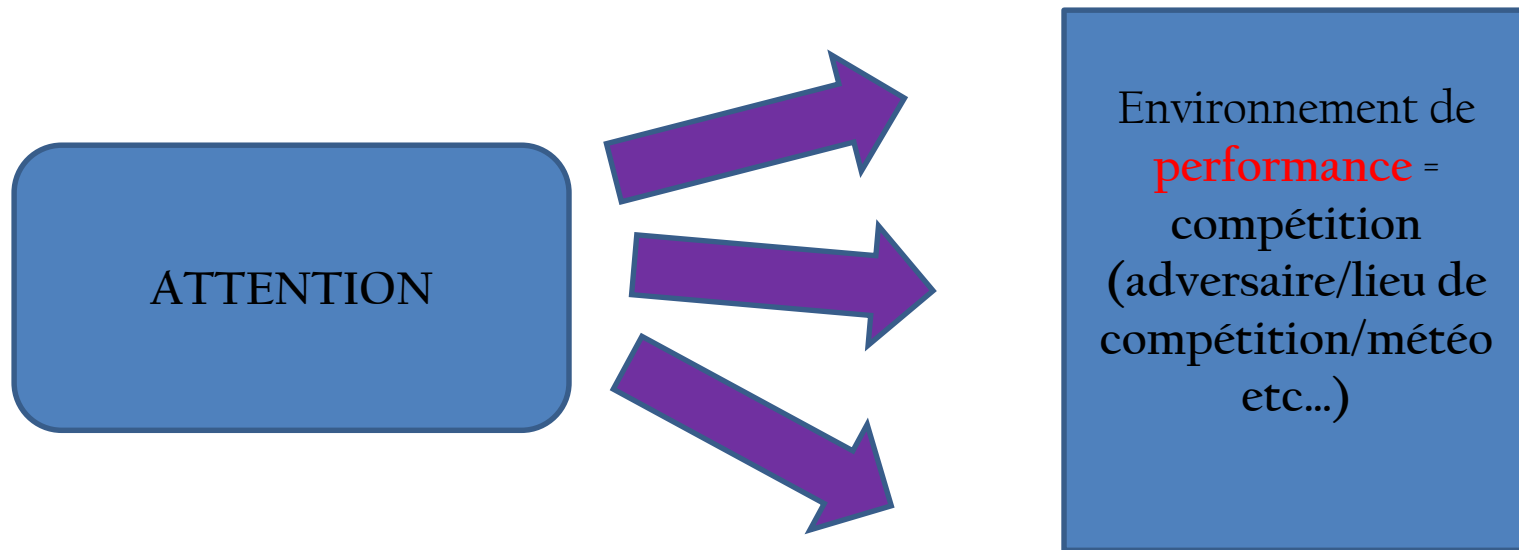


Lien entre émotion/concentration /attention



Lien entre émotion/concentration /attention: focalisation attentionnelle

- Focalisation attentionnelle: « la direction de l'attention sur des caractéristiques de l'environnement de performance ou des activités de préparation de l'action » (Magill, 2003)



Effet du stress sur l'attention

- ❖ Quand la pression augmente, chacun tend à utiliser de manière privilégiée son style attentionnel dominant.
- ❖ Plus la pression devient forte, plus on tend à privilégier une attention interne étroite orientée sur les pensées (doute, anxiété, ...)

L'intervention en préparation mentale: toucher **l'état de flow**

Le flow

- Sentiment de maîtrise complète de la situation
 - Sentiment de faire corps avec l'action
 - Concentration et focalisation attentionnelle sans faille
 - Sentiment d'avoir une énergie folle
 - Impression que le temps s'est ralenti
- ➔ = Etat intrinsèquement agréable connu parfois qu'une seule fois dans une carrière**

Thème 4 suite : perception sociale des émotions

Culturellement, comment les émotions
sont elles perçues en France (milieu
sportif/pro/scolaire?)

Perception sociale des émotions

❖ Différentes témoignages:

- « Faut pas montrer d'émotion, c'est mal vu »
- « Si on montre nos faiblesses, c'est qu'on joue les tapettes »
- « Si mon coach voit ce que je ressens... il va l'utiliser contre moi un jour c'est sur »
- « les émotions, c'est à la maison mais pas au bureau »

Pourtant... L'humain est émotion

Théorie du cerveau dans le ventre



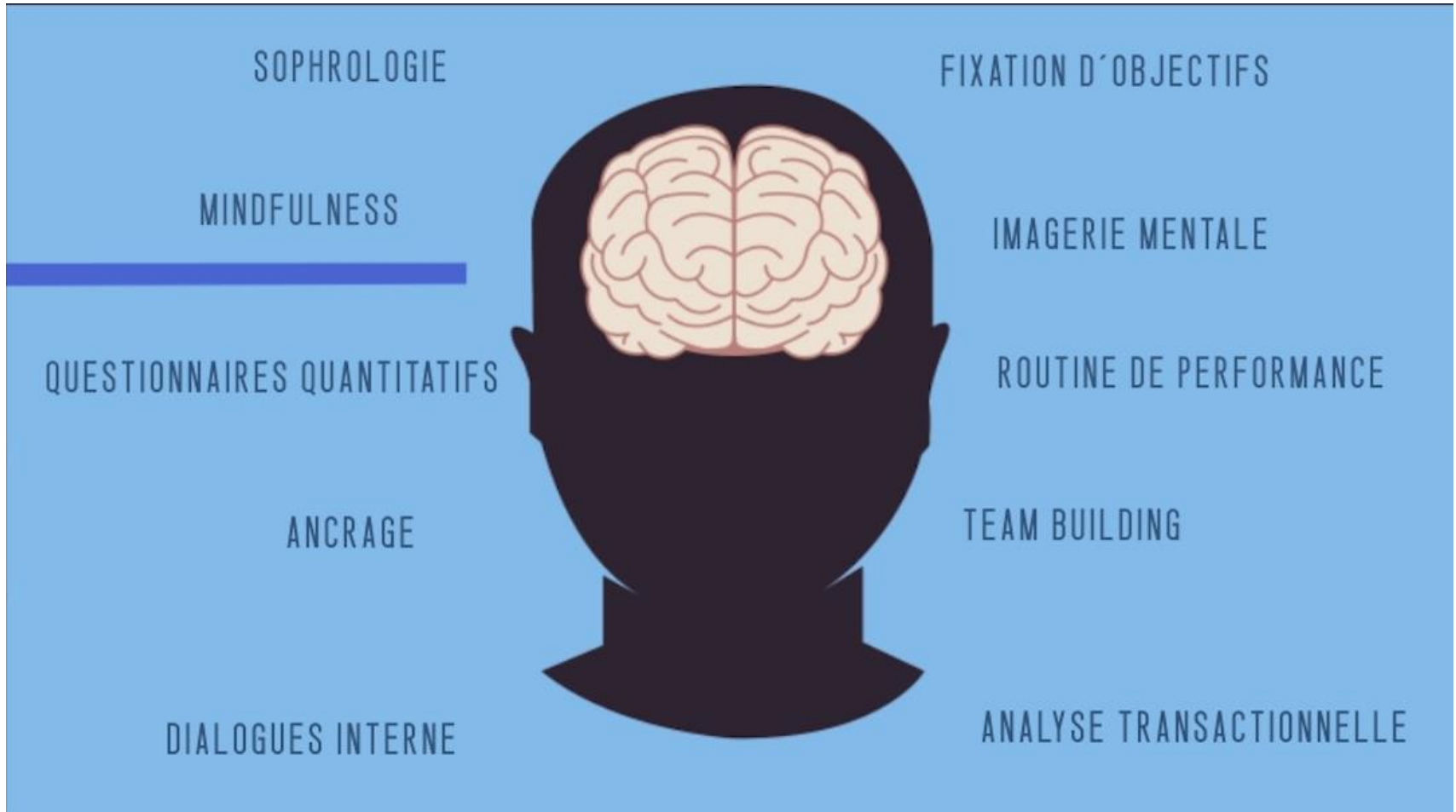
<https://www.youtube.com/watch?v=lvfee2Xyiy>
!



Différentes interventions en PM

COMMENT INTERVENIR ?

Techniques cognitives



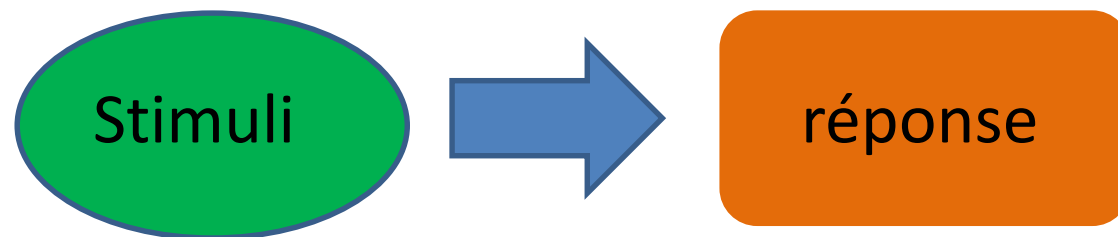
+ **Techniques d'entretiens:** entretien directif/semi directif/ auto-confrontation/ explicitation

4 exemples d'outils

- Outil 2: la « pleine conscience »
- Pourquoi?
 - ➔ Gestion de la confiance en soi/estime de soi
 - ➔ Gestion de l'anxiété compétitive
 - ➔ Optimisation de la concentration/attention

Les approches cognito-comportementale

- 1^{ère} vague (1940-1970) → psychologie behavioriste
 - Analyse du comportement
 - Etude des contingences du comportement: les motivation/les émotions
- ➔ Ce sont que des effets du renforcement qui les façonnent de l'extérieur



Les approches cognito-comportementale

- ➔ 2^{ème} vague = les approches cognitives (1970) = les TCC
- Traitement des cognitions conscientes: croyances, émotions...
- Prise de conscience des schémas d'anxiétés



Les approches cognito-comportementale

- 2^{ème} vague = les émotions et comportements sont influencés par les cognitions & perceptions des événements
- Thérapie basée sur un processus de résolution de problème
- Principe: prendre conscience des pensées irrationnelles

Exemple: les pensées positives « remplacer les pensées négative par les pensées positive »

Les approches cognito-comportementale

❖ 3^{ème} vague: la pleine conscience = **mindfulness**

➤ Origine bouddhiste

➤ Def: « la pleine conscience est un état mental qui résulte du fait de centrer son attention volontairement sur notre expérience présente, dans ses aspects sensoriels et mentaux, cognitifs et émotionnel, sans poser de jugement »

Le mindfulness

❖ 3^{ème} vague: remise en cause des TCC

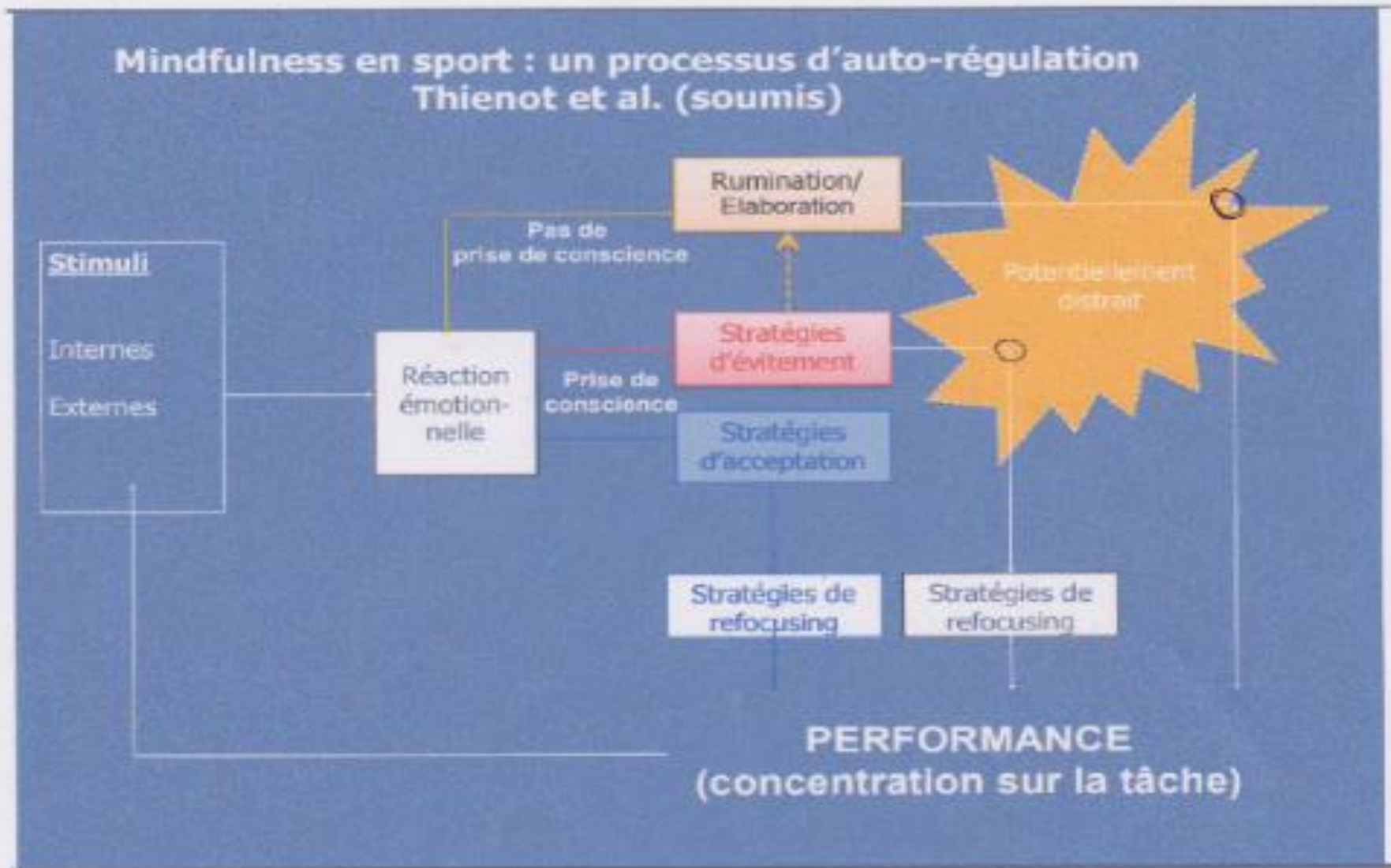
→ « plus on essaye de mettre une pensée de côté, plus on y pense »

Exemple: éléphant rose sur la planche de surf

→ Dans cette théorie, on accueille les émotions, et on est surtout pas dans le contrôle de celles-ci

→ **ON ENLEVE PAS, ON FAIT AVEC = ACCEPTATION**

Intervention en pleine conscience



le mindfulness

**Refoulement des
émotions :**

**Sans prise de
conscience**, le sportif
entre dans la
RUMINATION
(émotions négatives
préoccupant l'esprit)
= **sportif DISTRAIT**

**Début de travail:
Prise de conscience
des émotions**

Le sportif prend
conscience qu'il adopte
**une stratégie
d'évitement**: « je mets
ça de côté » →
pensées peuvent
revenir donc **risque de
distractions**

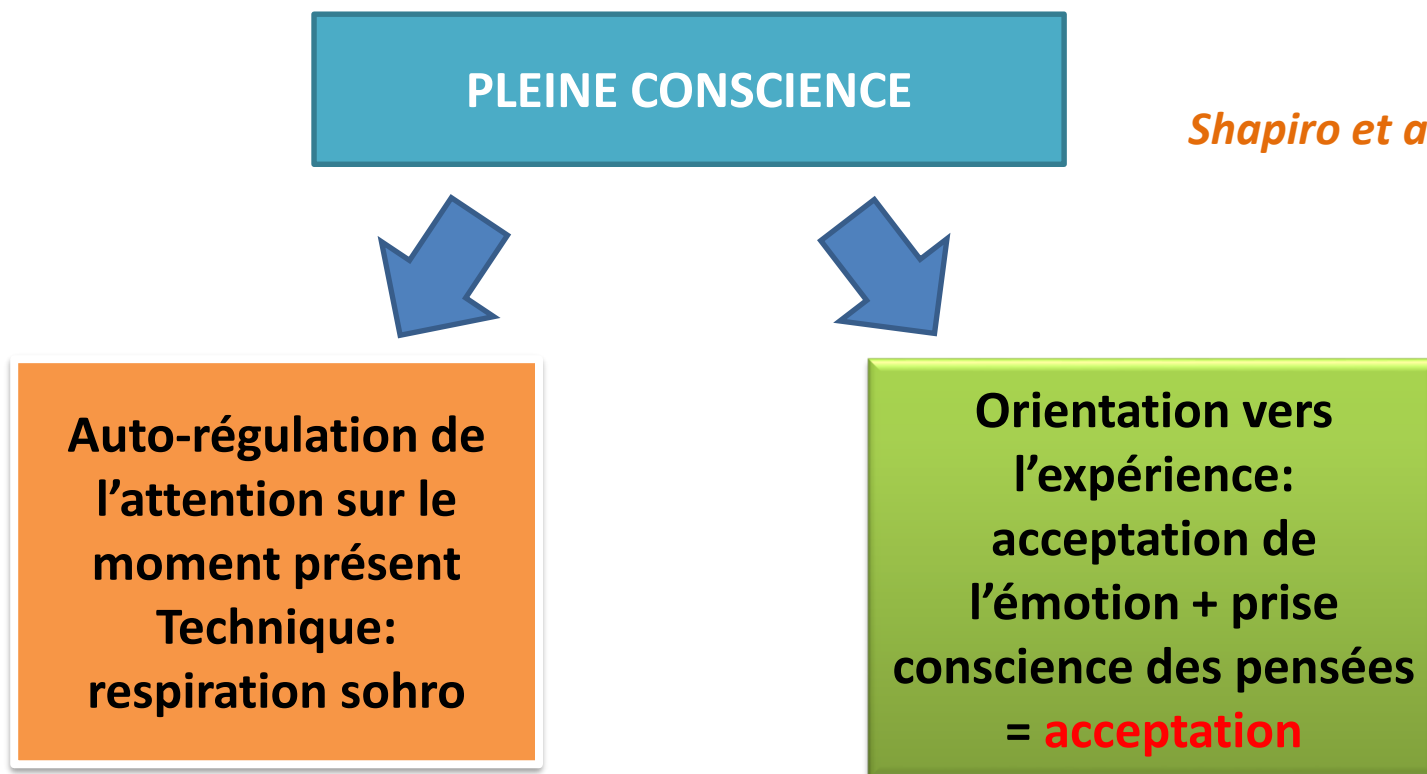
**Acceptation des
émotions:**

Si le sportif entre dans
une **stratégie
d'ACCEPTATION**: prise
de conscience acceptée,
focusing sur l'objectif =
**pas de risque de
distraction**



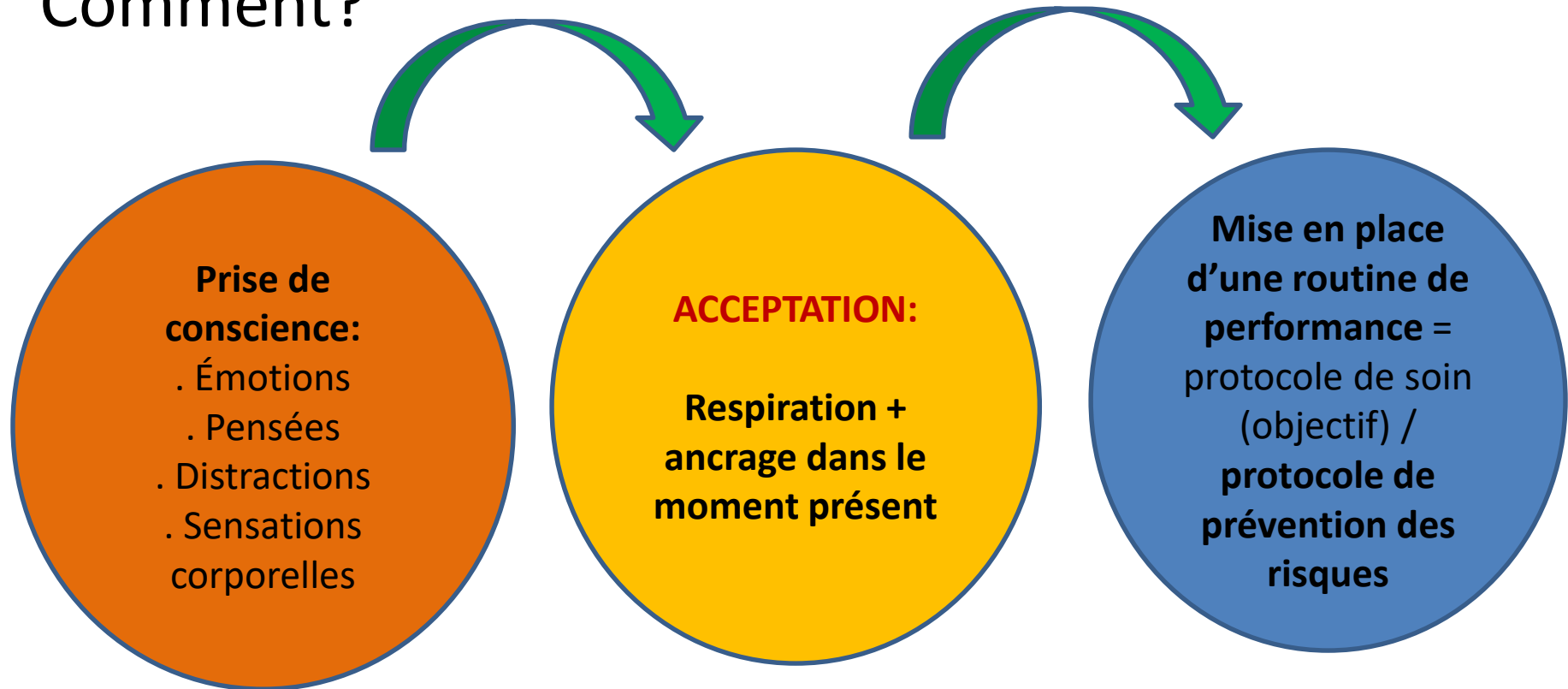
La pleine conscience: comment ça marche ?

❖ Focalisation de son attention dans **le moment présent volontairement** → dans ses aspects sensoriels, mentaux, cognitifs, émotionnel → sans poser de jugement



le Mindfulness

- Comment?



Sport/santé

Une personne qui prend conscience de ses
**émotions/sensations/distractions interne & externe/
pensées + ACCEPTATION**



- Focalisation vers l'objectif
 - Motivation ++
- Confiance en soi/Estime de soi ++
 - Etat d'anxiété --

Intervention en pleine conscience

❖ Basée sur des protocoles d'intervention

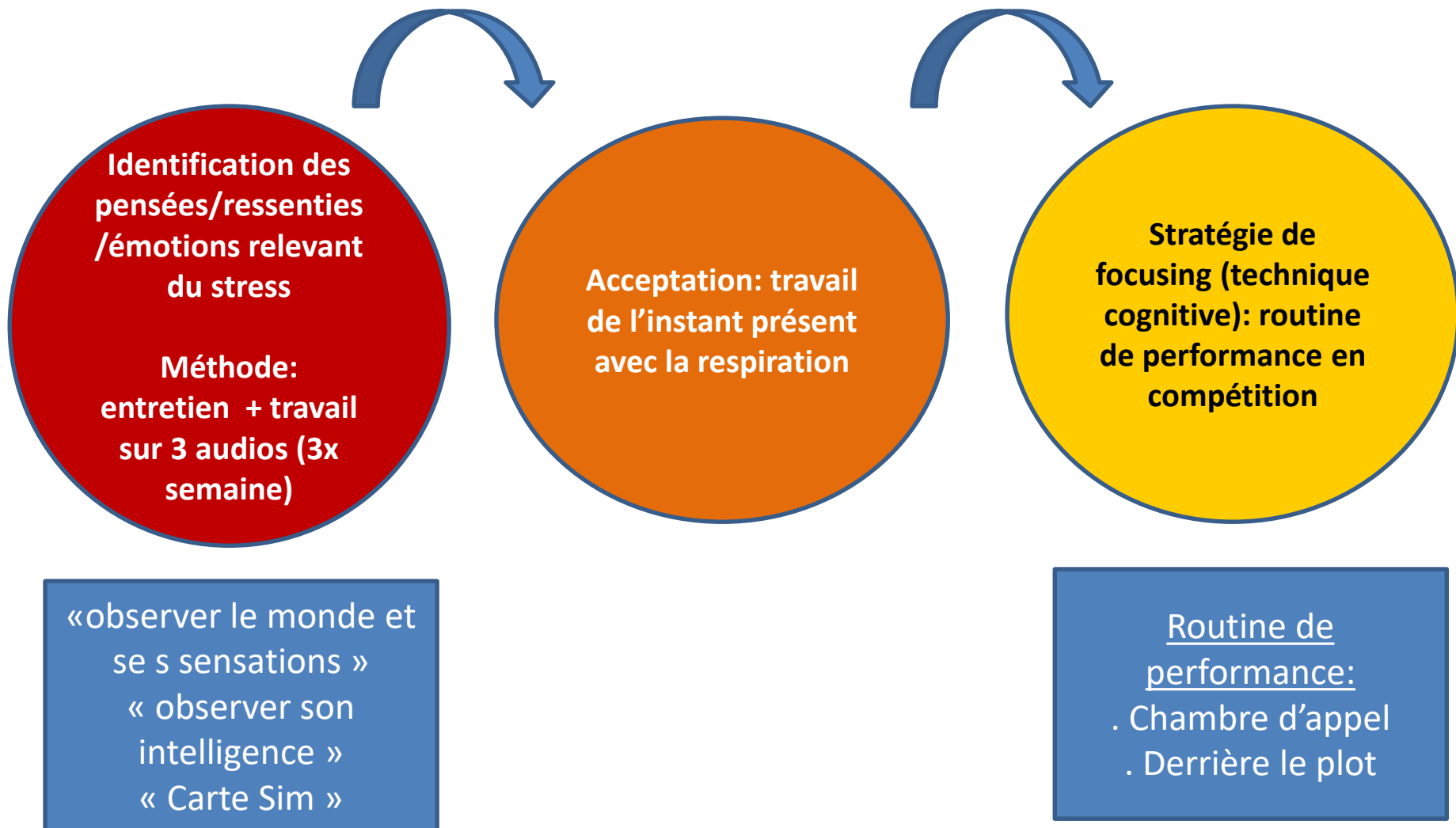
Ex: programme transposable au sport:
“Acceptance and Commitment Therapy (ACT ;
Hayes, Strosahl & Wilson, 2003)

➔ Basé sur les principes d'acceptation &
d'engagement

Intervention en pleine conscience

- **Etape 1:** Prise de conscience: émotion/ressentie/pensée
 - Grâce aux entretiens + technique démonstrative (audio/vidéo)
- Ex: « *Est-ce que tu préfères contrôler ta balle ou ton anxiété?* »/« *Te battre contre tes pensées ou battre ton adversaires* »
- **Etape 2:** Acceptation de cette prise de conscience ➔ travail du moment présent
 - Grâce à la respiration sophro
 - **Etape 3:** Mise en place d'une stratégie « focus attentionnel »
 - travail sur routine de performance/bouée attentionnelle

Intervention pleine conscience sur la performance: exemple d'un programme



Pratique

→ OUTIL →

Exercice pratique

Pratique d'un exercice audio « mindfulness »
+ débrief

20min