

Point de vue sur la préparation mentale dans les pratiques sportives

Particularité de la préparation mentale (PM)

Très souvent la préparation sportive est réduite à la seule préparation physique saupoudrée de technico/tactique. Les facteurs psychologiques y sont souvent nommés sans forcément être clairement appréhendés dans la planification de l'entraînement.

Persister dans l'opposition préparation physique (PP), préparation mentale, permet de simplifier dans un premier temps des processus complexes. Dans le cadre de cet exposé, je m'en tiendrais à cette opinion, différenciant la PM de la PP pour en faire ressortir ses objectifs, moyens et son originalité.

L'ensemble des techniques d'entraînement associées à la préparation physique sont basées sur des lois/principes issus des contraintes neuromusculaires et physiologiques de notre espèce. C'est à dire que ces mécanismes font appel à des contraintes biologiques basées sur une question de nombre de répétitions, temps d'exécution, et de fréquences d'exercices nécessaires à la production d'une adaptation physique supérieure à celle du début de la phase d'entraînement. Ainsi, malheureusement peut être, une seule séance de développement de la force ne suffit pas à « maximiser » ses capacités de contraction musculaire et atteindre dans cette unique séance ses objectifs d'entraînement. Ces adaptations demandent d'autant plus de temps que le niveau force à atteindre est élevé. Si en une séance nous pouvions améliorer nos capacités de force, endurance, résistance, d'au moins 15% et les conserver pour une saison sportive cela serait déjà « miraculeux ». Nos cellules vieillissent et se renouvellent constamment (hormis certains tissus cardiaques, nerveux...), l'effet mémoire des exercices d'entraînement est nécessairement limité dans le temps et l'espace cellulaire, de fait, nous devons régulièrement entretenir et développer nos capacités physiques.

Quant à elle, la préparation mentale fait appel à d'autres lois de la biologie, en références aux capacités et fonctions de notre cerveau. La mesure du temps de notre cerveau est l'instant. D'instant en instant, il évalue en permanence notre capacité à survivre dans notre environnement. Il traite en permanence des informations sur les états et positions des différentes parties de notre organisme, sur la régulation des grandes fonctions d'homéostasie, sur ses propres états, sur nous même et l'environnement au travers de nos cinq sens, et transcrit tout cela dans des modes de pensées, d'actions et émotions adéquates pour survivre jusqu'à l'instant suivant et ainsi de proche en proche accomplir le sens de notre projet sportif, de vie, social... Pour ce faire, le cerveau traite plus de 10 milliards d'informations à la seconde !! Prenez conscience de combien d'informations vous êtes capable d'en appréhender en une seconde et vous mesurerez l'étendu de nos capacités inconscientes et automatiques.

L'intérêt de la PM est de jouer avec ces capacités d'apprentissage quasiment instantané et illimité du cerveau. Des changements profonds et durables dans ses modes de pensées, stratégies de compétition, optimisation de ses potentialités... peuvent être mis en place en une fois par chacun de nous. Seules nos croyances, opinions, certitudes que nous avons sur nous même, les autres et le monde influenceront l'efficacité et rapidité de la PM. Longtemps, par exemple, nous avons cru au Père Noël et pourtant en une seule fois nous avons changé cette croyance et depuis nous n'y croyons toujours plu ! Sommes-nous capables de faire la même chose avec le stress, pression, trac... et d'apprendre à l'aimer et croire en lui pour être plus performant ?

Certaines approches de la PM placent le « travail » de la confiance en soi comme élément central de l'entraînement avec la croyance que la confiance en soi est la clé de la réussite. Elle en est parfois même un but principal. Personnellement, je ne crois pas que la confiance en soi soit nécessaire pour être plus performant et réussir. Et je paraphraserai volontiers

des commentaires classiques concernant le bonheur : « Il faudrait se rendre compte, tout au contraire, que la recherche de *la confiance en soi* est illusoire n'étant au fond qu'une toxicomanie. Comme Aristote l'avait déjà montré, *la confiance en soi* n'est pas un but, *la confiance en soi* est le résultat de l'accomplissement d'un but. » Nous associons généralement le sentiment de confiance en soi avec la conscience de se savoir capable de réussir telles ou telles actions et de ressentir en soi cette capacité. Là aussi je tire la sonnette d'alarme. Si nous sommes capables d'une telle prise de conscience c'est que



consciemment et plus certainement inconsciemment, nous faisons la part des choses entre ce que nous croyons pouvoir être capables de faire et ce que nous nous croyons incapable d'accomplir, c'est une excellente stratégie pour ce fixer des limites ! Le texte ci après est la retranscription d'un entretien avec un athlète. Il illustre bien « les effets collatéraux » de la croyance en la confiance en soi.

E : arrête moi si je dis une bêtise, mais je crois que tu confonds "certitude" et "détermination".

G : comment ça ???

E : si tu as la certitude d'arriver au sommet, le moindre petit pépin peut ébranler cette certitude et petit à petit, de la certitude tu bascules dans l'incertitude sans t'en rendre compte, c'est un peu comme si tu te baladais avec des échasses et qu'au fur et à mesure, centimètre par centimètre, "on" te sciait tes bouts de bois et tu finirais par marcher à pied dans la boue. Et quand tu as les pieds dans la boue, tu as beau continuer à croire avec certitude que tu as des échasses, tu as qu'en même intérêt à te laver les pieds avant de marcher sur ton tapis blanc. Tu ne peux pas te dire "j'ai peut être la certitude de...", c'est incohérent, tu l'as ou tu l'as pas. Et comment tu fais pour avancer quand tu n'as plus la certitude d'atteindre le sommet ? Et bien, tu tombes sans te battre, tu connais ?! La détermination c'est un peu différent. La détermination c'est une action, du mouvement, tu avances toujours et toujours vers ton but. Malgré toutes les chutes, les embûches, tu peux te relever, puis ramper centimètre par centimètre s'il le faut, personne ne peut t'enlever ta détermination à avancer sauf toi-même et/ou la mort !

G : Tu veux dire que la certitude de faire la voie c'est pas bien...

E : Je veux dire que si j'imagine que je dois arriver en haut de cet escalier, en avoir la certitude ne me sert à rien, je n'ai même pas l'idée d'avoir la certitude d'arriver en haut. Souvent quand on se formule "j'ai la certitude de..." c'est qu'avant tu t'es posé la question "j'en ai la certitude, oui ou non ?"

G : tiens, c'est vrai !...

E : A partir de ce moment que tu le veuilles ou non, à l'intérieur de toi tu vas faire constamment attention, pour te rassurer, à ce qui penche pour le oui ou pour le non. Le piège est là : une certitude, c'est un évènement que je sais qui va arriver dans 100% des cas, demain le soleil va se lever par exemple. Dès qu'un évènement perturbant arrivera (un pied qui zippe, mousquetonnage délicat...) tu seras tellement inconsciemment en attente d'informations pour rassurer ta certitude que tu vas amputer petit à petit ton envie de te battre car il arrivera un moment où il n'y aura objectivement plus de certitude du tout d'arriver au sommet, alors tu te laisseras tomber comme la dernière fois.

G : comment faire alors ?

Pour ceux qui doutent encore que les notions de certitude et de confiance soient périmées, visionner ou re-visionner le film «le chemin de la Liberté» et vous verrez comment la détermination de trois fillettes aborigènes supplante les certitudes des blancs.



Reprenons le fil...G : *comment faire alors ?*

Question très pertinente, car souvent nous considérons que la prise de conscience de ses propres processus est une méthode pour changer ceux là. Si la prise de conscience peut être nécessaire, elle n'est très certainement pas suffisante. L'intérêt de la PM est d'apporter des moyens pour accompagner le changement. C'est déjà une autre partie. Voyons avant cela comment nous fonctionnons pour que la PM soit efficace.

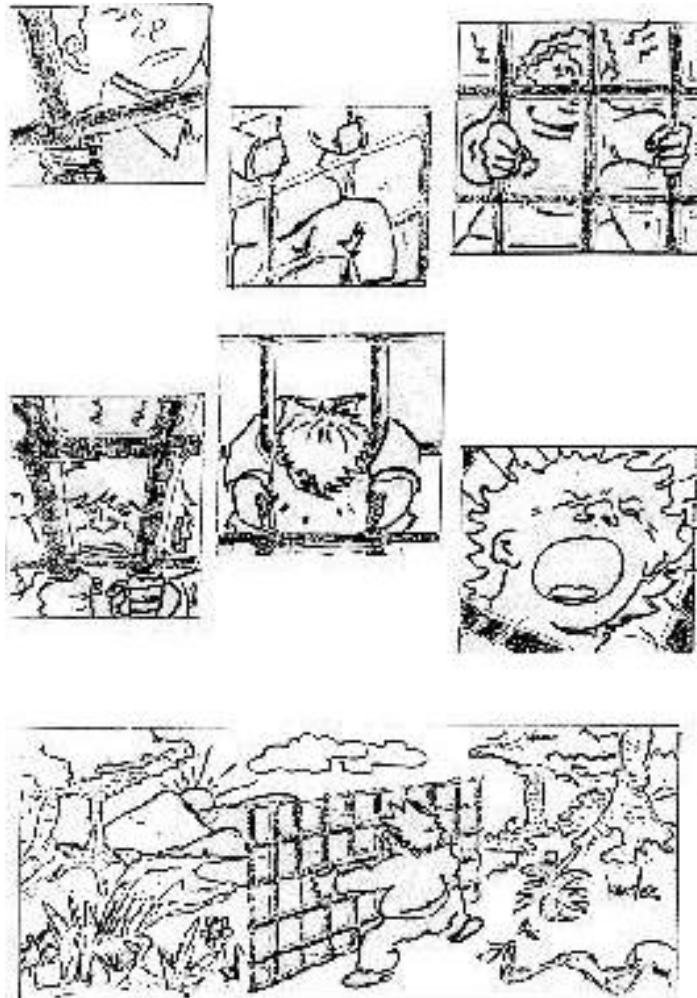
Comment ça marche ?

Pour être encore plus pragmatique : comment le mental active et/ou inhibe nos actions ?

Nous ne vivons pas dans la réalité mais dans une représentation personnelle que nous nous faisons de cette réalité. A chaque instant nos expériences passées, notre perception du présent et nos projections dans le futur, influent directement sur notre appréciation des événements extérieurs, nos pensées, nos comportements et notre ressenti.

Le « ça me fait peur » n'existe pas ! La peur n'est pas dans l'objet de la peur, elle est en moi : « je me fais peur avec ça » est la formule exacte. Du fait même que nous avons la responsabilité de nos émotions, sentiments, pensées et comportements, la préparation mentale existe. Si la peur de l'avion était réellement dans l'avion, « l'avion me fait peur », il faudrait alors fabriquer des avions qui ne diffusent pas d'émotions négatives, et la PM n'aurait aucune vertu. A l'inverse, le « je me fais peur en..... » nous donne la responsabilité de cette peur, puisque c'est moi qui la crée, il n'y a que moi qui puisse la faire disparaître !

Ce faire peur, avoir de la joie (ou n'importe quel autre processus mental) ce traduit par un comportement particulier et observable (fuir, combattre, s'immobiliser, rire....), et induit, et/ou est indu par des pensées, commentaires, raisonnements. Ces 3 étages de nous même, nos comportements – nos pensées (processus internes) – notre ressenti (état interne), sont en étroites inter-relations entre eux et vice-versa. Nos commentaires internes, du type critiques (je n'y arriverais pas), sont très efficaces pour nous saper le moral et mettre en jeu un comportement cohérent avec notre croyance (je me plante). De même nos comportements de repli sur soi (je me prends la tête) sont extrêmement utiles pour ressentir encore plus son malaise et finir par ce dire que vraiment nous ne sommes pas fait pour ça et voir effectivement les choses en noir...



Les objectifs de la P.M. ?

Nous intégrons tous nos expériences et appréhendons naturellement « la réalité » au travers du triptyque : comportement - processus interne – état interne (l'index de conscience). Une des premières étapes de la PM est de développer la faculté d'écoute des ces processus, du *comment je fais pour faire ce que je fais ?*, sur quels critères je porte +/- moins consciemment mon attention, afin d'agir volontairement sur mon potentiel d'action. Ou mieux, inconsciemment grâce à un accompagnement propre aux méthodes de PM. J'enfonce le clou à propos de la confiance en soi, car si nous agissons souvent avec succès sans nous en rendre compte, nous nous posons uniquement la question de la confiance en soi quand nous ne réussissons pas, pourtant il y a de nombreuses situations courantes où nous réussissons et comme nous y réussissons souvent nous considérons cela comme normal et habituel, sans se rendre compte qu'il est exceptionnel d'arriver à traverser vivante la place de l'étoile à Paris...

L'objectif numéro un est d'acquérir assez de lucidité pour « décoder » ces processus mentaux dans le langage adéquat à notre cerveau, c'est à dire via les canaux d'informations nous reliant à nous même, aux autres et au monde : les modalités Visuelles, Auditives, Kinesthésiques, Olfactives et Gustatives (VAKOG). Il n'y a pas de pensées en action, de comportements motivés, de sentiments qui ne passent par ces canaux. Décider, agir, ressentir... implique que nous employons régulièrement des séries d'images souvenir/projection et/ou des commentaires internes critiques/jugements nous permettant de d'orienter nos comportements et nos états internes. Avec quelques années d'expériences d'entraînement sportif, nous avons l'habitude d'analyser nos performances sportives avec des critères techniques, tactique, énergétiques voire psychologiques (motivation, détermination...) cela permet de réorienter et d'affiner les futurs plans d'entraînement. Dans l'optique de la PM, nous devons acquérir les mêmes automatismes d'auto-analyse à propos de nos sous-modalités visuelles, auditives, kinesthésiques (VAK) par lesquelles nous codons nos expériences pour acquérir des possibilités de discernement entre la manière dont nous utilisons notre VAK quand nous colorons agréablement ou désagréablement ces expériences. Par ce biais nous devenons aptes à agir sur nos états internes et nos apprentissages.

L'objectif numéro deux concerne directement le développement du potentiel sportif dans lequel je distingue 3 niveaux :

- 1^{er} niveau : stratégies d'actions et de comportements en compétition.
- 2^{ème} niveau : l'activation des ressources et gestion de ses états internes.
- 3^{ème} niveau : l'alignement des valeurs et croyances personnelles sur ses objectifs.

Suivent quelques exemples liés au travail élaboré avec les équipes de France d'escalade.

OPTIMISER SON POTENTIEL PHYSIQUE.

- En ajustant son niveau d'activation grâce aux techniques de respiration
- En favorisant la récupération et la préparation à l'effort (en séance de repos et/ou entre les tours de compétition)
- En optimisant son cycle inspiration/expiration dans l'effort et en automatisant une stratégie de repos dans les voies

RENFORCER ET ELABORER DE NOUVELLES STRATEGIES DE COMPETITION

- Perfectionner son cycle : lecture - mémorisation - répétition mentale complète
- Apprendre à associer répétition mentale et états internes
- Approfondir différents scénarios de gestion de l'entre-bloc
- Prendre conscience de ses modes de relation à soi - aux autres - à la compétition pour un maximum d'efficacité

GERER SA MOTIVATION

- Séance de renforcement de ses buts
- Déterminations d'objectifs
- Ajustement dans l'épreuve
- Débriefing de compétition et orientation d'entraînement mental

ACTIVER ET RENFORCER CES RESSOURCES

- La colonne de protection
- La télécommande de la concentration
- L'ancre et le zappeur
- Du bon usage du stress
- Les 5 points de la détermination

RECADRER SES CROYANCES

- Les critères de performances
- Compétition = droit à l'erreur et/ou chasse à l'erreur
- D'un espace d'entraînement à un espace de compétition
- La zone rouge et la fatigue

L'objectif numéro trois est de faire appel, de renforcer le potentiel « d'auto-réussite » de l'athlète. Ce troisième axe prend en compte l'effet des croyances et comportements que l'entraîneur « projète » dans sa relation avec les athlètes. Il s'agit en fait de développer sa capacité à favoriser des procédures de changement chez les athlètes, et à mobiliser leurs ressources. Au plan de l'athlète c'est l'accompagner d'un espace de problèmes vers un espace de solutions dont lui seul a les clés.



Les modes d'intervention ?

Principalement sous 4 formes :

- Entretiens face à face
- Prescription de tâches
- Relaxation
- Induction d'état de transe

Les techniques utilisées ne sont qu'un prétexte, elles servent à établir le rapport et à déclencher le processus naturel « d'auto-réussite » de la personne. Cette approche est basée sur la notion d'*apprentissage lié à l'état*, c'est à dire que nous mémorisons et élaborons des apprentissages en rapport avec un état du corps particulier (émotionnellement, hormonalement, ...). L'athlète en compétition est dans un état de conscience très particulier ; pour que les apprentissages faits en séance de PM soient pleinement opérationnels, il est indispensable que l'athlète soit dans un état de conscience similaire à celui de la compétition.

