

LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

Dr ABDALLAH SABIRI

LIGUE DU SOUSS DE FOOTBALL

FORMATION CONTINUE A DISTANCE DES ÉDUCATEURS

28 MAI 2020

OM - MONTPELLIER : 5 - 4 LES HÉROS DU 22 AOÛT 1998



- Inoubliable match qui reste parmi les mystérieux des annales du championnat de France de football de division I pour la saison 1998/1999.
- En 34 min, Montpellier a mené 4 à 0. Ce n'est qu'à partir de la 64^{ème} min que l'OM a marqué le premier but et le 5^{ème} but à 88 min pour terminer le match par 5 à 4.

Au vestiaire, à la mi-temps:

Rolland Courbis raconte avoir utilisé la métaphore de la pétanque : « Il y a des équipes qui perdent 12-0 et qui gagnent 13-12 à la fin. Ça existe vraiment, à condition que l'équipe qui perd ne jette pas les boules et ne parte pas boire le pastis avant l'heure. Elle y croit jusqu'au bout ».



De retour sur la pelouse, la réplique de l'entraîneur marseillais en dépassant Louis Nicollin et Michel Mézy avant de regagner leur banc respectif reste mythique « Quand je pense qu'on va gagner 5 à 4 ! ». Le regretté président de Montpellier lui reconnaît avec un sourire : « Ça c'est des couilles ! ».

COUPE ARABE MOHAMMED VI : UN DERBY RAJA-WYDAD INÉDIT

Les Rouge et blanc ont ouvert la marque dès la 12^e minute du jeu sur un penalty transformé par Mohamed Nahiri avant que Mohcine Mitouali n'égalise à la 50^e minute sur penalty. ... Ayman El Hassouni (55^e), d'Ayoub El Kaabi (57^e) et Badie Aouk (71^e).

Une remontada historique a marqué la fin de la rencontre lors de laquelle les Verts vont arracher le match nul grâce aux buts de Hamid Ahadad (73^e), Mitouali (penalty, 88^e) et Ben Malengo (90^e+4). Lors du match aller, les deux clubs de la métropole s'étaient neutralisés (1-1).



كما أشار السلامي إلى أنه بعد تخلف الرجاء بأربعة أهداف
لهدف واحد، أحس بأن فريقه أصبح أقرب إلى الخسارة، لكنه لم
يرفع الراية البيضاء، ولم يستسلم، وتمكن في الأخير من العودة
من بعيد وقلب الطاولة على الوداد، بعد تسجيله ثلاثة أهداف في
آخر ربع ساعة، ليتمكن "النسور" من خطف بطاقة التأهل إلى
الدور المقبل، عبر التعادل بأربعة أهداف لمثلها، علماً أن لقاء
الذهاب انتهى بالتعادل الإيجابي هدف لمثله.

وأتم: "بالنسبة لي، كان لدي الكثير من الإيمان
والثقة بلاعبي الرجاء، الجميع شاهد المستوى
الذي ظهرنا عليه ضد الوداد، وأعد بمزيد من
التطور خلال الفترة المقبلة".

« LE MENTAL, LE MENTAL ! ON NE COMPREND PAS LE RÔLE DU GARDIEN PARCE QUE TOUT EST DANS LA TRONCHE. A 95% ».

FABIEN BARTEZ



« AVANT CHAQUE MATCH, JE FERME LES YEUX, JE FAIS LE VIDE AUTOUR DE MOI ET J'ESSAIE DE VISUALISER LES ACTIONS DE JEU RÉUSSIES ».

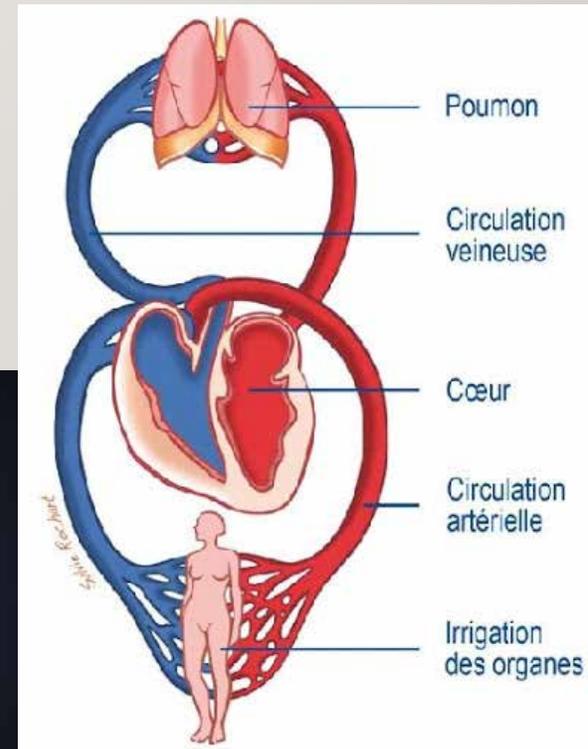
ZINÉDINE ZIDANE



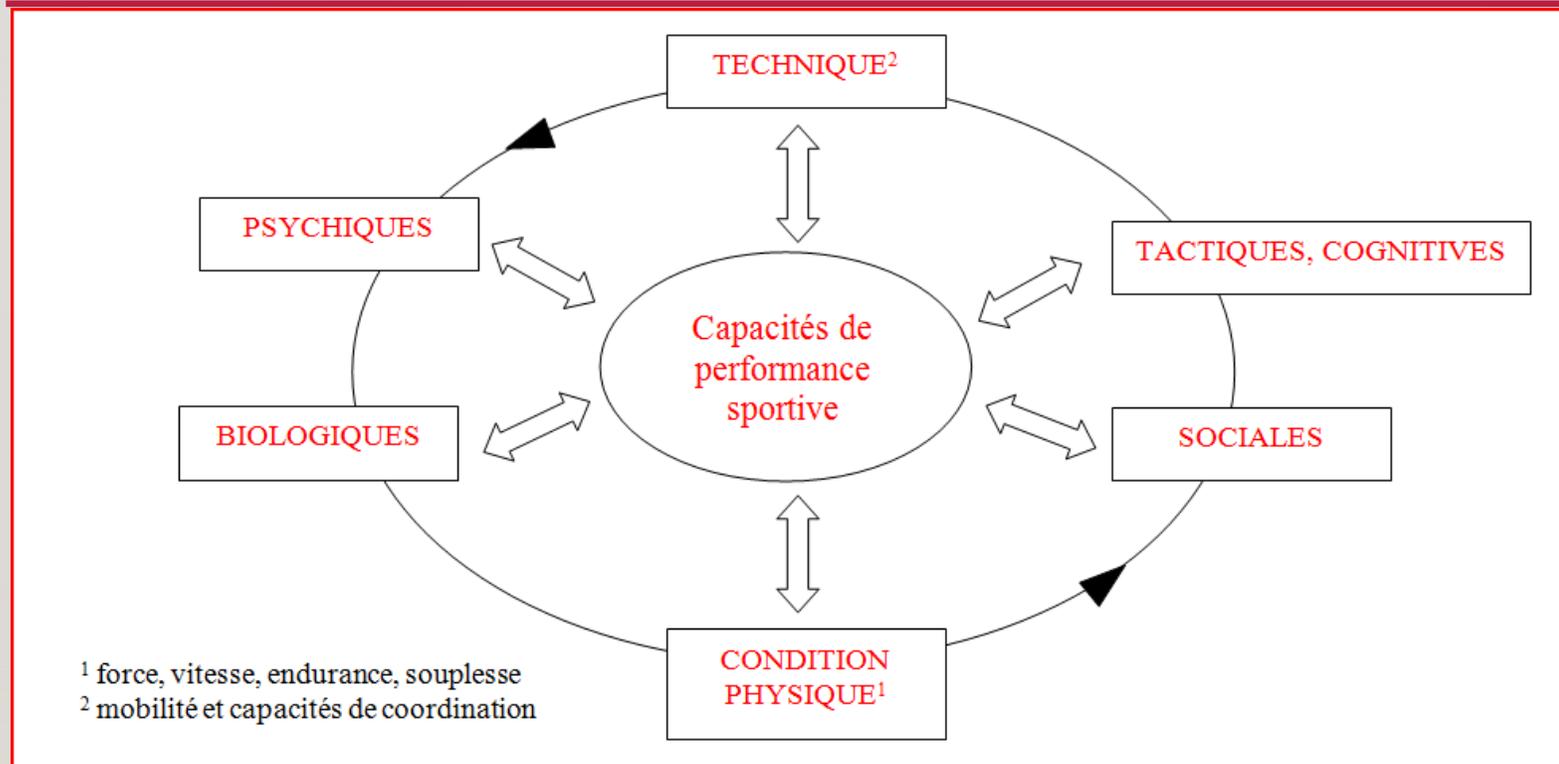
C'EST QUOI LE SPORT ?

- Le sport est tout en ensemble d'exercices physiques où l'on doit respecter des règles pouvant aussi être une pratique orientée vers la compétition.
- Ces exercices nécessitent un corps entier sain qui fonctionne dans une harmonie bien définie. L'appareil musculosquelettique et les appareils cardiocirculatoire et pulmonaire ne peuvent fonctionner sans commande du système nerveux central.

Ainsi, entre les compétences physiologiques et motrices, c'est la tête (cerveau) qui fait la différence !! Qui commande ...



LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE



- Schéma des facteurs constituant la capacité de performance sportive
- Source : Jurgen Weineck 1997 « Le manuel d'entraînement »

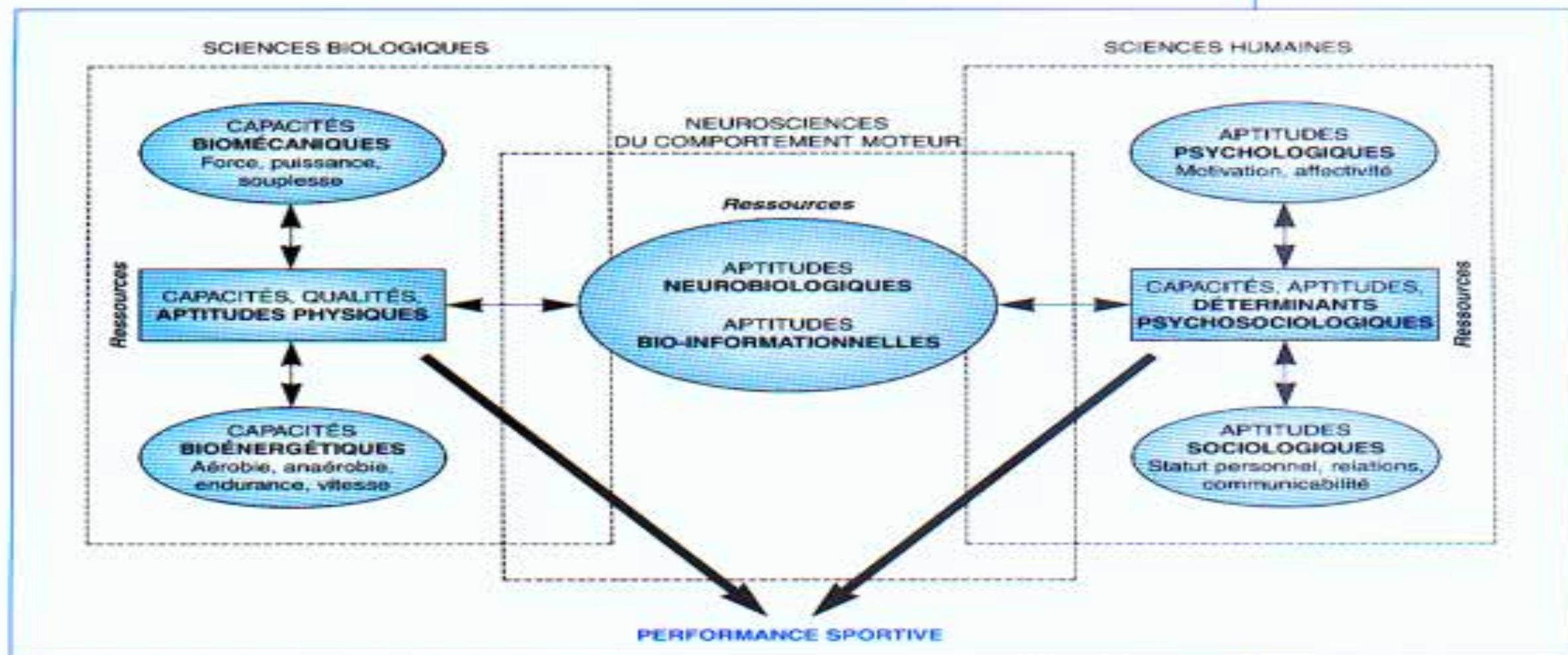


Figure 1. Modélisation des moyens utilisés par le sujet (ressources ou aptitudes) dans la réalisation d'une performance sportive. Cette représentation permet de rendre compte des facteurs qui sous-tendent l'action et les différents domaines susceptibles de l'expliquer (d'après Penot, 1991, adapté).

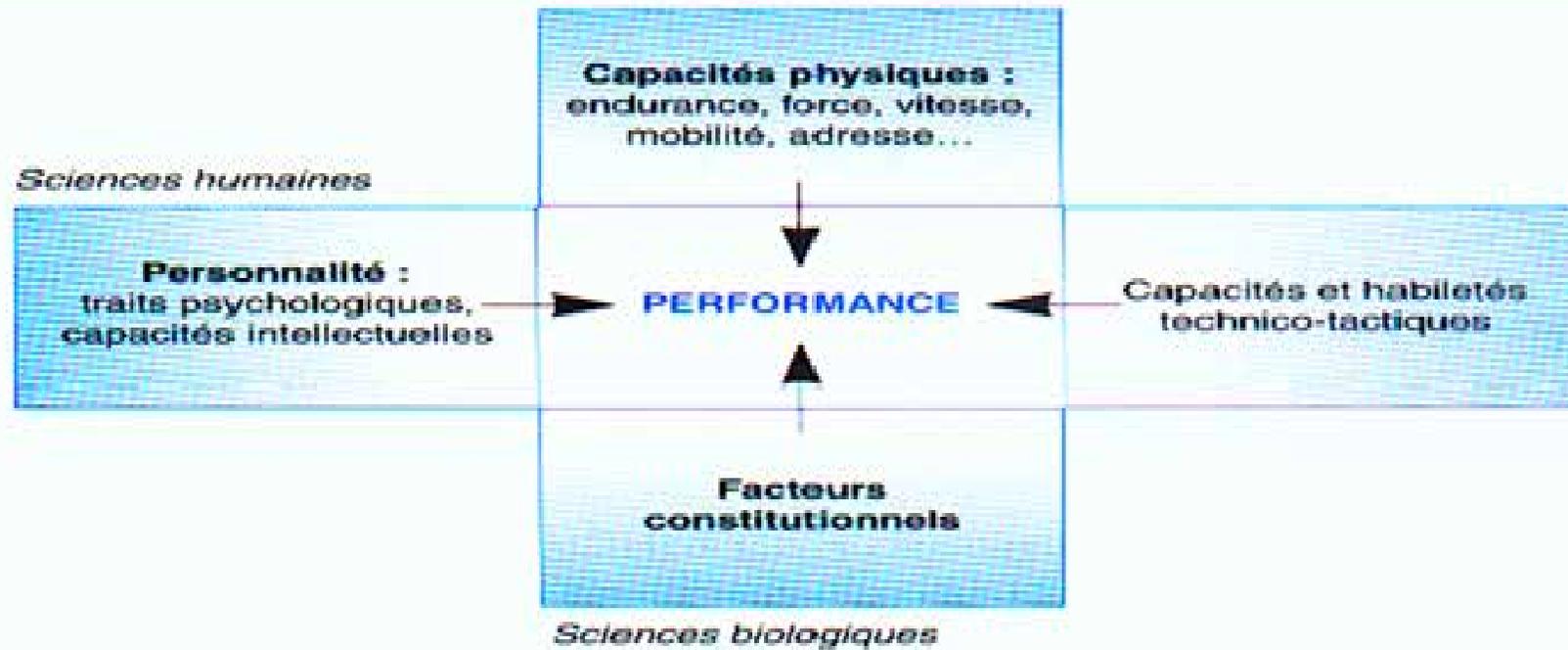
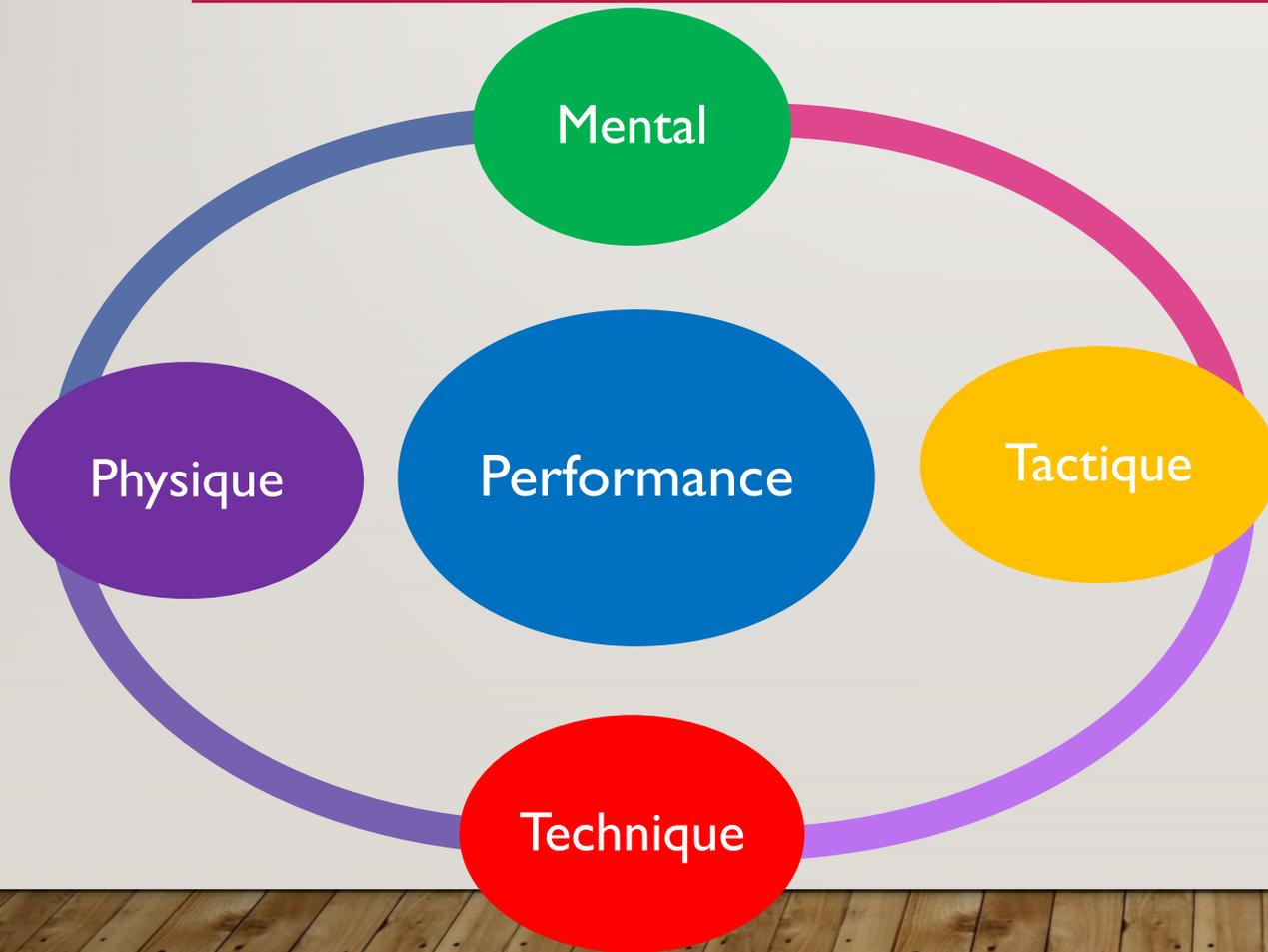


Figure 2. Modélisation de la performance sportive élaborée par Weineck (1983).

POUR LES ENTRAINEURS, 50% DE LA PERFORMANCE EST MENTALE!



Willians et Krane en 1993:
40 à 90% de la performance est lié à des facteurs psychologiques.
Et seraient d'autant plus déterminants que le niveau est élevé.

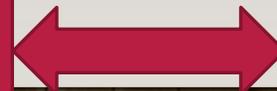
PROGRESSION DE L'ADAPTATION SOMTOPSYCHOLOGIQUE A LA STIMULATION PAR LE MOUVEMENT

La pratique sportive développe un fonctionnement psychologique s'appuyant sur le travail de la volonté, apprécié selon trois axes théoriques cliniques:

- **L'axe de l'anxiété** : une sollicitation du stress physiologique constamment stimulé par l'accélération des stimuli spécifiques de la recherche de performance psychomotrice sportive, et sa confrontation permanente au risque lié à l'incertitude de la réponse corporelle et du jeu de sa mémoire.
- **L'axe des variations thymiques** : un contrôle sur les fluctuations normales de l'humeur (influencé par la chronobiologie des hormones de la vigilance, sollicitée et entraînée par l'adaptation au stress), autorisant à la fois les flashes impulsifs et intuitifs de l'acte performant en situation compétitive et la monotonie obsessionnelle de la répétition gestuelle inhérente aux entraînements comme aux rituels compétitifs.
- **L'axe de l'estime de soi** : sous jacente à la mise en acte des comportements répétitifs. Il s'agit de trouver en soi un équilibre positif du rapport dominant/dominé :

Côté dominant :

- Renforcement du Moi (anticipation d'une image de soi grandiose)
- Égocentrisme absorbant toutes les situations contraires : le rival /adversaire ne peuvent être que « possédés »
« je l'ai eu ! » est l'exclamation du triomphe.



Côté dominé :

L'acceptation d'un encadrement imposé (soumission ?, obéissance, « profil bas »)
L'entraîneur forme avec son sportif un binôme incontournable

PROGRESSION DE L'ADAPTATION SOMTOPSYCHOLOGIQUE A LA STIMULATION PAR LE MOUVEMENT

CES TROIS AXES SOMTOPSYCHOLOGIQUE vont servir :

- de guide pour le suivi psychologique individualisé et régulier de l'adaptation du sujet à ses objectifs de performance sportive.
- de référence pour le dépistage et le diagnostic du tableau d'un **burn-out** limite, tirant la sonnette d'alarme avant qu'il ne se décompose sur un mode pathologique

PROGRESSION DE L'ADAPTATION SOMTOPSYCHOLOGIQUE A LA STIMULATION PAR LE MOUVEMENT

- **Premier niveau** (période de catégorie / espoir) : **bien être insouciant à conscient :**

à ce stade, le sportif compte sur son environnement médical et technique:

- Pour parfaire son geste,
 - Pour obtenir une aide à l'entraînement (préparation diététique, musculaire, mentale, etc.),
 - Pour préserver son bien-être global et protéger de l'installation d'une stratégie de revanche du corps déclenchée par un vécu injuste de la première blessure.
- **Deuxième niveau** (période de senior) : **le mal être d'effort ou burn-out compensé.**
 - **Troisième niveau** : **constitution d'une addiction à l'exercice musculaire / l'impasse du burn-out.**
 - **Quatrième niveau** : **aliénation au mouvement / le burn-out dépassé.**

C'EST QUOI LA PSYCHOLOGIE DU SPORT?

- Il s'agit d'une science consistant à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie.
- La psychologie du sport et de l'activité physique est l'étude de l'effet des facteurs psychologiques et émotionnels sur les performances et de l'influence de la pratique sportive sur ces mêmes facteurs,

EXAMEN PSYCHIATRIQUE :

- Chaque sportif doit avoir un dossier médical sur son état psychologique.
- L'examen psychiatrique est réalisé par un médecin psychiatre avec/ou non l'assistance du médecin du sport de l'athlète.
- L'examen est essentiellement basé sur l'entretien : écoute bienveillante et attentive.
- L'examen repose sur :
 - Recueil des données de l'entretien / examen somatique / bilan biologique.
 - Analyse de la présentation / tenue / mimique / comportement gestuel / comportement verbal.
 - Comportements dans la vie quotidienne : soins corporels / sommeil / comportement sexuel / conduites alimentaires / conduites sociales.

EXAMEN PSYCHIATRIQUE :

- L'examen repose sur (suite) :
 - Activités psychiques de base : orientation temporo-spatiale / fonctions intellectuelles (concentration et déconcentration, intelligence, jugement, cours de la pensée, productions et contenu de la pensée, mémoire) / conscience de soi et de l'environnement (somatognosie, hypocondrie, dépersonnalisation, délire) / troubles des perceptions (déréalisation, synesthésie, illusions, hallucinations...).
 - Sémiologie psychomotrice : cherche les crises nerveuses et les accès d'agitation / crises d'anxiété / obsessions-impulsions, ...
 - Affectivités de base et troubles de l'humeur :
 - Affectivité de base : indifférence / réaction face aux situation / négativisme / intolérance aux frustrations / émotivité, anxiété, angoisse.
 - Troubles de l'humeur : affects dépressifs (dégoût, abattement, inquiétude, tristesse, pleurs, désespoir, colère, douleur morale.
 - Dysphorie / affects expansifs (plaisir, bonheur, extase, ...).

EXAMEN PSYCHIATRIQUE :

- Examens complémentaires :
 - Explorations biologiques et radiologiques (ne sont pas systématiques).
 - Examens psychologiques :
 - Tests psychologiques d'efficiences : test du niveau intellectuel / test d'efficiences spécifiques (exploration de la mémoire, raisonnement, vocabulaire, langage,...).
 - Tests psychologiques de la personnalité.

PRÉPARATION MENTALE OU PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE: COMMENT SE REPÉRER?

- La préparation psychologique s'intéresse à la vie du sportif en dehors de l'entraînement, de son histoire personnelle et relationnelle (familiale, insertion sociale..) et repose sur différentes théories psychologiques.
- La préparation mentale désigne **l'utilisation de technique de contrôle des émotions** (par ex : anxiété, stress avant une compétition) et de gestion des ressources mentales du sportifs (concentration, confiance en soi, etc..).

La Préparation
Psychologique concerne :
la personne
Suivi psychologique

La Préparation Mentale
concerne : l'athlète
sa performance
Suivi mental

LA PRÉPARATION MENTALE

- Elle contribue à améliorer la performance du sportif.
- Elle vise l'apprentissage de techniques, de savoir-faire et de savoir-être destinés à développer chez le joueur une connaissance plus approfondie et une meilleure maîtrise de ses habiletés mentales.

→ **optimisation du geste et de la performance**

La préparation mentale est « *une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie* ».

(Fournier In « *Psychologie du sport et de la performance* », 2012, p.230)

LA PRÉPARATION MENTALE

la préparation mentale repose sur : trois « champs » de connaissances et de prise de conscience

- **La connaissance de soi-même, de sa relation à sa pratique, à l'entraînement, à la performance... :** c'est une introspection, une recherche sur soi et des prises de conscience à travers son histoire et ses expériences. ► **Notion de SENS**
- **La connaissance de son environnement, du système dans lequel il évolue :** La règle du jeu, Qui fait quoi? Quel est mon rôle? Quel acteur suis-je au sein de ce système? Qu'attend-on de moi?
- **La connaissance de ses habiletés mentales (HM) : ensemble de savoirs, savoir-faire (outils, techniques), savoir-être (comportements, attitudes) :** Formation sur les HM : Qu'est-ce que c'est? Ma relation à elles? Ce que je veux améliorer? Comprendre?

LA PRÉPARATION MENTALE : LES HABILITÉS MENTALES (HM)

- Les habiletés mentales définissent notre faculté à utiliser au mieux les ressources dont nous sommes dotés et à se préparer mentalement pour optimiser nos performances.
- Tout individu possède des habiletés plus ou moins développées. Travailler ses habiletés mentales, c'est passer d'un système de réaction automatique à un système d'adaptation durable:
- La démarche passe par **l'apprentissage et l'entraînement**, notamment par la reconnaissance de ses ressentis émotionnels et cognitifs, en lien avec les contraintes de l'environnement et du contexte.



LA PRÉPARATION MENTALE : LES HABILITÉS MENTALES (HM)

Il existe trois niveaux d'habiletés mentales :

- **Les habiletés de base** (quasiment automatiques, voire inconscientes). Exemple : la confiance en soi, la motivation, l'engagement et la fixation d'objectifs...
- **Les habiletés psychosomatiques** (demandent un apprentissage). Exemple : la gestion du stress, la relaxation, le contrôle de l'anxiété, la gestion des émotions, l'activation...
- **Les habiletés cognitives** (demandent généralement un accompagnement). Exemple : la concentration, l'attention « pleinement consciente », le contrôle des distractions, le dialogue interne...

LA PRÉPARATION MENTALE : LES HABILITÉS MENTALES (HM)

Exemple d'une habileté mentale : Dialogue interne

GESTION des EMOTIONS

- Colère / décision d'arbitrage : « *Laisse faire, pense à ce qui est sous ton contrôle* »
- Peur de ne pas être à la hauteur : « *j'ai plus d'expérience que n'importe qui, quoi qu'il arrive, je trouverai des ressources* »
- Joie intense d'avoir marqué : « *je serai pleinement heureux quand nous aurons gagné, je reviens à la tâche* »

ACTIVATION

- Sur activation : « *Respire, calme et relax* »
- Sous activation : « *Puissance et engagement* »

ATTENTION & CONCENTRATION

- Perte de concentration / erreur d'arbitrage : « *STOP, j'écoute ma respiration, je me concentre sur ce que j'ai à faire* »

DI

ESTIME DE SOI & CONFIANCE EN SOI

- Doute sur ses compétences :

« je connais mes qualités, j'ai fait une semaine d'entraînement de qualité, je suis prêt »

MOTIVATION

- Qualité de terrain catastrophique : « *cela gênera l'adversaire plus que moi* »
- Peu de temps de jeu : « *même en quelques minutes, je peux montrer ce que je vau. J'aime ce challenge* »

LA PRÉPARATION MENTALE : LES HABILITÉS MENTALES (HM)

Exemple d'une habileté mentale : Dialogue interne

Le Discours Intérieur DI Ou Dialogue intérieur, Monologue intérieur

« Avant la course, tu flippes et l'inconscient en rajoute.

Il te dit : « Tu vas pas y arriver, regarde comme t'as mal au mollet... »

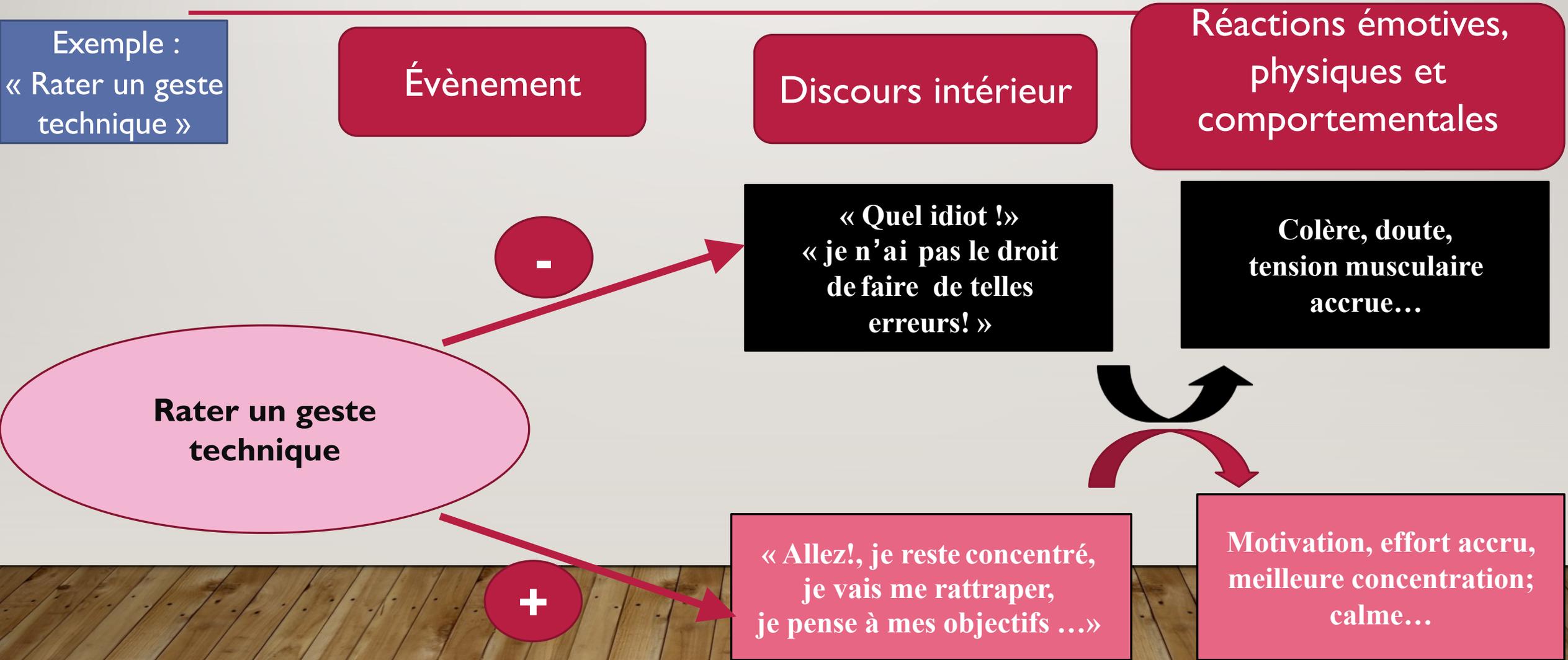
A côté de ça, ta raison te dit : « Mais non, tu t'es préparé, t'as fait des séances d'entraînement de folie ».

C'est le Bien et le Mal qui se déchirent la gueule en toi ».

Bouabdellah Tahri, Médaille de bronze Ch. du monde 3000 M steeple (L'Equipe Mag, 6 Août 2005)

LA PRÉPARATION MENTALE : LES HABILITÉS MENTALES (HM)

Exemple d'une habileté mentale : Dialogue interne



QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE COACHING MENTAL ET PRÉPARATION MENTALE ?

Le coaching et la préparation mentale sont deux outils destinés à accompagner le sportif en recherche de performance. La performance est bien plus qu'un résultat :

on parle de l'ensemble du processus, du projet à l'atteinte de l'objectif.

- La préparation mentale, comme la préparation physique, est un entraînement. Entraînement mental, cognitif, en lien avec le corps bien sûr.

Développer ses habiletés mentales



- Le coaching est un accompagnement bref, souvent porté sur un détail, une problématique à résoudre.

Résoudre une difficulté



LE COACHING MENTAL ?

2. LES PROCESSUS MENTAUX

- **Le coaching mental est donc avant tout une approche axée sur les processus mentaux qui agissent sur nos comportements, nos émotions, nos choix, notre état interne et notre manière d'être.**
- **En effet, le mental est un des facteurs de la performance humaine, qui permet à l'individu d'atteindre son but, d'optimiser sa réussite, de se dépasser, et d'accélérer le changement.**

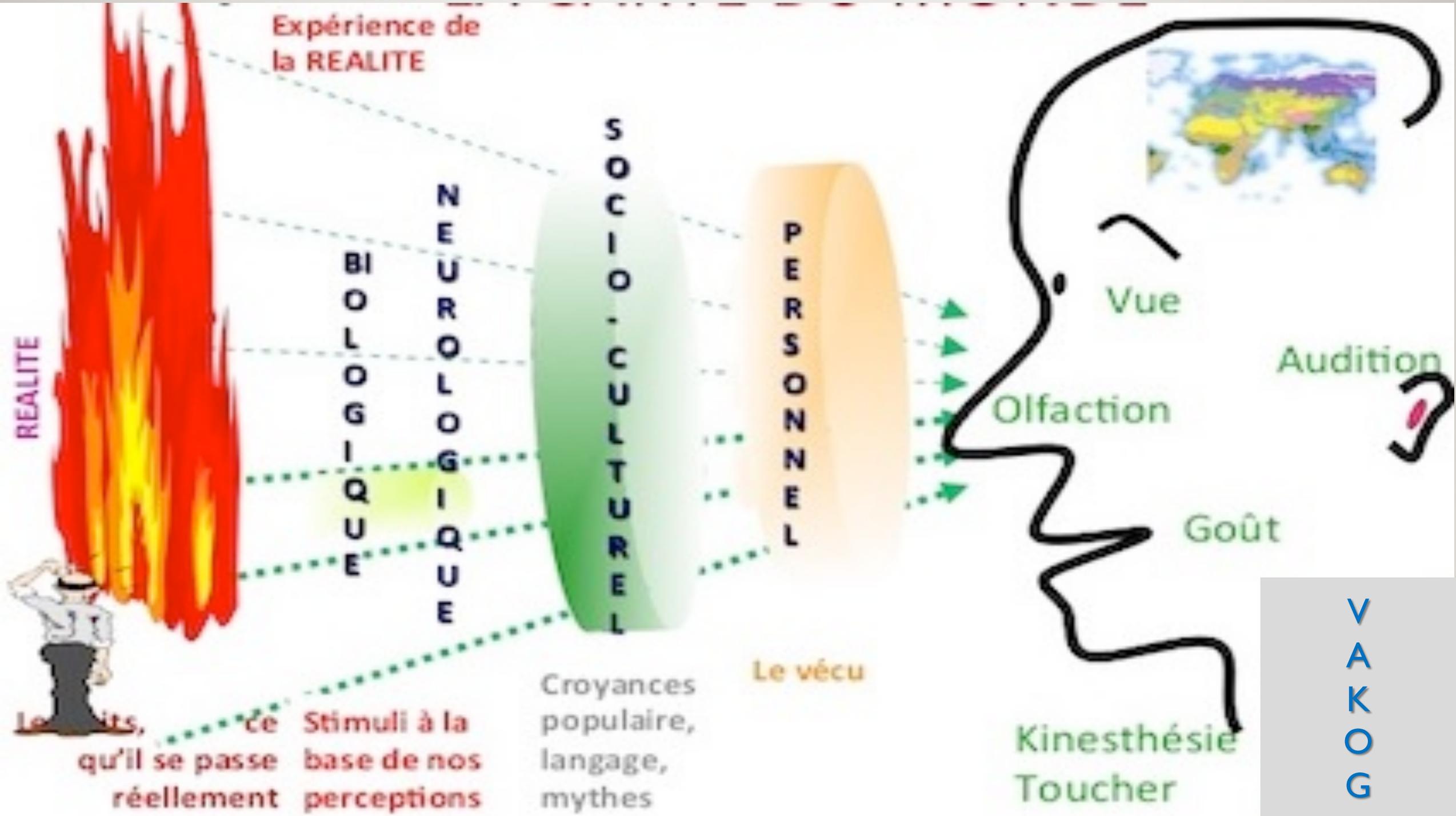


LE COACHING MENTAL ?

Exemples de modules et techniques novatrices



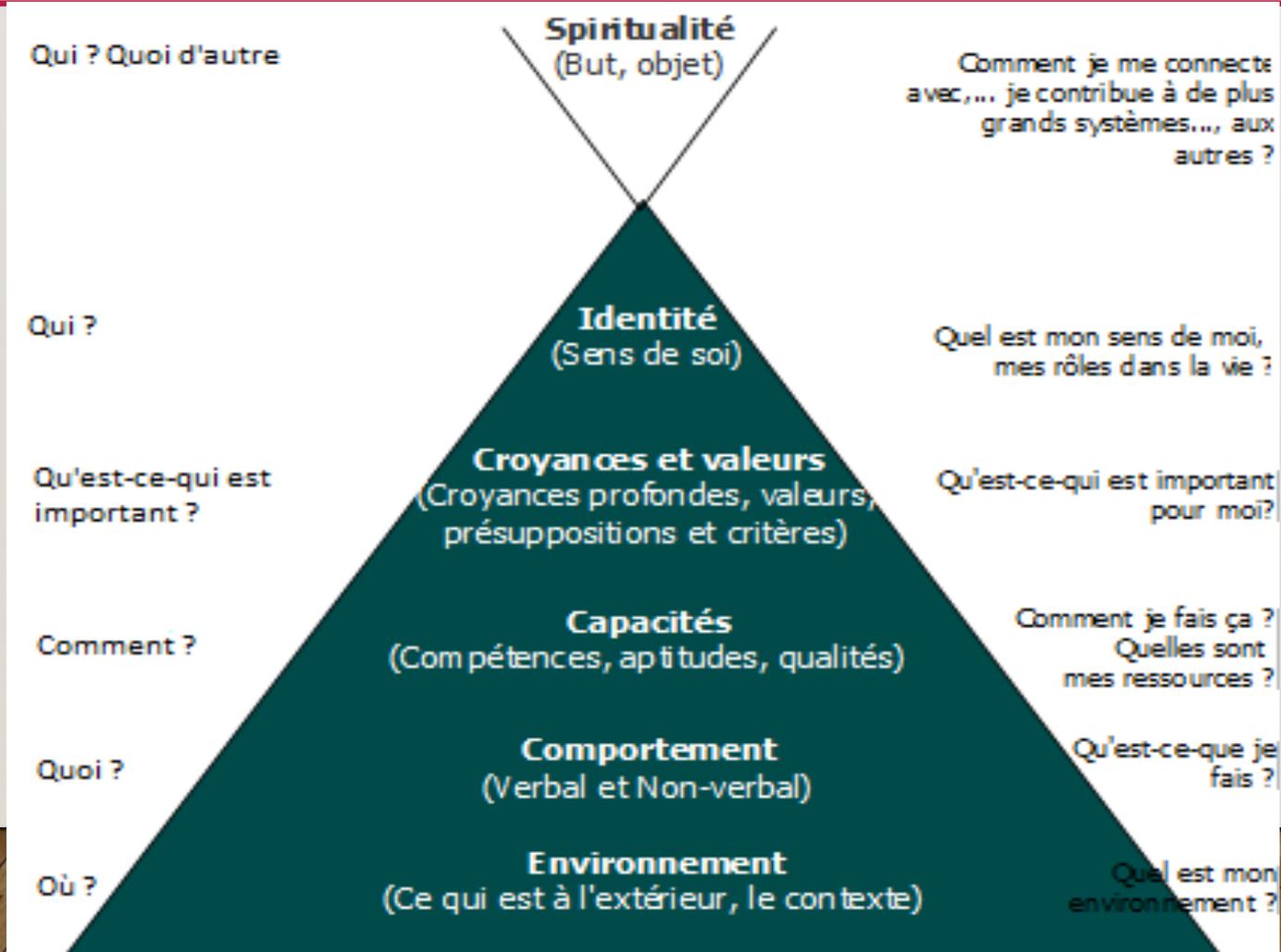
- Le cadre
- État présent et état désiré
- Index de computation
- Le feedback en 7 étapes
- Les étapes d'apprentissage
- Le V.A.K.O.G
- La synchronisation
- Les positions de perception
- **Les niveaux logiques**
- Le SCORE
- **Les métaprogrammes**
- Les B.F.O
- Le comme Si
- Le Walt Disney
- Le Switch / La boussole du langage / Le triangle de Karpmanetc



LE COACHING MENTAL ?

Exemples de modules et techniques novatrices

Les niveaux logiques



LE COACHING MENTAL ?

Exemples de modules et techniques novatrices Les métaprogrammes



- Les métaprogrammes sont les clés qui donnent accès à la façon dont chacun traite l'information, des schèmes internes puissants qui aident à déterminer comment un individu forme ses représentations internes et dirige son comportement, des programmes, en quelque sorte, que nous utilisons pour décider de ce sur quoi nous allons porter notre attention.
- **L'ensemble des méta programmes constitue la manière dont:**
 - nous nous y prenons pour percevoir les choses
 - nous évaluons et organisons ce que nous percevons
 - nous choisissons, nous nous motivons et agissons

LE COACHING MENTAL ?

Exemples de modules et techniques novatrices Les métaprogrammes



- **Intérêts primordiaux :** Lorsque je m'intéresse à ce qu'il y a autour de moi, je peux percevoir en premier les Gens ou les Actions, les Lieux, les Objets ou les Infos.
- **Direction de l'attention:** Mes 5 sens peuvent être dirigés vers soi ou vers les autres.
- **Tri positif, tri négatif:** Je peux percevoir ce qui est bien :T+ ou ce qui ne va pas :T- , J' évalue, j'organise, je me représente.
- **Lorsque je me détermine, est-ce que je fais référence au passé, au présent ou au futur?**
- **Est-ce que je vais agir pour être, pour faire ou pour avoir ?** Est-ce que je vais agir pour aller vers quelque chose ou éviter quelque chose ?
Je choisis d'aller passer mes vacances à la montagne: est-ce pour aller vers les grands espaces, la marche ou pour éviter la foule du bord de mer ?
- **Comment est-ce que je m'engage dans l'action ?**
 - j'agis (proactif)
 - je réagis (réactif)
 - je saisi une opportunité (réceptif)
 - je n'agis pas (passif).

Merci pour votre attention

