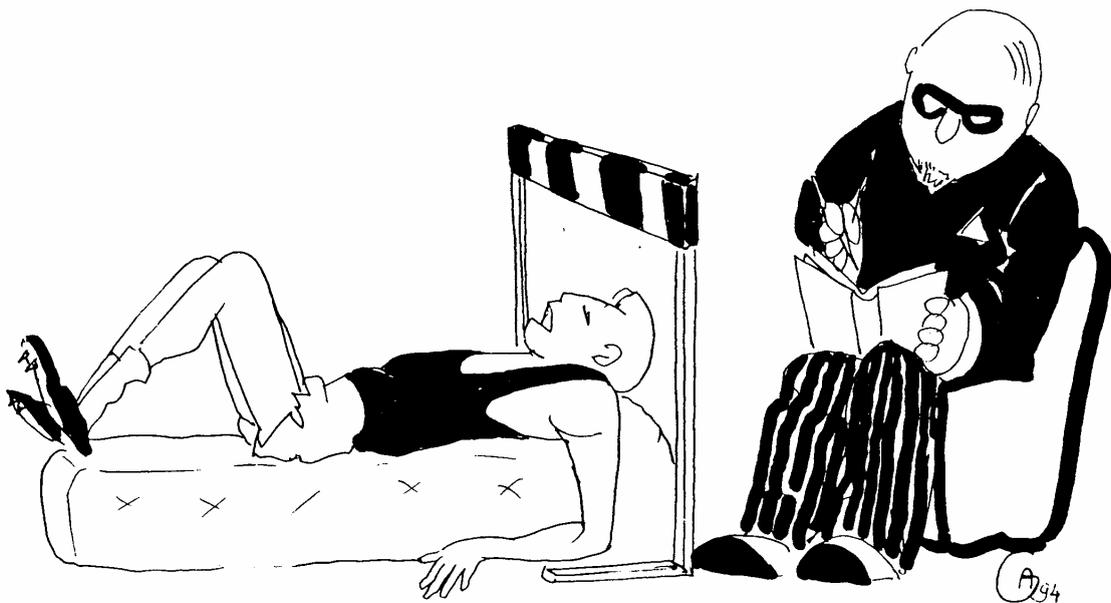


LA FORCE PSYCHOLOGIQUE

Olivier BELLOC

Intervention Entraîneur Fédéral



COMMENTAIRE

Une des premières version du document d'Olivier avait été présenté dans le numéro 23 de 4H. Mais comme tout bon formateur, l'auteur fait quelquefois évoluer son cours, à la lueur de quelques nouvelles expériences ou nouvelles lectures.

Philippe LEYNIER

Philippe m'a demandé ce document sur ce que j'ai appelé "la force psychologique".

Je suis personnellement convaincu que l'amélioration de nos connaissances dans ce domaine sera le facteur de progrès le plus important pour la réussite de nos athlètes.

Le document ci-dessous est le condensé du cours que je donnais dans les formations d'Entraîneur Fédéral. Je tiens à préciser qu'il est avant tout le reflet de ma propre approche des phénomènes psychologiques en compétition. La lecture doit donc en être critique et mise en perspective avec vos propres expériences d'athlète et d'entraîneur.

J'ai commencé avec Patrice Ragni, le responsable fédéral du suivi psychologique, un projet de plan de formation de l'encadrement fédéral jeunes dans ce domaine. Les différentes séances préparatoires que nous avons effectuées ensemble m'incitent à préciser quelques points avant que vous ne vous engagiez dans la lecture de ce document sur "la force psychologique":

- les sciences dites "dures" (physio, anatomie, bio-mécanique) permettent de généraliser des règles de préparation alors que les sciences psychologiques tendent à l'individualisation de cette préparation. Autrement dit, si les muscles peuvent répondre à des règles générales, chaque "âme" a sa propre règle, et la règle de l'une peut s'avérer en complète contradiction avec celle d'une autre. C'est pourquoi je vous renouvelle ma recommandation de relativisation par rapport à ce que "j'affirme" dans ce document.
- Nous avons des habitudes "d'entraîneur du muscle" qui nous ont placé dans une relation habituelle où l'entraîné "écoute" l'entraîneur. Dès lors que l'entraîneur souhaite aborder les domaines du "suivi psychologique", il est indispensable qu'il s'astreigne à l'effort d'inversion de cette relation: pour entraîner la force psychologique, il faut avant tout que l'entraîneur écoute l'entraîné. Avant toute chose, si vous souhaitez entraîner la "force psychologique" de votre athlète, vous devez le faire parler de lui. La devise de Socrate était "Connais-toi toi même", celle de l'entraîneur pourrait-être "connais-le lui-même".
- La "force psychologique" d'un athlète est finalement au service de son "désir", ce concept est du domaine de l'inconscient et il nous faut accepter l'idée que parfois le désir inconscient peut s'opposer à une envie consciente. Qu'elle que soit la "force" que nous souhaitons entraîner (physiologique ou psychologique), c'est le désir de l'athlète qui l'incitera à utiliser ou non ces "forces" et comme Patrice Ragni me l'a justement signalé: ce désir là est inentraînable.

Olivier BELLOC

BIBLIOGRAPHIE

ALDERMAN (R) : Manuel de psychologie du sport, VIGOT, 1990.

FERNANDEZ (L) : Sophrologie et compétition sportive, VIGOT, 1982.

THOMAS, MISSOUM, RIVOLLIER : La psychologie du sport de haut-niveau, PUF, 1987.

La force psychologique

1. Place de la psychologie dans la performance

1.1. Les facteurs de la performance : 3 grands facteurs admis



- Facteurs Mécaniques (taille, poids, etc.)
- Facteurs Physiologiques (force, vitesse, endurance, coordination)
- Facteurs Psychologiques (???)

1.2. Quelques exemples de l'influence des facteurs psychologiques



- Réussite dans les compétitions à domicile
- Records battus dans les grands championnats
- Mère qui sauve son enfant en soulevant une voiture

2. La «force psychologique»

2.1. Définitions

- Force psychologique = «Compétitivité »

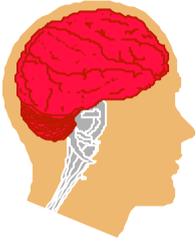
Compétitivité :

Aptitude à satisfaire un puissant besoin de réussir dans les situations de compétition.

ALDERMAN



2.2. La notion de «Besoin» dans le développement de la personnalité



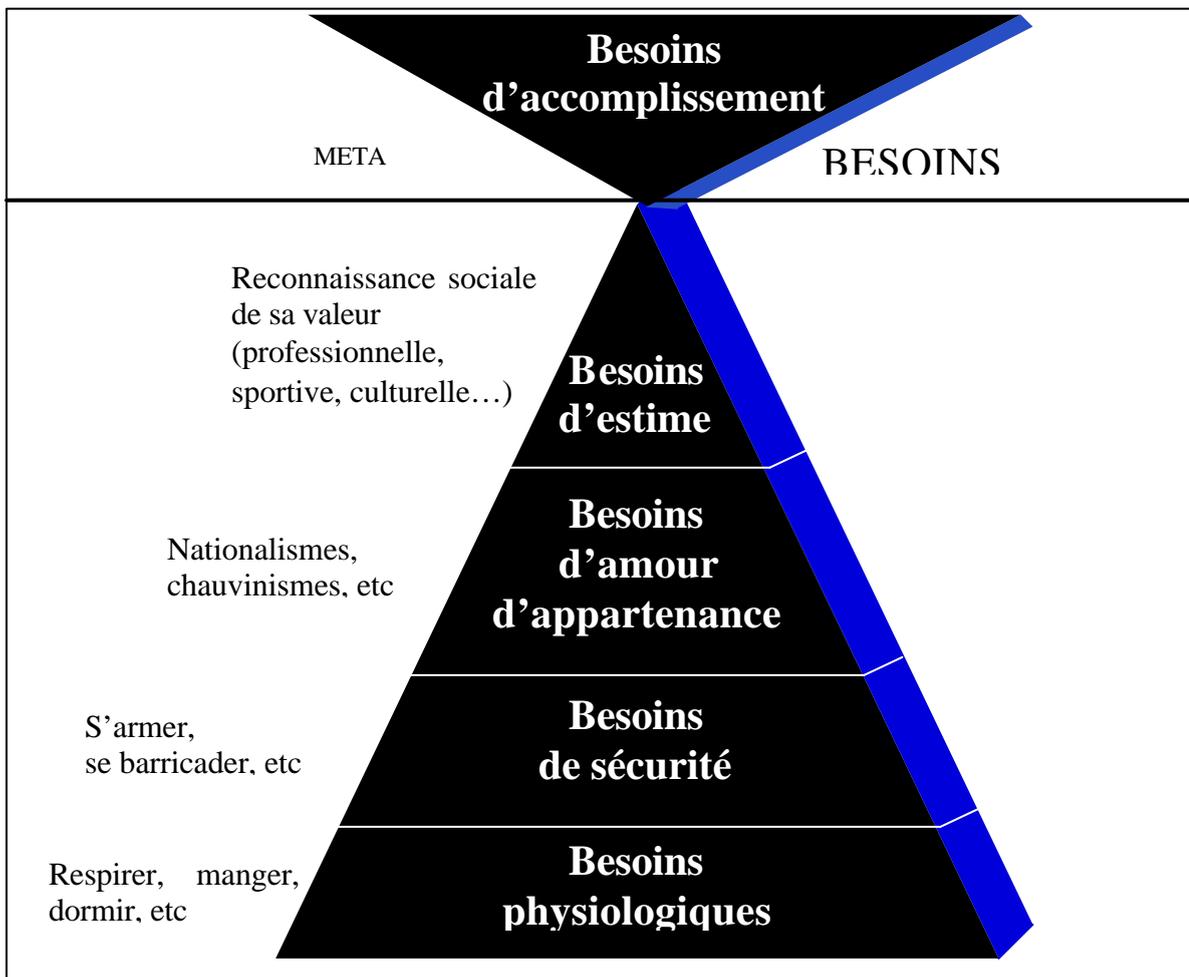
- Le **besoin de réussir** est le «carburant» du «moteur psychologique»
- La notion de **Besoin** est essentielle dans le domaine de la psychologie
- L'existence d'un **besoin** crée une **tension** psychique qui ne peut cesser que par la **satisfaction** de ce besoin
- La **personnalité** d'un individu se **structure** en fonction des phénomènes d'apparition des besoins et de leur **satisfaction** ou non.

La personnalité se structure à travers la satisfaction des besoins qui apparaissent, selon un certain ordre, au cours de l'existence.

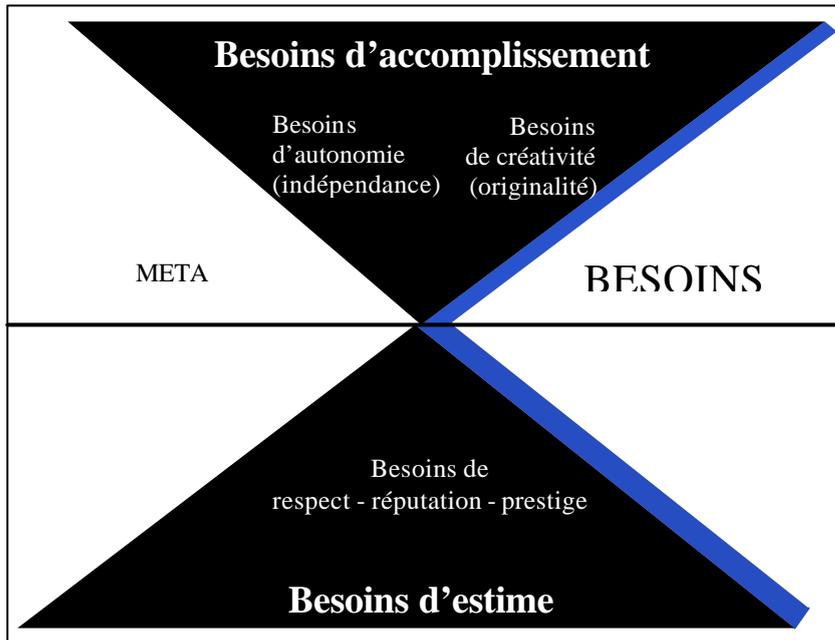
ALDERMAN

2.3. La hiérarchie des besoins

- Théorie de MASLOW : Les besoins qui structurent la personnalité s'affinent au cours de l'existence.
- La pyramide de MASLOW



- Le besoin de faire de la compétition se situe au sommet de la pyramide des besoins: à la **charnière** des **besoins d'estime et d'accomplissement**.
- La compétition génère des **tensions** liées à des besoins d'ordres **différents**, voire **contradictaires**.

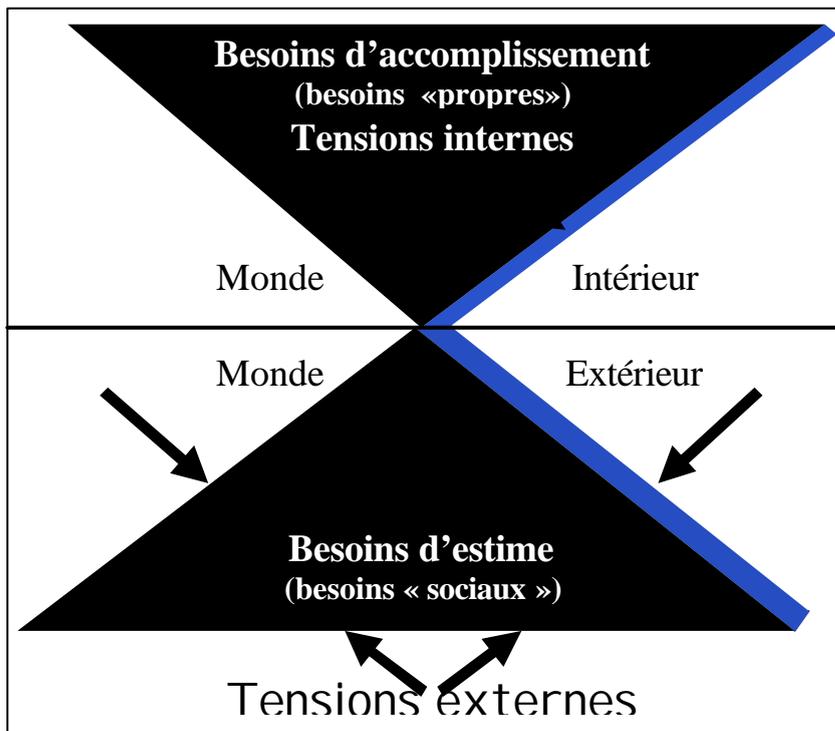


2.5. Le mécanisme des tensions

- La tension psychologique est indispensable à la performance :

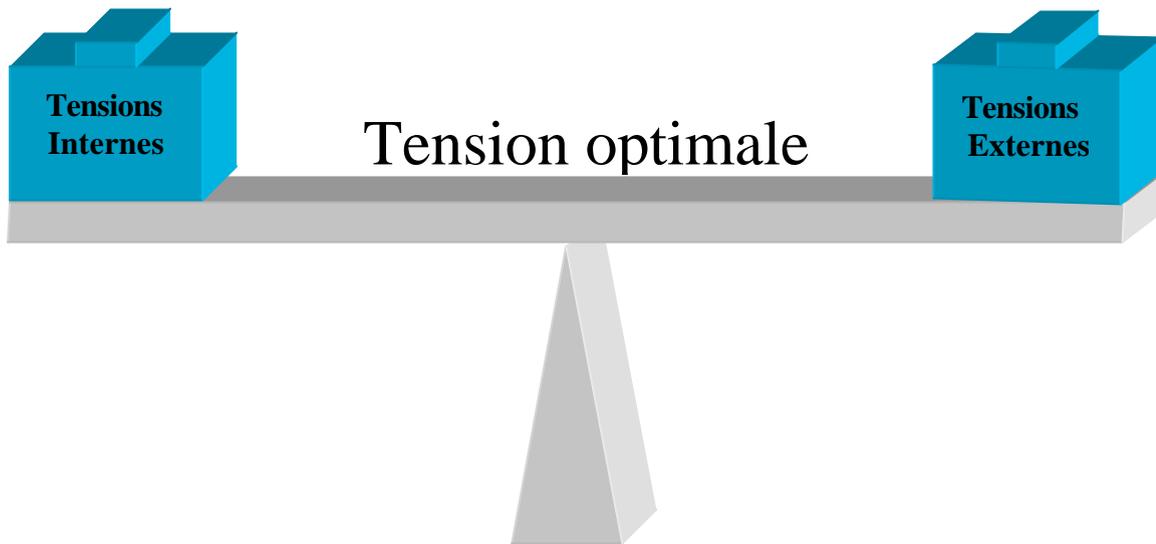
PAS DE TENSION Û PAS DE MOTIVATION

- Les tensions viennent de deux origines opposées :



2.6. L'équilibre des tensions

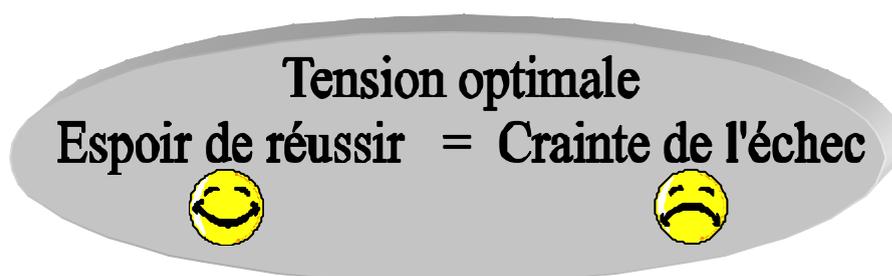
- Les tensions d'origine **interne** et les tensions d'origine **externe** doivent impérativement **s'équilibrer**



- Si les pressions ne s'équilibrent pas, on constate un important déséquilibre psychique, source de «désordres» et «dysfonctionnements» facilement observables lors des compétitions

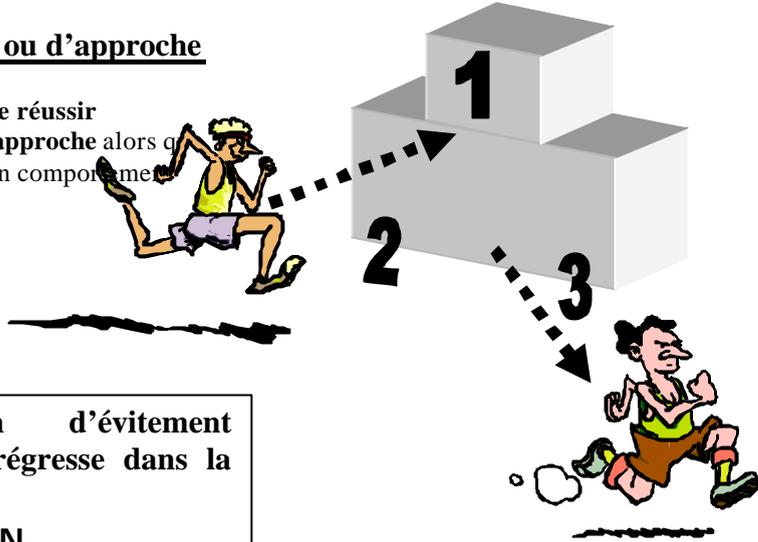


- Les tensions **internes** (besoins d'accomplissement) sont plutôt génératrices d'**espoir**
- Les tensions **externes** (besoins d'estime) sont plutôt génératrices de **crainte**
- Il ne peut y avoir de réussite sans tension, mais cette tension doit être impérativement partagée entre l'**espoir de réussir** et la **crainte de l'échec**



2.7. Comportements d'évitement ou d'approche

- Selon ATKINSON!, l'espoir de réussir déclenche un comportement d'approche alors que la crainte de l'échec entraîne un comportement d'évitement.



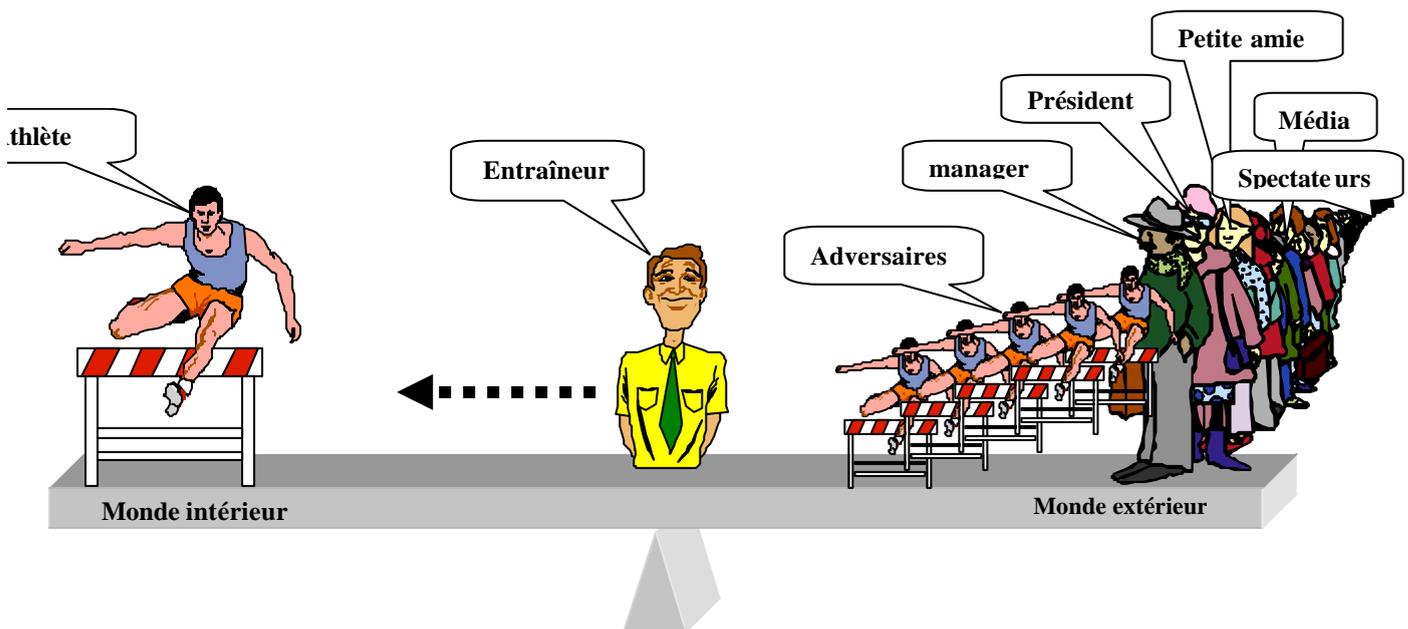
Dans une situation d'évitement prépondérante, le sujet régresse dans la hiérarchie de ses besoins !

ALDERMAN



3. Le rôle de l'entraîneur

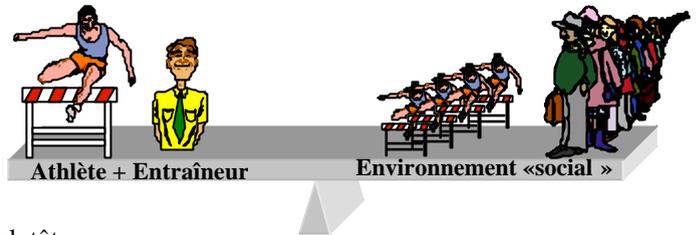
- Le rôle de l'entraîneur n'est pas d'enlever les tensions, mais de les équilibrer pour optimiser leur action.
- L'entraîneur aide l'athlète en renforçant de préférence les besoins d'accomplissements aux besoins d'estime



3.1. Renforcer la tendance à l'accomplissement



- Faire en sorte que l'espoir de réussir égale la crainte de l'échec
- Renforcer l'envie d'approcher l'événement plutôt que celle de l'éviter (mettre systématiquement en valeur le plaisir de l'affrontement)
- Privilégier les satisfactions personnelles (bonheur intérieur) par rapport aux satisfactions «sociales» (photo dans le journal, etc)



3.2. Eviter le jeu à "somme nulle"

Jeu à somme nulle ⊃ L'un gagne ce que l'autre perd
LUSCHEN

- Relais français à Tokyo motivé pour priver les américains du titre
- Gagner ce que perdra l'autre ⇒ tendance à inclure l'adversaire dans le besoin (socialisation de la performance)
- Tendance à renforcer la crainte de l'échec ⇒ déclencher des comportements d'évitement (blessures, maladies, etc)

3.3. Eviter de privilégier la compétition directe



Compétition Directe ⊃ Dépassement de l'autre

Compétition Indirecte ⊃ Dépassement de soi

ROSS & VAN DEN HAAG

- ..Vouloir dépasser l'autre ⇒ Tendre à socialiser la performance
- ..Renforcement de la crainte de l'échec
- ..Tendance à l'évitement (éviter l'affrontement)
 - Vouloir se dépasser ⇒ renforcer son besoin d'accomplissement
 - Renforcement de l'espoir de réussir
 - Tendance à l'approche (savoir ce qu'on vaut)

L'important dans la vie n'est pas le triomphe, mais le combat.

L'essentiel, ce n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu

COUBERTIN

3.4. Canaliser les objectifs

- Objectif ⇔ Niveau d'aspiration

Niveau d'aspiration :
Niveau que l'on se fixe en se fondant
sur le niveau d'une performance antérieure

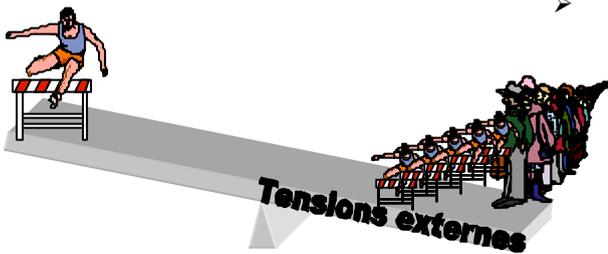
FRANK



- Fixer des objectifs par rapport à des performances réussies en compétition, et non pas en se référant à un «pseudo-potentiel», à des séances d'entraînement, à des tests, etc.
- Si ce sont des tests d'entraînement qui servent à déterminer le niveau d'aspiration, l'athlète tendra à s'accomplir dans ces situations d'entraînement et non pas dans les situations de compétitions qu'il tendra à éviter.

3.5. Aider l'athlète à réduire les tensions extérieures

- Tensions extérieures ⇒ satisfaction des besoins de l'entourage
- Athlète qui gagne pour faire plaisir à son entraîneur (renforcement de la crainte de l'échec)
- Inciter l'athlète à réduire l'importance de ces tensions d'origines externes :



- Techniques de relaxation (sophrologie, PNL, training autogène, etc.). Toutes ces techniques font appel à un retour sur soi-même.
- En situation de stress, demander à l'athlète de se recentrer sur son monde intérieur (technique gestuelle juste, esthétique du comportement, respiration par le ventre, etc.).

3.6. Optimiser les entraînements

- Ne pas chercher à reproduire des situations de compétitions à l'entraînement (risque de voir l'athlète se réfugier dans ces situations d'entraînement).
- Proposer des exercices qui ne présentent pas trop de risques d'échec (temps trop difficiles à réaliser, gestes de coordination complexes, etc.)
- Eviter les séances d'entraînement plus douloureuses encore que la compétition (risque d'anticiper la souffrance et des comportements d'évitement qui accompagnent).

3.7. Contrôler nos propres besoins d'entraîneur

- Besoin d'entraîner ⇒ besoin social avant tout (besoin d'estime, etc.)
- Entraîneur ⇒ crainte de l'échec supérieure à l'espoir de réussir

