

Récupération psychologique

Meriem SALMI
Psychologue Clinicienne - INSEP

Pour préparer cet exposé, nous avons consulté la littérature existant sur le sujet et nous avons été surprise de faire le constat qu'il y avait très peu d'éléments sur l'aspect clinique.

Nous poserons deux hypothèses, le peu d'intérêt à cette question (pour la psychologie dans le milieu sportif de manière plus générale) mais aussi la complexité de l'évaluation. Nous y ajouterons deux réflexions. La première, concerne le clivage systématique entre l'aspect psychologique et l'aspect somatique, où l'approche consiste, entre autre, à se focaliser sur un seul facteur étiologique et dont les résultats sur les prises en charge sont décevants, voire sont des échecs. La seconde porte sur l'émotion, qui me paraît un aspect extrêmement important dans le sport, bien que souvent négligé. De nombreux travaux en cours ou réalisés dans le champ des Neurosciences et sur l'intelligence émotionnelle commencent à nous apporter des réponses sur ce sujet. Lorsque l'on parle de récupération psychologique, on traite aussi de l'émotion liée au stress, à l'anxiété, aux compétitions ou des périodes de stage, aux doutes...

Nous tenterons de définir la récupération de la manière suivante :

La récupération est une période durant laquelle le sportif va se mettre en situation de :

1. Mettre en œuvre ses capacités physiques et psychologiques
2. Mobiliser ses compétences et ses ressources personnelles
3. Métaboliser et intégrer cette expérience

Et ceci de manière particulière en fonction du contexte et de l'environnement dans l'objectif de retrouver un état d'équilibre physique et psychique. La récupération nécessite donc aussi un travail psychique.

Il est important, de souligner, que nous ne sommes pas tous équipés de la même manière sur le plan psychologique et émotionnel. Revenons sur ces différentes étapes :

1. Mise en œuvre des capacités physiques et psychologiques

Le sportif doit savoir identifier les signes qui créent ses perturbations pour pouvoir comprendre (fatigue, stress, anxiété...). Et ceci, de manière, à pouvoir gérer ces situations et ainsi agir notamment sur sa fatigue, ses peurs, ses sentiments contradictoires, joie, tristesse... Il doit enfin réguler ses émotions et se mettre en situation d'adaptation.

Rappelons que l'intelligence se définit en partie comme la capacité d'adaptation à l'environnement. Le sportif, doit donc s'efforcer, en permanence, d'être intelligent.

Sur le plan comportemental, cela se traduit par une attention particulière à son sommeil, à son alimentation, à se trouver des moments de détente, etc. Sur ce dernier point, les sportifs ont du mal avoir ces moments de rupture. Ceci s'explique en partie par la difficulté à entretenir des liens ou des activités extra-sportive., ils se retrouvent ainsi privés de repères à ce niveau.

2. Mobilisation des compétences et des ressources personnelles

Les compétences et les ressources sont particulières à chacun.

De manière assez schématique, certains vont se confronter aux situations en relativisant les aspects négatifs et en valorisant le côté positif, voir la prise de distance est telle qu'ils pourront y mettre de l'humour. D'autres vont, au contraire, surestimer les aspects négatifs et réévaluer la situation de manière négative.

Pour d'autres, ils iront jusqu'à mettre en place des mécanismes de défense bien connus en psychologie, notamment, le déni ou l'évitement. Dans le premier cas, le sportif, face à une situation grave se comporte comme s'il ne s'était rien passé. Dans l'évitement, la personne met en place des stratégies de manière à ne pas se retrouver confronté à la réalité. Ces situations, peuvent s'avérer extrêmement grave dans certains cas.

3. Métabolisation et intégration de cette expérience

A l'issue de ces différentes étapes, le sportif aura assimilé et acquis des compétences. Il sera en capacité de reproduire ce travail. Ce qui constituera un véritable projet d'action qu'il mobilisera, systématiquement pour améliorer ses capacités de récupération.

La récupération doit ainsi se comprendre à partir d'une perspective et analyse systémique. Il faut tenir compte de l'ensemble des paramètres suivants pour comprendre mais aussi afin de construire des réponses adaptés à la personne en fonction:

- De la structure psychologique de l'athlète : personnalité (anxieuse, positive,...), son engagement, son histoire...
- Du contexte : Début ou fin de carrière, l'expérience, la réussite, Compétitions (Jeux Olympiques, Coupes du Monde,...) ;
- De l'état de santé physique et psychologique : blessures, douleurs, maladies, tristesse, anxiété, épisode dépressif, heureux, satisfait, plaisir ...
- De l'environnement satisfaisant ou non sur le plan sportif, familial, privé, scolaire ou professionnel
- Des stratégies d'adaptation mises en place adaptées ou incohérentes

Pour les entraîneurs, il demeure inacceptable qu'un athlète reste fatigué même après une période de repos suffisante. Notre travail, dans ce cas, consiste à expliquer l'enjeu et les différents paramètres intervenant dans la récupération.

Un certain nombre de processus psychologiques peuvent perturber la récupération du sportif. Des pensées récurrentes impossibles à contrôler peuvent diminuer les performances. Une appréhension ou une anticipation anxieuse, des perturbations de l'humeur, entraînent une fatigue qui crée des difficultés de concentration, souvent accompagnées de troubles du sommeil. Une étude menée au Royaume Uni met en valeur que lorsqu'on effectue des tâches mentalement fatigantes les participants s'essouffent plus rapidement. Il s'agissait de cyclistes fatigués environ 15% plus rapidement que les autres

Ces situations sont susceptibles d'entraîner une perte de confiance, d'estime de soi ou de motivation. Ces personnes peuvent ne plus supporter les efforts qui leur sont demandés. Elles présentent des troubles sur le plan comportemental ou de l'anxiété, on peut alors observer des décompensations notamment sur des troubles anxieux ou des épisodes dépressifs.

Les études que nous avons réalisées à l'INSEP sur les bilans psychologiques obligatoires montrent que **42%** des sportifs de l'INSEP ne présentent pas de troubles psychopathologiques au moment de la passation du bilan. **58%** des sportifs de l'INSEP présentent des troubles psychopathologiques au moment de la passation du bilan. Les troubles anxieux touchent 39 % des sportifs. Les épisodes dépressifs majeurs impactent 23 % des athlètes.

Citons un certain nombre de facteurs favorisant une bonne récupération. Le sportif comprend ce qui se passe mais se sent aussi compris par son entourage. Il est fatigué voire épuisé mais a le sentiment de progresser et de réussir. Il a du plaisir. Il se sent soutenu par l'ensemble de son entourage (sportif, amical, familial, conjoint...)

Les réponses restent à construire sur le plan individuel, sur le plan systémique, mais aussi sur le plan pédagogique. Le sportif, même si il présente des caractéristiques exceptionnelles, a besoin d'apprendre à récupérer. Dans un premier temps, il doit apprendre à mieux se comprendre et savoir s'évaluer physiquement et psychologiquement. Lorsque la personne a le sentiment de comprendre, maîtriser et contrôler, cela suffit souvent à ce que les troubles anxieux régressent. Cette notion d'apprentissage est fondamentale, elle représente une partie importante du travail du psychologue. Celui-ci doit enseigner à l'athlète à mieux comprendre son fonctionnement psychique et à donner du sens.

Par ailleurs, nous devons convaincre le sportif que le processus de récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Nous observons régulièrement chez le sportif une « culpabilité » dans l'idée de récupération. Ce sentiment est souvent lié à une confusion entretenue chez le sportif qui tend à confondre « ne rien faire » et récupérer. Il est important d'explicitier la différence. Il est parfois nécessaire d'instaurer des moments de rupture (brèves ou plus longue) avec le milieu sportif, en fonction de la situation Enfin, il faut continuer à observer et assurer un suivi global de l'athlète.

En conclusion, la récupération psychologique résulte d'un véritable travail où la dimension émotionnelle occupe une place prépondérante. Rappelons, que sur le plan étymologique, émotion : E veut dire vers l'extérieur et Motion est ce qui fait mouvoir l'esprit. La pertinence et l'adéquation de ce mot dans le sport, doit nous engager dans la réflexion et la prise en compte de cette dimension.