

Comment aider le jeune sportif dans l'évolution de sa carrière ?

Makis CHAMALIDIS
Docteur en psychologie, Paris

Cet exposé porte sur le jeune sportif qui souhaite avoir un haut niveau et sur le rôle de l'ensemble de son entourage (entraîneurs, parents, médecins, kinésithérapeutes, psychologues...).

Le « mental » : tout le monde en parle

Les termes de « mental » et « coaching » sont à la mode non seulement chez les sportifs, mais également chez les hommes politiques et dans les entreprises. Il s'agit de mots-valises qui peuvent tout dire. Que signifient alors ces fameuses phrases telles que « le mental a fait la différence » ou « il faut travailler le mental » ? Aucun adulte ne définit de la même façon le terme « mental ». Par exemple, si on demande à dix champions de définir ce terme on aura probablement dix réponses différentes.

Cette confusion est également valable pour les intervenants sur le *mental* qui sont de plus en plus nombreux en milieu sportif. Aujourd'hui ce n'est pas du tout évident de voir clair dans cette jungle de labels et de méthodes (sophrologue, master en PNL, kinésologue, psychologue, psychiatre...). Les approches évoluent ce qui fait qu'on voit des sophrologues s'appuyer sur la théorie psychanalytique et des psychologues rejetant le concept de l'inconscient. Or souvent on regroupe ces mêmes personnes sous le label « préparateur mental » ce qui est loin de faciliter la clairvoyance. Le premier devoir d'un intervenant sur le « mental » serait alors de préciser son rôle et d'indiquer sa démarche.

Et si on parlait d'un effet de mode qui consiste à se faire coacher, par exemple pour arrêter de fumer ou pour perdre du poids. Dans certaines disciplines, dès qu'un athlète a un problème, l'entraîneur l'envoie vers un « préparateur mental ». Or avant de déléguer les médecins, les entraîneurs et les kinésithérapeutes savent pourtant que la réponse aux difficultés se trouve à l'intérieur de soi. L'entraîneur ou le médecin est d'ailleurs souvent le premier « psy » dans la mesure où ils connaissent bien l'athlète et qu'ils peuvent l'aider avec leurs mots, leurs gestes, leur bon sens. La situation est différente pour les sports d'équipe, puisque l'entraîneur ne dispose pas d'un temps suffisant pour connaître l'ensemble des sportifs. Mais quand on pense avoir tout essayé et on bute encore, c'est peut-être le moment de chercher de l'aide extérieure pour pouvoir passer un cap, d'où l'intérêt d'avoir un réseau de personnes de ressources avec qui un travail sur le lien est possible.

L'entourage du jeune sportif : le désir des autres

On parle beaucoup de la motivation des sportifs mais ils évoluent au cœur d'un système avec des personnes qui eux aussi sont habités d'un désir qu'on ne connaît pas toujours aussi bien que cela. Si on distingue par exemple pour le jeune sportif trois niveaux de désir, on peut – à titre hypothétique – se laisser tenter à appliquer cette idée à son entourage.

Jeune sportif :

- désir affiché : s'amuser, être avec les copains, devenir champion...
- désir conscient, mais non dit : être reconnu, devenir une vedette
- désir inconscient : le besoin d'être aimé, l'envie de dépasser son père, la compensation d'un complexe d'infériorité ; cultiver l'ambiguïté entre réussir pour faire plaisir aux parents et échouer pour les punir ...

Yannick Noah explique ainsi que le joueur de tennis ne peut pas avoir un haut niveau s'il n'a pas connu de carences affectives et physiques dans son enfance.

Parent :

- désir affiché : aider son enfant dans son projet sportif
- désir conscient, mais non dit : réussir socialement, gagner de l'argent
- désir inconscient : voir leur enfant atteindre ce qu'ils n'ont pas pu atteindre eux-mêmes ; compenser un manque dans la vie de couple et s'investir ailleurs...

Ainsi, un père peut quitter son travail, s'éloigner de sa femme et suivre sa fille sur le circuit de tennis.

Entraîneur :

- désir affiché : faire progresser les jeunes
- désir conscient, mais non dit : réussir au niveau social et sportif
- désir inconscient : atteindre des résultats qu'il n'a pas obtenus en tant qu'athlète

Plus les désirs d'une personne et ceux de son entourage sont compatibles et homogènes, plus le projet est équilibré et a de la chance d'aboutir. Ainsi les adultes peuvent aider les jeunes en se posant les bonnes questions, cela peut passer par identifier son propre désir, faire le deuil de sa carrière sportive, assumer la responsabilité du conseil donné et chercher la « bonne distance » pour rester à sa place.

La notion « d'aide » au jeune athlète

L'adulte peut orienter son aide au quotidien vers plusieurs directions :

- Aider à mieux se connaître :

Il peut aider le sportif à mieux se connaître pas forcément en tant qu'humain, mais dans son identité sportive. Connaître son point faible (peur d'être jugé, manque de concentration...), et son point fort (l'enthousiasme, la ténacité...) représente un travail essentiel pour toute personne souhaitant passer des caps. Pourtant, en pratique, on connaît souvent mieux notre point faible (et encore, on reste d'habitude dans des banalités langagières comme par exemple « je suis stressé », « je n'ai pas confiance en moi ») que notre point fort. Ce sont souvent les autres qui nous aident à le trouver.

Dans ce cadre, travailler le « mental » peut devenir une réalité concrète quand on se concentre exclusivement sur ce qui dépend de nous : apprendre à dire non, se libérer du regard des autres, accepter la frustration, apprendre à bien « mal » jouer (prendre comme référence le niveau basique et non le meilleur niveau)... Ainsi on peut se créer des repères intérieurs précieux plutôt que de jurer sur des croyances extérieures comme la superstition. Le sportif peut également réfléchir à sa valeur préférée (celle qu'il défendra dans n'importe quelle situation comme par exemple la dignité dans la défaite, la loyauté, le respect) dans la mesure où le sport implique un sens éducatif de moins en moins exploité. Il n'est pas du tout incompatible d'être performant et de défendre un idéal.

- Aider à structurer son projet sportif et scolaire :

L'adulte peut également aider le jeune à structurer son projet sportif et scolaire. Il est important qu'un jeune ait un double projet. S'autoriser « d'aller voir ailleurs » donne une ouverture d'esprit et lui permet de relativiser, notamment avant une échéance sportive (« ma vie ne se joue pas sur telle compétition »). De plus, cela donne de « billes » pour rebondir après la carrière sportive.

- Aider à être « mieux » dans sa peau :

Par définition, le sportif de haut niveau est hors-norme et décalé. Le but d'une carrière qui vise le haut niveau n'est pas forcément le bien-être de la personne. Il faut donc aider le sportif à trouver l'équilibre dans le déséquilibre et à se réapproprier son désir. Cela passe aussi par trouver des repères structurants en institution (pôle, club, fédération...) et en dehors.

- Aider à trouver les mots qui parlent :

Avançons l'hypothèse suivante : plus on est précis dans les mots qu'on utilise, plus on a des chances d'être précis dans ses gestes techniques. Il est inutile de répéter les stéréotypes tels que « calme-toi », « lâche-toi », « fais-toi plaisir » ou « il faut être positif » tant qu'ils ne parlent pas à tout le monde. Les jeunes le savent forcément. Il faut identifier les mots qui inhibent et les éviter. Par contre, échanger avec un jeune sportif, c'est aussi lui permettre de se positionner et de chercher les mots qu'il souhaite entendre. En individualisant son discours dans la mesure du possible l'entraîneur montre aussi l'exemple en termes de recherche personnelle.

En conclusion, retenons le fil conducteur de cet exposé : avant d'envoyer un jeune athlète vers une personne qu'on ne connaît pas spécialement, il y a déjà un certain nombre de questions que l'adulte peut se poser pour aider le jeune à progresser. Cela passe notamment par un travail pluridisciplinaire où l'entourage peut se réunir pour développer les liens et échanger. Par ailleurs, la formation des entraîneurs peut être enrichie par des questions plus personnelles (désir, positionnement, choix de mots...).

Questions-réponses avec l'amphithéâtre

Elèna MACHET

Souvent, les jeunes arrêtent le sport à l'adolescence, car il est pratiqué pour le désir des autres. Les praticiens devraient travailler davantage sur cette période et aider le jeune à faire du sport pour son propre désir.

Makis CHAMALIDIS

Certains pôles appellent des psychologues non seulement pour « booster le mental », mais également pour proposer un espace de parole qui peuvent aider le jeune à être lui-même sans se sentir jugé (par le chrono, le résultat, le regard des autres...), à s'exprimer et à identifier son désir. Les médecins peuvent également être des confidents.

Michel BOSCH

Il est difficile de suivre un enfant dont le père est athlète de haut niveau.

Makis CHAMALIDIS

Les parents qui ont une double casquette sont dans une situation difficile. Il y a un travail à faire sur le positionnement de chacun pour trouver la « bonne » distance, celle qui permet à chacun de tirer le meilleur de lui-même. Notons que cette question est universelle : le problème est le même lorsqu'un médecin souhaite que son fils reprenne son cabinet.

Stéphane TOSON

Il est difficile de développer une relation avec un sportif, car les encadrants changent fréquemment. Il faudrait développer les réunions pour que chacun puisse clarifier sa position.

Makis CHAMALIDIS

D'une façon générale, moins il y a du non-dit plus ce qui est dit peut être élaboré. Quand il y a des échanges interdisciplinaires entre les différents intervenants (médecin, kinésithérapeute, préparateur physique, psychologues...) les bénéfices reviennent surtout aux athlètes.

Patrick MAGALOFF

Sur ce point, il faut que les psychologues connaissent bien le mouvement sportif, ce qui n'est pas forcément le cas.....