

## **La relation psychologue-athlète : de l'intimité au partage**

**Makis CHAMALIDIS**  
**Psychologue**

Mon exposé abordera le cadre de l'intervention du psychologue en milieu sportif : en effet, travailler avec des sportifs ou des entraîneurs – que ce soit en institution (fédération, pôle, club...), présente des différences importantes avec l'activité classique du psychologue dans son cabinet.

J'évoquerai en quelques mots mon parcours personnel : j'ai commencé par travailler dans le domaine de la santé mentale, puis ai présenté une thèse de doctorat sur la fin de carrière des sportifs professionnels. Mon travail m'a amené à me poser la question de l'adaptation de l'activité de psychologue au milieu sportif.

### **LE CADRE DE L'INTERVENTION**

Dans le milieu sportif, il est difficile pour le psychologue de trouver un cadre approprié, dans la mesure où les échanges se déroulent majoritairement de manière informelle, à l'occasion d'une rencontre ou « entre deux portes ». Le cadre implique un lieu d'entretien, l'attitude du psychologue, les règles du jeu comme le secret professionnel, le paiement, l'absence de jugement... Le cadre est avant tout un outil de travail visant à instaurer la distance professionnelle, celle qui permet au psychologue de trouver la bonne distance et protéger ainsi la relation à l'athlète.

Se pose alors la question de son positionnement pour le psychologue : travaillant depuis dix ans à la Fédération Française de Tennis, j'ai pu constater le risque d'absorption dans une forme de conformisme. Ainsi, conserver une distance passe par accepter l'impossibilité de plaire à tout le monde. Par exemple, à mes débuts à Roland-Garros, j'étais confronté à un entraîneur qui refusait de m'adresser la parole. J'ai cependant choisi de ne pas m'en préoccuper. La troisième année, cet entraîneur est spontanément venu me voir. Aujourd'hui il est devenu un interlocuteur privilégié parmi les entraîneurs. J'en tire la conclusion que le psychologue ne doit pas rechercher la sympathie, mais au contraire trouver sa juste place en conservant une forme de distance.

Une fois le cadre trouvé, le cap du premier rendez-vous se présente. C'est l'occasion d'analyser la demande du sportif. Souvent, celle-ci se présente sous la forme d'un cliché tel que « je suis stressé en compétition » ou « je n'ai pas confiance en moi ». Ici il y a un vrai travail à faire sur les mots, à savoir aider l'athlète à mettre des mots sur ce qui lui arrive. Le psychologue peut aider à pousser ses limites pour préciser sa pensée et briser des clichés

langagiers. Mon hypothèse serait alors : « Plus on est précis dans les mots qu'on utilise pour dire ce qui nous arrive, plus on a des chances à être précis dans nos gestes techniques. »

Ainsi le fameux « je suis stressé » peut devenir par exemple : « Chaque fois quand mon père vient me voir en compétition, j'ai peur de le décevoir parce qu'il a tellement investi en moi. Du coup, j'essaie d'en faire trop, je me mêle les pinceaux et je perds mes moyens ! » Le psychologue, en mettant au jour ces réalités, peut commencer son travail.

S'agissant de l'indication, les entraîneurs dirigent souvent vers le psychologue de jeunes athlètes manquant de confiance en eux, éprouvant des problèmes relationnels, pour « travailler leur mental ». Or l'athlète doit être convaincu qu'il s'adresse au psychologue pour passer un cap. Dans certains sports comme le golf ou le tennis, la consultation, très répandue, peut servir de dédouanement à l'entraîneur cherchant à se décharger de cet aspect de son travail. Evidemment chaque entraîneur n'a pas le temps ou l'envie de consacrer du temps en dehors des entraînements, mais dans bien des cas, une bonne écoute suffit à résoudre certains problèmes. Toujours est-il que consulter pour faire plaisir à quelqu'un d'autre (ou parce que le champion en titre est passé par là) relève d'une démarche biaisée.

D'un autre côté, grand nombre de sportifs déclarent ne pas vouloir « se prendre la tête ». Quelque part ils ont raison dans la mesure où ce n'est pas en pleine compétition qu'il faut réfléchir sur le *pourquoi du comment*. En revanche, plus on se prend la tête en amont, c'est-à-dire aborder les sujets et les difficultés qui font mal, moins on risque de se prendre la tête le Jour « J ».

Il n'existe pas de liberté sans contrainte. Les athlètes ont besoin d'un espace « tiers » où ils puissent exprimer leurs difficultés sans crainte d'être jugés. Le psychologue fournit à l'athlète un cadre lui permettant de se remettre en question, de passer un cap à son bénéfice et à celui de son entourage. Souvent, les médecins renvoient les athlètes vers le psychologue à bon escient : l'intervention d'une tierce personne permet de sortir du cadre fusionnel de la relation (s'il y en a). La relation entre le psychologue et l'athlète commence donc véritablement lorsque le sportif sait pourquoi il entreprend la démarche.

La confidentialité se révèle plus problématique dans le cadre d'une institution sportive que dans celui d'un cabinet : Que dire à l'entraîneur qui à la sortie d'un entretien avec un athlète, demande : « ça s'est bien passé ? ». Je choisis parfois d'associer l'entraîneur à la démarche en le recevant avec l'athlète de temps en temps. Dans d'autres cas, je préfère conseiller à l'athlète de dialoguer directement avec son entraîneur, sans passer par un tiers.

Vu la grande difficulté des psychologues de trouver leur place en milieu sportif, le fameux syndrome du « trop content d'être là » mérite d'être énoncé. Le propre désir du psychologue intervient également : parfois, un praticien s'enthousiasme à l'idée de recevoir un athlète reconnu ou célèbre, ce qui révèle une dépendance au regard des autres nuisible à l'efficacité du travail. Le copinage représente également un écueil majeur. Lorsque le psychologue accompagne une équipe, il peut contribuer à créer un espace favorisant la communication du groupe. Cependant, le psychologue risque de s'appropriier « son » athlète, au détriment encore une fois de la bonne pratique.

## **LA SUPERVISION : ANALYSER SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES**

A la base, la supervision est destinée aux professionnels de la santé (médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes) désireux d'explorer leurs ressources personnelles dans le cadre de leur profession. Faire le point sur sa pratique (qu'elle soit privée ou institutionnelle) favorise une meilleure capacité d'analyse et de synthèse, une plus grande réactivité et une meilleure adaptabilité du praticien en interaction avec les personnes qui viennent le consulter.

Les groupes Balint, au départ destinés à la relation médecin-patient, peuvent être adaptés en groupes de paroles pour les entraîneurs. Grâce à une démarche de réflexion et de compréhension, les enjeux affectifs et émotionnels peuvent constituer la base d'une élaboration de stratégies appropriées et le moyen d'élaborer des solutions nouvelles.

Enfin, le psychologue doit se demander ce qui se joue dans une relation au-delà du plan strictement professionnel. Nombre d'entraîneurs ou de parents reportent sur leur athlète ou enfant des ambitions qu'ils n'ont pu satisfaire par eux-mêmes. Symétriquement, j'invite les psychologues à s'interroger sur leurs propres motivations.

## **CONCLUSION**

Elaborer un cadre de travail et s'engager dans une optique de supervision constituent des outils précieux pour réussir la mise en place d'une intervention professionnelle. Quand les personnes qui s'occupent des athlètes s'occupent déjà d'eux-mêmes et échangent entre eux à l'image des équipes pluridisciplinaires, les athlètes ne peuvent qu'en bénéficier.

## **Questions de la salle**

### **Frédérique ALLAIRE, médecin conseiller de la DRDJSVA des Pays de la Loire**

J'ai participé à la mise en place du décret du 16 juin 2006 sur le suivi psychologique. A mon sens, Makis Chamalidis s'inscrit dans une démarche de soin. Il me semble important de ne pas limiter le suivi psychologique à cet aspect mais, dans l'esprit du décret, de dépister les facteurs de vulnérabilité et de protection chez les athlètes dès le plus jeune âge.

Je regrette que cette démarche préventive n'ait pas été prise en compte par Makis Chamalidis. En outre, je note que le suivi préventif dans les centres de formation agréés de football, est moins contesté chez les professionnels que chez les amateurs. De plus, une intervention non personnalisée permet selon moi de donner le même poids à la parole de chacun.

**Makis CHAMALIDIS**

J'ai évité, à dessein, d'utiliser le terme de soin pour inscrire mon exposé dans une démarche plus globale. Il me semble impossible d'obliger un jeune à s'adresser à un psychologue, dans la mesure où la démarche doit relever d'une certaine maturité.

**Christian PECHOUX, médecin au CROS du Languedoc-Roussillon**

Makis Chamalidis a mis l'accent sur la thérapeutique de l'écoute. Je souhaite donc connaître les autres voies, comme les exercices de relaxation, pouvant compléter cette démarche.

**Makis CHAMALIDIS**

Je définirai la relation psychologue-athlète comme un espace de compréhension et d'élaboration. Chaque praticien possède ses propres méthodes, qu'il lui appartient de rechercher et de tester.

**Stéphane BEROUD**

Je suggère une formalisation des entretiens auprès d'un clinicien dans une démarche préventive, voire une formation des entraîneurs. Les troubles induits par la pratique du sport de haut niveau doivent constituer l'objectif essentiel du médecin. Leur identification doit être distinguée de la préparation mentale.

**Makis CHAMALIDIS**

Je suis convaincu que le futur de l'approche mentale passe par une meilleure formation des entraîneurs ainsi que par une vraie démarche pluridisciplinaire allant même jusqu'au travail autour de la pédagogie de la performance.