VOS QUESTIONS

Le recours à un psychologue du sport impose-t-il une durée minimale ?
Non, il n'y a pas de durée minimale. La plupart du temps, les sportifs viennent vers moi avec une question liée à un blocage. Je peux leur proposer des exercices réguliers à réaliser mais il faut un peu de temps pour les maîtriser totalement. Le problème, c'est que ce blocage peut revenir. Il faut alors approfondir et essayer de comprendre pourquoi le mécanisme se rejoue. Ce travail nécessitera plus de séances. Honnêtement, il est très rare qu'une séance suffise à tout débloquer. Lors de la première rencontre, on essaie de se comprendre, on se découvre d'une certaine manière. Je passe également beaucoup de temps sur le terrain pour observer l'athlète. C'est encore plus vrai dans les sports collectifs où la dynamique de groupe est très importante. On observe l'individuel dans le collectif, le collectif dans d'individuel. De nombreux paramètres entrent en jeu. Nous n'avons pas toujours besoin d'une quinzaine de séances mais pour terminer, je dirais que la durée de l'accompagnement sera liée aux objectifs, aux besoins et aux problématiques rencontrées par le sportif.

Quelle est la problématique la plus courante pour laquelle vous êtes consultée ?
Sans aucun doute, la gestion de l'émotion. Un problème de gestion d'émotion va engendrer de la frustration, de la colère, du stress. Ces sentiments entraînent une perte de concentration car le sportif n'est alors plus focalisé sur ce qu'il doit faire mais sur ses sensations. Pour schématiser très simplement, la mauvaise gestion de l'émotion entraîne des erreurs qui déclenchent une perte de confiance et le sportif est alors embarqué dans un cercle vicieux dont il n'arrive plus à sortir.

Votre principal objectif doit-il permettre aux sportifs d'évacuer leurs échecs ?
Ils doivent surtout le comprendre pour pouvoir le corriger. Pour un athlète, l'important est de se situer par rapport à cet échec afin de rebondir grâce aux outils que je peux lui donner. Cela dépasse parfois le simple cadre sportif, un athlète doit être « bien » y compris dans sa vie de tous les jours. Des problématiques extra sportives peuvent avoir un impact très négatif sur la performance. Mon principal objectif est de faire en sorte que la tête de l'athlète soit « bien » si je puis dire dans tous les domaines de sa vie pour trouver un équilibre et être performant.

La pression est-elle indispensable à la performance ?
La pression est nécessaire dans le sens où elle permet à l'athlète de rester vigilant. Elle déclenche une certaine peur qui est logique par rapport à l'échéance, à l'enjeu ou au résultat. Cette pression permet aussi de rester humble et donc de lutter contre l'excès de confiance. On peut être sûr de soi mais tout en restant focalisé sur la performance. Un athlète trop sûr de lui pourrait ne plus faire certains efforts et c'est à ce moment précis qu'il entre dans le domaine de la contre-performance. Je pense que la pression est positive si elle est bien appréhendée. Une question de tempérament car certains sportifs ne ressentent pas la pression. Avoir une pression aux JO, je ne connais pas un sportif qui est arrivé aux JO en disant c'est sûr, je vais gagner. En ski de bosses, le numéro 1 mondial a battu tous les records possibles, c'est un extraterrestre et pourtant, lorsque j'échange avec lui, il m'explique stresser avant chaque compétition par peur de ne pas atteindre ses objectifs. Ça le force à rester concentré d'une certaine manière. La pression est importante et utile à condition de bien savoir l'utiliser.

Des éducateurs sont-ils déjà venus vers vous ?
C'est déjà arrivé en effet avec le discours suivant : « Je rencontre telle problématique avec un joueur, j'ai tout essayé, la colère, la sympathie, la gentillesse ou l'ignorance mais rien n'y fait, je ne trouve pas les clés, je suis démuni. » Les échanges avec le staff sont pour moi de toute façon très importants. Je suis très attachée au lien avec l'entraîneur. Le coach est un pilier de la performance.

Dans le domaine psychologique, quel est le pire scénario dans la relation entre un éducateur et un joueur ?
C'est une bonne question (silence). La non-communication. Je rencontre par exemple souvent des joueurs de football qui ne comprennent pas pourquoi ils ne sont pas retenus pour le match à venir et qui n'ont pas eu d'explications. D'abord, je leur explique qu'il est important pour eux de ne pas subir cette situation, ils doivent également aller se renseigner car le joueur n'est pas dépendant du coach, d'autant que la plupart du temps, ces derniers sont tout à fait ouverts à expliquer leur choix. Cette communication est importante. Si un coach ne répond pas à la demande d'un joueur et n'explique pas pourquoi il n'est pas dans l'équipe, cela peut faire perdre de la confiance et susciter de l'incompréhension. Les adolescents par exemple, face à cet état, peuvent vite baisser les bras face à ces émotions négatives.

Observez-vous un lien direct entre stress et blessures ?
Je l'ai déjà observé en effet, et pas uniquement dans le football : c'est ce qu'on appelle les blessures psychosomatiques. L'athlète n'arrive plus à s'exprimer, son corps lâche. L'éducateur doit alors prendre le temps de comprendre le sens de cette blessure. Si elle se répète toujours dans le même contexte par exemple, un facteur psychologique peut être décelé et il convient alors d'en trouver la cause