Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 10

Rubrik: Recherche, entraînement, compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le stress et la peur dans le sport

René Hongler

Il s'agit d'un extrait du prochain numéro de la Brochure «Trainer-Information-Entraîneur» qui paraîtra bientôt

Définition des concepts de base

Malgré sa popularité, la notion de stress – contrairement à celle de peur ou de crainte – n'a qu'une histoire très courte. On la rencontre pour la première fois dans l'idiome anglais du XVIIe siècle avec pour signification l'oppression, la misère, les soucis et le malheur. Au cours des XVIIIe et XIXe siècles sa signification évolue de plus en plus vers celle d'une force qui exerce une certaine tension sur un objet et, au début du XXe siècle, on la retrouve sous cette forme dans les milieux médicaux (ici l'homme a remplacé l'objet) jusqu'à ce que le docteur Hans Selye lui donne par ses recherches, dans les années trente, une popularité inattendue. Il entendait par stress un type de transformation physique constant pouvant être provoqué par différents facteurs accablants. Alors que les chercheurs de l'époque en étaient encore restés à des critères physiologiques, vinrent s'ajouter dans les années cinquante – spécialement grâce aux efforts du «groupe de Berkeley» réuni autour de R.S. Lazarus – toute une série de facteurs psychologiques qui contribuèrent sensiblement à élargir la compréhension du phénomène appelé désormais stress.
On définit aujourd'hui le stress comme étant la réaction généralisée de l'individu à une situation qu'il juge menaçante.
Ce mécanisme psychologique complexe peut se décomposer en trois phases. Le stress est caractérisé par:

- une situation potentiellement dangereuse et accablante tant sur le plan physique que psychique (stresseur),
- qui, interprété individuellement et subjectivement, est considérée comme un danger (perception et reconnaissance d'une menace)
- et, selon le répertoire des comportements destinés en principe à supprimer les menaces, entraîne des types de comportement tels la fuite, l'entêtement indécis ou l'attaque qui sont accompagnés des émotions correspondantes, soit la crainte, la peur passive ou la colère.

On peut décrire la peur comme un état émotionnel ressenti d'une façon désagréable qui apparaît toujours lorsque:

- un individu n'est pas capable dans une situation qu'il juge menaçante (stresseur),
- de supprimer la menace par des activités motrices appropriées (quitter le terrain, attaquer).
- Il s'ensuit des modifications de l'attention (nier la menace, ignorer les faits etc.) et des interprétations différentes de la situation (du genre: «cette situation a aussi de bons côtés pour moi» etc.) qui ont pour but de chasser la peur.

Subjectivement la peur est ressentie comme tension, nervosité et oppression; parallèlement à ces sensations on constate une activité plus intense du système nerveux autonome.
La crainte s'extériorise de la même façon que la peur, mais contrairement à cette dernière, elle est liée à une situation menaçante facilement vérifiable. Les angoisses névrotiques, elles, représentent des dispositions établies depuis longtemps à réagir excessivement à des objets ou à des situations relativement inoffensifs.

La corrélation entre la peur et le stress est des plus complexe et elle n'a pas pu être encore suffisamment éclaircie par les chercheurs. Alors que le stress joue le rôle d'un intermédiaire supérieur entre l'individu et son milieu, englobant toutes les formes de la (sur-)tension déclenchée par les stresseurs au niveau

- physique, lié à l'environnement (pollution en tout genre comme le bruit, les odeurs, les détritus etc.)
- biochimique et physiologique (nicotine, alcool, pilules, drogues, mauvaise alimentation etc.),
- psychique (traumatismes, conflits, peur etc.),

il semble que la peur soit un agent de transmission interne entre le stresseur et la réaction au stress qui, au grand dam des chercheurs, fonctionne selon un modèle physiologique et psychologique identique.

Description de l'état de stress

Introduction

Les phénomènes du stress et de la peur sont identifiables à trois niveaux différents de réaction:

Au niveau physiologique

Il comprend toutes les modifications biochimiques et physiologiques provoquées par un stresseur.
Les modifications, qui sont mesurées, portent sur la résistance de la peau, la fréquence cardiaque et respiratoire, la pression sanguine, l'activité du cerveau etc.

Au niveau moteur

Il comprend tous les mouvements musculaires qui se traduisent parfois par des comportements non verbaux (expressions, gestes etc.), ainsi que toutes les formes de comportement destinées à modifier ou à supprimer l'état de stress.
Les mesures se font soit directement par des tests physiologiques (sécrétion d'acide lactique dans les muscles), soit indirectement en testant l'attention ou les performances.

Au niveau subjectif verbal

Il comprend tous les mécanismes perceptifs, cognitifs et émotionnels qui peuvent être vécus subjectivement dans uns situation et exprimés verbalement.
Ces déclarations sont analysées à l'aide de tests psychologiques.

La complexité des relations entre les trois niveaux empêche souvent de déterminer avec précision les rapports entre les stresseurs et les réactions au stress.
Les réactions au stress (à tous les trois niveaux) obéissent à un ordre chronologique bien précis que Selye a décrit en premier dans son «modèle physiologique du stress»:

Stresseur	→	Perception de la menace	→	Fuite/crainte Indécision/Peur passive Attaque/Colère	→	Stress

1. La phase d'alarme

C'est elle qui se déclenche en premier à l'apparition d'un stresseur. A une perturbation de l'équilibre interne fait suite une activation rapide des systèmes corporels concernés qui place l'organisme dans un état de défensive extrême.

2. La phase de résistance

Lorsque le stresseur continue son action, on assiste à une tentative d'adaptation par la mise en œuvre d'autres mesures défensives.

3. La phase d'épuisement

L'énergie et les forces ne suffisent plus pour maintenir le fonctionnement de l'organisme. Le système s'effondre comme on peut le constater par des symptômes d'épuisement, des maladies psychosomatiques et parfois même la mort.

Description de l'état de stress

Au niveau physiologique

Sur le plan physiologique le mécanisme du stress est déclenché dans l'hypothalamus, une partie du mésencéphale grosse comme le bout du pouce qui règle la croissance, l'activité sexuelle et la reproduction, mais qui stimule aussi des sentiments tels la peur, la colère et la joie débridée. En relation avec les mécanismes du stress, l'hypothalamus commande:

- le système neuro-végétatif ou autonome qui règle de son côté:
  - les activités involontaires des organes (décrites plus loin au niveau moteur) et
  - une partie de la sécrétion de l'adrénaline et de la noradrénaline dans la médullo-surrénale.
    Ces hormones ont une influence sur la circulation sanguine et viennent renforcer les mesures prises par le système neuro-végétatif pour augmenter la fréquence du pouls et la pression sanguine. Il s'ensuit une amélioration de l'attention.
- l'hypophyse, qui, de son côté, envoie directement dans le sang des agents chimiques ou hormones chargés d'ordonner
  - à la médullo-surrénale de secréter une trentaine d'autres substances biochimiques (dont l'adrénaline).

Les systèmes nerveux et hormonaux modifient ensemble – du fait qu'ils se stimulent, mais aussi se contrôlent, réciproquement – le fonctionnement de presque toutes les parties du corps, de manière à provoquer une mobilisation optimale de l'énergie pour réussir à affronter la menace qui se présente.
Au cours de la phase de résistance, une mobilisation supplémentaire de nouvelles sources d'énergie entre en action; elle est surtout maintenue grâce à certaines substances biochimiques. La croissance, la reproduction et la résistance aux infections sont alors bloquées. Les mécanismes décrits ci-dessus agissent principalement sur l'hypophyse et la médullo-surrénale.
Lorsque l'énergie que nécessite cette adaptation vient à manquer, on entre dans la phase d'épuisement. L'équilibre interne, indispensable au bon fonctionnement des organes, s'écroule. Simultanément la sécrétion hormonale continue et entraîne des troubles organiques sérieux. Les dérangements moteurs décrits plus loin apparaissent; ils peuvent aller de la réaction d'avertissement (comme la perte de connaissance) à la mort.

Au niveau moteur

Pendant la phase d'alarme de nombreux muscles du corps se contractent sous l'impulsion du système neuro-végétatif. L'activité de certains muscles entraîne une intensification de la respiration, une accélération du rythme cardiaque et le rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui a pour effet d'augmenter la pression et de fermer presque complètement le réseau des capillaires qui se trouvent immédiatement sous la peau. Selon les cas, les muscles du visage se crispent et laissent exprimer nettement les sentiments, tandis que les muscles du cou et du nez élargissent les voies respiratoires. D'autres muscles par contre suspendent leur activité: l'estomac et les intestins interrompent provisoirement la digestion, tandis que les muscles contrôlant la vessie et le rectum se relâchent.
Ailleurs, le système neuro-végétatif produit des modifications plus subtiles mais non moins importantes: l'activité sudoripare augmente tandis que les glandes salivaires et les muqueuses réduisent leur distribution de liquide. L'acuité des organes des sens s'améliore – dans les années soixante les physiologues ont découvert que les pupilles qui s'élargissent ou se rétrécissent selon la lumière, se dilatent involontairement pendant une réaction à un stress, même si l'intensité lumineuse augmente.
En gros on peut dire que le corps se prépare à prendre une décision rapide ou à réagir énergiquement, les moyens de défense contre d'éventuelles blessures étant mobilisés. Cet état se maintient plus ou moins intensivement pendant la phase de résistance.
La consommation croissante d'énergie entraîne une diminution des capacités qui est accompagnée des symptômes suivants:

«Troubles de la réception,
qui se manifestent par la perturbation de la vue et de l'ouïe et la modification de la fréquence de clignotement et de papillotage.

Troubles de la perception,
comme des illusions d'optique, l'interprétation erronées des messages reçus, le bloquage des capacités de perception ou des hallucinations.

Troubles de la coordination,
comme une forte diminution de la précision et une réduction sensible de la coordination des mouvements.

Troubles de l'attention et de la concentration,
par la perturbation des capacités de réaction et de décision...

Troubles de la réflexion,
la reproduction de fragments mnémoniques perturbe le raisonnement logique et la compréhension globale des relations de cause à effet.

Troubles de l'impulsion et de la régulation individuelles,
comme la diminution du désir de décider, la perte progressive du contrôle de soi-même, des réactions de résistance, des fous-rires non motivés.

Troubles des rapports sociaux,
qui peuvent s'exprimer par un manque d'égard envers les autres membres du groupe, la prédominance des tendances égocentriques et l'abolition des distances.»
(Wenzlawek, cité par Gabler et al. 1979, p. 260)

Au niveau subjectif verbal

Le stress et la peur, selon l'intensité avec laquelle ils sont ressentis, sont exprimés par les termes suivants:
Malaise, indisposition, inquiétude, nervosité allant de pair avec des sentiments d'insécurité, d'oppression et d'appréhension, qui sont mis en évidence – à cause des mécanismes moteurs décrits plus haut – par un léger tremblement (de la voix, des mains, etc.), des sensations de raideur dans la nuque, les épaules et le ventre (musculature), des mains moites (de transpiration), une bouche sèche au goût amer (régulation des liquides).
Nervosité croissante, irritation qui peuvent facilement se muer en perte de contrôle (voir des symptômes moteurs de la phase d'épuisement) et en impuissance ou en d'autres sentiments de faiblesse.
Conflits internes et remise en cause de ses capacités, besoin de revenir en arrière et de tout abandonner.
Sensation de paralysie, impression de vertiges, profond abattement, épuisement, résignation.

La peur et la personnalité

Le rapport entre la peur comme «caractéristique» et la peur comme «état»

Deux personnes différentes réagiront différemment à des stresseurs semblables, c'est-à-dire que c'est la personnalité qui, selon son développement, interprète les stresseurs et leur attribue telle ou telle signification.
L'anxiété par exemple, comme caractéristique de la personnalité, joue un rôle important dans l'évaluation d'une situation menaçante. Il faut la distinguer de ce qu'on appelle la peur comme état qui est la réaction sensorielle vécue dans une situation de stress.
D'après Spielberger (1980, p. 78), qui est le premier à avoir introduit cette distinction dans ses recherches, nous employons le terme d'anxiété pour «désigner les différences individuelles de la tendance à la peur, c'est-à-dire les différences dans les dispositions individuelles à considérer le monde en général sous un angle menaçant. On peut en outre décrire par ce concept les différences individuelles de la fréquence avec laquelle des situations de peur sont vécues pendant une période prolongée. Les personnes très craintives trouvent que le monde est beaucoup plus dangereux et menaçant que ne le pensent celles qui le sont moins».
Le degré d'anxiété peut être mesuré à l'aide du STAI (State-Trait-Anxiety-Inventory) de Spielberger. Ce test psychologique permet en outre de mesurer l'intensité de la peur qu'on peut généralement s'attendre à rencontrer dans des situations données.

D'autres investigations ont aussi démontré que les personnes craintives ne réagissent pas plus violemment que les autres dans les situations physiquement menaçantes, comme par ex. les sports dangereux (blessures, douleur), mais qu'elles doivent surtout lutter contre une peur démesurée dans les situations où leur Moi est menacé.
On entend par là toutes les situations où les performances d'un individu sont susceptibles d'être critiquées ouvertement, avec les conséquences que cela pourrait entraîner sur la confiance en soi.
Toutes les situations où il y a examen, comme les concours d'admission, les candidatures pour un emploi, les compétitions, les matches de promotion, etc. impliquent un jugement de la performance.
Non seulement y entrevoit-on, si on satisfait aux exigences, la concrétisation d'un désir ou d'un but auquel on aspire depuis longtemps (comme un avancement important, la possibilité de jouer en ligue nationale A ou une médaille d'or), mais y court-on aussi le risque d'échouer devant un public qui ne demande qu'à vous juger, aussi prompt à vous punir qu'il vous aurait acclamé.
Dans une situation donnée, l'individu peu craintif est capable d'estimer objectivement ses capacités et d'affronter ainsi l'épreuve (compétition, etc.) animé d'un optimisme joyeux et décontracté.
Il parvient également à transformer le jugement du public, de l'entraîneur et des officiels en une motivation supplémentaire pour se surpasser.
L'individu craintif, de son côté, affiche un comportement perturbé par l'appréhension de l'échec et la remise en question de ses capacités qui l'empêche d'atteindre son niveau prévisible de performance.
La peur des épreuves et des compétitions peut être interprétée comme une forme spécifique d'anxiété liée à la situation.
En s'appuyant sur le STAI et en tenant compte des facteurs énumérés plus haut, Martens (1977) a mis au point un test (appelé SCAT: Sport-Competition-Anxiety-Test) qui sert à mesurer la crainte de la compétition, en la considérant comme une forme spécifique d'anxiété.
Le SCAT décrit la différence entre les tendances individuelles à considérer comme menaçante une situation de compétition et à y réagir par une peur plus ou moins prononcée.
La relation entre les espoirs de succès et la résignation à l'échec ou entre l'anxiété et la peur, peut être encore mise en évidence avec plus de clarté à l'aide d'un schéma.

	Espoir de succès	Résignation à l'échec
Caractéristiques	élevé, prédominance d'une motivation optimiste due à la confiance dans le succès; niveau d'exigence moyen et réaliste.	grande, motivation pessimiste imprégnée par l'échec, avec un niveau d'exigence trop élevé et irréaliste.
	On attribue avant tout les succès et les échecs aux capacités individuelles.	*On attribue le succès surtout aux circonstances extérieures, l'échec à soi-même.*
Etat psychique dans les situations de compétition	Confiance en soi stabilisée, peu d'anxiété et de peur. «Je vais enfin pouvoir montrer ce que je sais faire.»	Effritement de la confiance en soi, doute, conflits. Degré d'anxiété et de peur au-dessus de la moyenne.
	Plaisir à la compétition, acceptation des risques, excitation euphorisante et passionnée.	Apathie ou fièvre de la compétition, excitation trop grande ou trop faible.
	Stress moyen et stimulant.	Stress trop important, ressenti comme une menace.
	Présence des symptômes des phases d'alarme et de résistance.	Présence des symptômes de la phase d'épuisement.
Performances	correspondent aux exigences et aux capacités (niveau d'entraînement), plutôt mieux.	décevantes, ne répondant ni aux exigences ni aux capacités (champion du monde à l'entraînement), n'atteignent pas les normes de l'entraînement.

De quoi l'entraîneur dispose-t-il pour intervenir? Comment créer des relations optimales avec un athlète craintif?

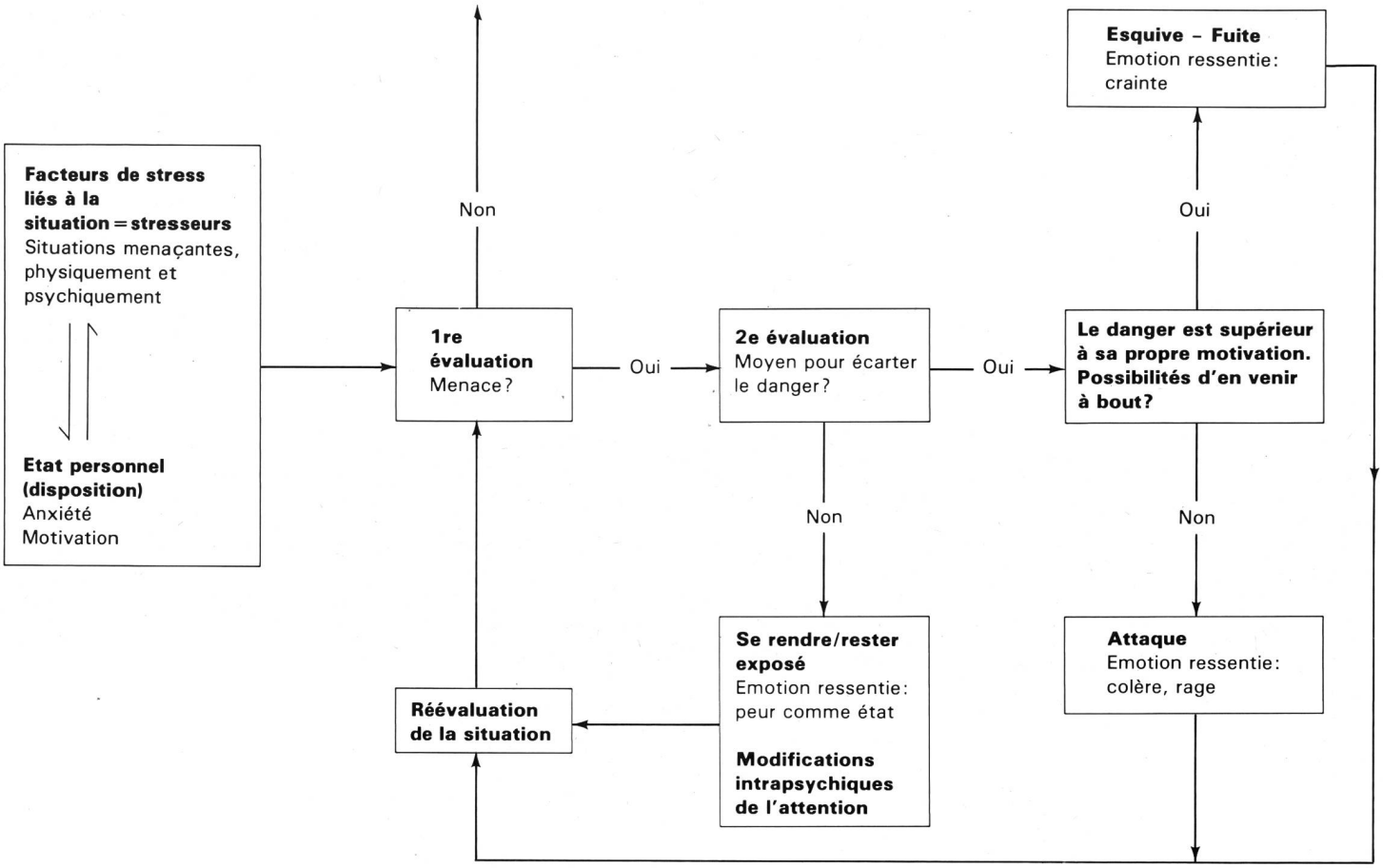
On admet généralement qu'il ne faut pas critiquer l'athlète très craintif parce qu'il déçoit en compétition, car cela touche justement les problèmes psychologiques incriminés et les facteurs que nous venons de décrire (résignation à l'échec, doutes, manque d'assurance, etc.).
Il faut éviter les remarques qui risquent de porter atteinte à l'image qu'il se fait de lui.
D'accord pour une critique mesurée, mais seulement en tête à tête, jamais devant témoin pour éviter la mise à nu. Donner la priorité à la fertilité de la relation entraîneur-athlète.
Mais l'entraîneur ne crée de la confiance que si lui-même est doté d'une personnalité forte et équilibrée. Il doit donc être capable de s'observer et de corriger ses propres erreurs en faisant son autocritique.
Créer la confiance signifie sécuriser le sportif, par de l'optimisme, de la reconnaissance et de la considération, sans oublier d'y inclure des suggestions critiques de nature positive.
La relation personnelle et la confiance réciproque qu'elle inclut représentent la base de toute solution aux problèmes de peur et de stress.

Le rapport entre le stress/la peur et l'expérience individuelle

Chacun sait qu'au voisinage – dans l'espace et dans le temps – d'un événement menaçant, l'intensité de la peur et de l'expérience de stress qui lui est liée, augmente.

Comment interpréter de pareils résultats? Quelles conclusions pratiques peut-on en tirer?

L'intensité moyenne du stress ou de la peur, est en principe la même chez le chevronné et chez le débutant; seule la répartition varie. Alors que le vétéran est confronté avec sa peur dès le lever (voir ce qui a trait à la désensibilisation dans le chapitre sur la psychorégulation) afin de pouvoir se rendre au départ dans un état de concentration maximale, chez le débutant tout se rassemble au moment du départ. On le soupçonne d'essayer de repousser sa peur jusqu'au dernier moment.
On a réussi à montrer que les chevronnés ont appris à s'accomoder de leur peur; comme ils sont aussi mieux aptes à estimer les risques, ils affichent un état de peur approprié à la menace du moment.
On constate, en pratique, que la résistance au stress peut être améliorée par une accommodation bien dosée aux stresseurs (mise à contribution permanente mais sans excès).



Le modèle du stress de Lazarus

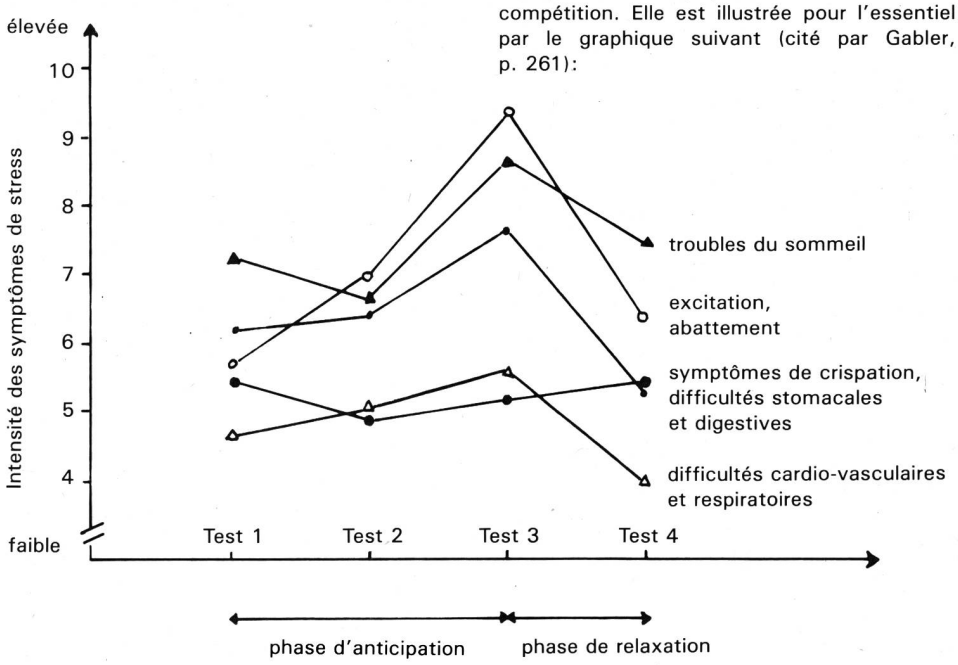
La structure de ce modèle est décrite ci-dessus. Mais comment peut-on l'interpréter?
Rappelons que nous nous appuyons sur les définitions des concepts de base.

1. Les stresseurs déclenchent le stress
   On y inclut tous les genres de facteurs accablants qui sont ressentis comme une menace.
2. Leur action qualitative et quantitative sur l'organisme dépend, en plus du danger objectif qu'ils représentent, de l'appréciation subjective de la menace, qui, de son côté, est fonction de la personnalité (caractère, expériences passées, etc.) et des moyens d'action dont on dispose pour en venir à bout.
3. Le sentiment de menace provient de l'anticipation d'une nuisance qui peut être d'ordre physiologique (blessure corporelle, douleur), psychologique (atteinte au moi, but non atteint, etc.), sociologique (ridiculisation, mise à nu, etc.)
4. Les types de comportements et de réactions décrits dans le modèle apparaissent – souvent même simultanément – selon les individus et les situations.
5. La façon dont ce comportement a été exécuté peut entraîner une réévaluation de la situation.
   Le mécanisme décrit ici se poursuivra jusqu'à ce que l'estimation subjective de la situation indique qu'il n'y a plus de menace.
6. On a constaté en général que pendant la phase d'épuisement les mécanismes d'évaluation et de réaction deviennent de plus en plus simples et inadaptés. Apparaissent alors aux trois niveaux, les troubles que nous avons décrits.

La peur et le stress comme facteurs de tension durant une épreuve

Introduction

Nous allons essayer de présenter les notions exposées jusqu'à présent dans une situation de compétition, car le but de tout entraînement systématique est et reste la compétition. La présence de la concurrence, la participation du public et des médias, ainsi que l'utilisation de normes et de règles bien déterminées, font de la compétition un événement particulier qui permet de comparer les performances entre elles. On distingue habituellement une phase précompétitive, une phase de compétition et une phase de récupération, chacune d'entre elles mettant l'individu à contribution selon des mécanismes bien spécifiques.
Une étude de Bauer, Allmer et Knobloch (1973) nous présente les symptômes de stress dus à la compétition. Elle est illustrée pour l'essentiel par le graphique suivant (cité par Gabler, p. 261):



Test 1: deux jours avant / Test 2: un jour avant la compétition / Test 3: le jour de la compétition / Test 4: un jour après.

En plus des symptômes de stress observés, on a aussi relevé des modifications au niveau de l'opinion qu'on se fait de soi, avec une tendance à perdre de son assurance associée à une augmentation de l'excitation motrice et à une diminution du moral.
On distingue facilement le point culminant de tous les symptômes dans ce qu'on appelle l'état d'«avant-départ», qui représente la phase où la tension est la plus intense.

L'état d'«avant-départ»

La caractéristique essentielle de l'état d'«avant-départ» est l'anticipation du déroulement de la compétition et l'évaluation des chances et des risques qui en découlent.
On distingue en règle générale trois genres d'états qui sont fonction
des conditions dans lesquelles on s'est entraîné (tactique, condition physique, etc.),
des facteurs de stress qui entrent en jeu dans l'état d'«avant-départ» et,
de la personnalité du sportif:

L'apathie au départ

Niveau d'activation très faible – une mobilisation insuffisante de l'énergie empêche de se battre avec suffisamment d'acharnement pendant la compétition. Cela ne marche pas, tout semble pénible.

Causes:
- Personnalité craintive ou défaitiste
- Niveau de motivation trop bas dû à un entraînement monotone
- Excès de compétitions, sans stimulation, servant uniquement d'alibi, etc.

L'envie de se battre

Niveau d'activation moyen et optimal – bonne mobilisation de l'énergie et une envie de se battre empreinte de bonne humeur et de légère excitation conduisent à une compétition dans laquelle on se bat de façon organisée, d'après une tactique bien apprise et pour des objectifs précis.

Causes:
- Personnalité stable, de nature optimiste
- Motivation élevée due à un entraînement physique et psychologique très varié

La fièvre de départ

Niveau d'activation trop élevé – une mobilisation de l'énergie trop rapide et trop dispendieuse entraîne un surcroît de nervosité, des actes irréfléchis, souvent mal orientés, qui sont rapidement suivis par ce que nous avons décrit comme les symptômes du surmenage.

Causes:
- Personnalité craintive ou défaitiste, qui
- manque de confiance en soi et sent qu'on attend beaucoup, (peut-être trop) d'elle.

La compétition est influencée d'une façon décisive par les phénomènes de l'état d'«avant-départ».
La compétition confronte l'athlète à un grand nombre de facteurs de stress inattendus et impondérables qui peuvent, dans les cas d'apathie au départ, apporter une motivation inespérée ou, par contre, dans les cas de fièvre de départ, constituer un surplus de stress.

Situations d'empêchement
(faux-départs, fautes, etc.)

Situations de contrainte
(obligation d'exécuter certaines actions contre sa volonté)

Situations de conflit
(exigences du fair-play – jeu offensif mais réaliste)

Situations de surprise
(par ex. départ sur des chapeaux de roues de l'adversaire, fatigue prématurée)

Situations d'indifférence
(match de football devant un public complètement passif, etc.)

Les facteurs de stress psychiques dus à la compétition sont caractérisés par la distance qu'il y a entre les prévisions subjectives qui constituent un facteur de motivation dans l'état d'«avant-départ» et les conditions réelles avec lesquelles le sportif est confronté.
L'un des buts de la préparation psychologique systématique est d'amenuiser un tel sentiment de «distance» à l'aide par ex. des procédés de désensibilisation.
Même dans la phase qui suit la compétition (phase de récupération) on observe parfois des phénomènes d'accablement qui sont surtout imputables à l'auto-interprétation («je ne suis pas content de moi») ou à l'interprétation par des tiers (commentaires de l'entraîneur, de la presse, etc.) du déroulement de l'épreuve.
Nous avons discuté des principaux facteurs de stress dus à la compétition.
Comment l'entraîneur parvient-il à se les concilier efficacement?
Les explications suivantes sont à considérer uniquement comme conseils. Les procédés psychorégulateurs – bien qu'ils appartiennent également à la préparation psychologique à la compétition – sont traités séparément, étant donné qu'ils nécessitent l'engagement d'un psychologue.

La préparation psychologique à la compétition

Les moyens psychologiques à la disposition de l'entraîneur

A long terme

1. Une bonne préparation à la compétition dépend de la confiance qui règne entre l'entraîneur et l'athlète. Ainsi, l'entraîneur a la possibilité de «sonder» en tout temps son athlète pour parvenir à distinguer quels sont les stress qui l'accablent.
2. Il faudrait organiser l'entraînement de telle façon que le sportif soit systématiquement confronté à des situations de stress semblables à celles de la compétition et adaptées à sa tolérance individuelle au stress: le but de ce «dérèglement contrôlé et provoqué de son état d'équilibre» est d'améliorer ses capacités d'adaptation aux facteurs stressants.
3. Le recours aux procédés psychorégulateurs, longuement planifiés et adaptés aux besoins individuels, se fera par l'intermédiaire des instructions données à l'entraîneur par des psychologues.

A moyen terme

Récolte d'informations sur tous les facteurs de stress attendus. Chaque information supplémentaire enlève un peu d'incertitude et donne plus d'assurance à l'athlète. Il pourra se sentir plus à son aise en déplacement, il s'adaptera plus vite aux facteurs de stress car il a déjà été confronté mentalement avec eux.
Les informations doivent être fournies à temps si on veut que l'athlète se prépare en conséquence. Il faut aussi déterminer la quantité d'informations en fonction des capacités d'interprétation du sportif, et donc ni les sous-estimer, ni les surestimer.
Ces informations porteront sur les conditions habituellement accablantes comme:

1. «Les contraintes de l'organisation... par exemple le voyage, le logement, le ravitaillement... l'horaire, etc.
2. Les conditions matérielles... les particularités des installations (éclairage, revêtement de la piste... étroit contact avec le public). Les particularités des engins (agrès, ballons) et des conditions climatiques...
3. Les conditions personnelles... concernant l'athlète lui-même, les arbitres, les juges... les spectateurs. On accordera naturellement un poids tout particulier à la préparation à l'adversaire:
   A ce sujet les pédagogues du sport ne s'accordent pas pour savoir s'il faut surtout insister sur les points forts de l'adversaire ou au contraire mettre ses défauts en évidence. Nous pensons qu'il est indispensable de considérer toujours les deux aspects et de tenir compte, lorsqu'on étudie un adversaire dans le cadre de la préparation psychologique à la compétition, des relations suivantes:
   L'évaluation objective des performances déjà réalisées par l'adversaire... Il faut étudier ses qualités et ses défauts en fonction du profil des performances du propre protégé. Ce faisant, il faut mettre en relief les aspects qui permettraient de contrer victorieusement les atouts de l'adversaire et de tirer parti de ses lacunes. A partir de là on pourra se faire une idée objective de ses chances de succès.

La mise à jour des expériences déjà faites par le sportif en compétition. Il convient ici de lui faire surtout bien prendre conscience comment, dans de précédentes compétitions, il a pu, grâce à un bon comportement tactique, s'en sortir victorieusement. Suite à quoi, on peut mettre au point la tactique à appliquer dans la prochaine épreuve (Rudolf, 1975).

4. Les conditions normatives... prévisions de comportement... les objectifs visés dans cette compétition.
   Ces conditions normatives sont souvent fabriquées par les journalistes. Ainsi par exemple «die Welt» écrivait le 20 juillet 1976 dans sa présentation «Seul le vent pourra arrêter Kolbe!» Un athlète devrait apprendre à se faire une idée objective de lui-même, c'est-à-dire sans se laisser influencer par de pareilles conditions normatives imposées de l'extérieur.» (Gabler et al. 1979, p. 275)

A court terme

1. Il faudrait offrir au sportif la possibilité de pouvoir se concentrer entièrement sur la compétition.
2. Il semble conseillé de lui organiser la phase d'«avant-départ» le plus systématiquement possible; cela lui donne de l'assurance.
3. Les rites représentent un facteur de stabilisation de la préparation immédiate à la compétition et il ne faudrait donc ni les interrompre ni s'en moquer.
4. Le dernier entretien avant la compétition devrait avoir lieu à un endroit tranquille. On y passera uniquement en revue les points particulièrement importants des précédentes séances et on communiquera les éléments d'information nouveaux, encore inconnus.
5. Le recours systématique aux procédés psychorégulateurs comme l'entraînement autogène ou mental, etc.

L'assistance en compétition

«En général les entraîneurs essaient d'influencer le déroulement d'une épreuve en criant leurs remarques depuis la ligne de touche. Mais on oublie souvent que pareils conseils parviennent rarement à leur but, couverts qu'ils sont par l'agitation et le bruit; ils représentent ainsi plutôt un moyen pour l'entraîneur de se libérer de sa tension intérieure. Il faudrait essayer de recourir davantage aux signaux visuels: on peut les mettre au point à l'entraînement sous forme de codes qui offrent en compétition l'avantage de n'être généralement pas compréhensibles à l'adversaire alors qu'ils sont très bien interprétés par les sportifs concernés, malgré la distance et le bruit.»

La psychorégulation

«De deux athlètes aussi bien entraînés l'un que l'autre, le meilleur sera toujours celui qui possède les meilleures dispositions psychiques. Cela signifie que l'athlète qui a les nerfs les plus solides et la meilleure préparation psychique a de grandes chances de l'emporter.» (Kemmler R., 1973, p. 24)
Comme leur nom l'indique, les procédés psychorégulateurs devraient permettre au sportif de renforcer ses nerfs, c'est-à-dire de lui faciliter la maîtrise des phénomènes de stress qui l'accablent.
Cela présuppose, exactement comme pour la préparation physique et tactique, un entraînement psychologique régulier et systématique. Frester, un psychologue du sport est-allemand, qui a dévelopé un procédé psychologique appelé la thérapie active, remarque à ce sujet:
«Pratiquer intensivement la thérapie active juste avant les compétitions importantes pour l'abandonner ensuite pendant des semaines ou des mois n'a aucun sens. En procédant de la sorte, on court le risque de voir soudainement en compétition les effets de cette thérapie se retourner contre soi... C'est pourquoi il est conseillé, pendant les périodes sans compétitions et sans entraînement... de la pratiquer régulièrement deux fois par jour. C'est à cette seule condition qu'on peut assurer pour chacun le succès de cette méthode. La thérapie active doit constituer une composante de l'entraînement, être utilisée régulièrement pour récupérer après des efforts physiques ainsi que pour se préparer aux exigences de l'entraînement et de la compétition.» (cité par Gabler et al. 1979, p. 262)
Le but de l'entraînement psychorégulateur est d'augmenter la stabilité du sportif en compétition, c'est-à-dire:

- La régulation optimale de l'état d'«avant-départ
- L'amélioration des capacités à passer de la mobilisation (excitation) à la relaxation (décontraction) et vice versa.

Pour atteindre les buts cités il faut remplir les trois conditions suivantes:

1. L'interprétation des connaissances théoriques
   Les connaissances théoriques sensibilisent le sportif aux moments de stress, ce qui constitue une condition essentielle pour leur interprétation.
   Elles produisent en même temps une stabilisation: le sportif parvient à mieux comprendre les situations accablantes, à les intégrer dans un ensemble supérieur de cause et effet et ainsi à mieux les évaluer. Les symptômes souvent désagréables de l'état d'«avant-départ» par exemple pourront désormais être considérés comme des conditions psycho-physiologiques nécessaires et utiles à la performance.
2. L'analyse des prédispositions et des objectifs de l'athlète
   «Il faut savoir d'où vient celui qui s'entraîne, qui il est et où il veut arriver.»
   Cela comprend une analyse biographique, des tests sur les caractéristiques ou la structure de la personnalité et une analyse des objectifs du sportif (et peut-être aussi de son entraîneur).
   Quels facteurs ou quelles situations constituent des stress pour l'athlète?
   Quel est son comportement lorsqu'il est soumis à un stress?
3. L'information
   Il faut introduire progressivement dans le processus d'entraînement des informations sur les conditions «administratives», matérielles et normatives de la compétition afin qu'elles puissent être intégrées et interprétées.
   L'entraînement devrait toujours conserver un peu le caractère de compétition afin d'être efficace.
   Alors seulement, et uniquement en s'appuyant sur ces données, on peut mettre en œuvre, sous la surveillance de personnes qualifiées, une stratégie individuelle de psychorégulation dans le sens préconisé par Schilling dans son «modèle de prise en charge intégrale».

Pour cette raison elle ne sera présentée que dans les grandes lignes c'est-à-dire à titre d'information.

L'entraînement mental

On entend par entraînement mental, selon Ulich, «se représenter sciemment et systématiquement le déroulement du mouvement qu'on veut apprendre, sans exécuter visiblement une partie ou l'ensemble de cet exercice.»
D'après Kemmler (1973, p. 84) on peut y parvenir en suivant un programme de trois degrés:

1. Verbalisation du déroulement du mouvement dans son ensemble.
2. Observation d'un sportif qui exécute parfaitement l'exercice (représentation mentale).
3. Réalisation de l'exercice en son for intérieur en portant une attention particulière aux sensations corporelles accompagnant le mouvement (par exemple en ski l'impression que produit la force centrifuge dans les virages, la nature du sol, etc.).

On peut améliorer les capacités de représentation à l'aide de tableaux, d'esquisses du profil des parcours ou de photos.
L'entraînement mental contribue à affiner la coordination des mouvements et à réduire l'effet du stress.
Une «variante» de l'entraînement mental qui s'occupe plutôt de la représentation des facteurs de tension ou de stress, et s'inspire du procédé psychothérapeutique de la «désensibilisation systématique», porte le nom de désensibilisation.
«Kowatschew décrit l'entraînement de la désensibilisation chez des boxeurs, qui, par la confrontation mentale avec leurs prochains adversaires, ont réussi à réduire puis à éliminer des réactions émotionnelles qui entravaient la réalisation d'une performance. En l'espace de 8

Vue d'ensemble du training autogène au degré inférieur (d'après Lindemann 1975) (cité par Gabler... p. 282)

Genre d'exercice	Formule de l'exercice	Effet	Effets secondaires
Appel au calme *	«Je suis complètement calme»	Détente complète du corps et de l'esprit	
1 *Exercice de la pesanteur*	«Mon bras droit (gauche) est très lourd»	Décontraction musculaire, détente générale	Possibilités de décharges autogènes de tous genres. Effets négatifs lors d'un mauvais «retour».
2 *Exercice de la chaleur*	«Mon bras droit (gauche) est très chaud»	Décontraction des vaisseaux sanguins, détente	Décharges autogènes
3 *Exercice cardiaque*	«Mon cœur bat très calmement et régulièrement»	Normalisation du travail cardiaque, détente	Décharges autogènes; par des préjugés, des réminiscences organiques, on peut déclencher des symptômes organiques
4 *Exercice respiratoire*	«Ma respiration est très calme (et régulière)»	Harmonisation et automatisation de la respiration, détente	(comme pour l'exercice 3)
5 *Exercice corporel (plexus solaire)*	«Mon plexus (mon corps) est rayonnant de chaleur»	Décontraction et harmonisation de tous les organes abdominaux, détente	(comme pour l'exercice 3)
6 *Exercice de la tête*	«Mon front est agréablement frais»	Clarification et rafraîchissement des idées. Décontraction des vaisseaux sanguins de la tête, détente	Décharges autogènes; maux de tête et sensations de vertige occasionnels

* L'appel au calme ne peut être considéré comme un exercice indépendant que dans des cas déterminés; il n'a habituellement qu'une fonction de transition, pour montrer la voie, si on s'en réfère à SCHULTZ.

à 10 minutes, il obtient une reproduction par la pensée du moment qu'il estime lui-même comme le plus important individuellement et psychiquement du combat qui l'attend. On répète ce procédé deux fois par jour pendant 10 à 12 jours, le sportif devant s'efforcer de se représenter le plus clairement possible toutes les sensations et les expériences qui peuvent être liées à la situation en question. Ce travail de l'esprit requiert l'entière concentration du sportif et il faut s'efforcer d'éloigner toute diversion provenant de stimuli extérieurs. Cette confrontation mentale s'effectue le mieux couché ou assis (la tête légèrement inclinée, les avant-bras s'appuyant sur les genoux un peu écartés). Les derniers «exercices» de ce genre se feront au plus tard une semaine avant la compétition...» (cité par Gabler... p. 289)

L'entraînement autogène

Le procédé psychorégulateur le plus connu et le plus répandu est l'entraînement autogène dit aussi «training autogène (TA)», mis au point dans les années 20 à 30 par le neurologue berlinois J. H. Schultz. Il a directement inspiré le procédé de relaxation-mobilisation qui a été spécialement étudié pour le sport.

A l'aide de six exercices «autosuggestifs», appris pendant une période d'entraînement de 12 semaines à raison de 2 à 3 séances quotidiennes sous la surveillance d'un médecin ou d'un psychologue, on essaie d'obtenir un état de relaxation tout en restant concentré.

«Le déroulement typique de l'exercice commence selon Schultz dans ce qu'il appelle la position du cocher, ou couché, ou encore en position assise, passivement détendu, les yeux clos, avec un appel au calme (formule: «je suis complètement calme») qui n'est pas considéré comme l'exercice proprement dit. Les formules des six exercices (qui à notre avis peuvent être appris en deux semaines) sont répétées cinq à six fois par le «patient» du degré inférieur; on intercale toujours l'appel au calme dans les intervalles pendant lesquels il se remémore encore une fois la formule de l'exercice, puis il passe à l'exercice suivant et ainsi de suite. Dans le tableau suivant se trouvent rassemblées les formules des exercices ainsi que leurs effets.

L'effet décontractant, nécessaire à l'amélioration et au raccourcissement des mécanismes de régénération pendant et après l'effort, a pu être mis maintes fois en évidence dans le sport. Les inconvénients de cette méthode viennent de ce que:

- l'entraînement et les exercices exigent beaucoup de temps
- et qu'il manque cette composante «mobilisatrice» qui joue un rôle décisif dans la préparation à la compétition (voir l'état d'«avant-départ»).

Les procédés de relaxation – mobilisation (RM)

Le dernier point de cette critique a conduit au développement de procédés spécifiques au sport qui, à partir des notions de base du training autogène, ont fait intervenir des stratégies de mobilisation verbales et motrices. La thérapie active de Frester en est un bon exemple:

1. Exercices de décontraction semblables à ceux du degré inférieur du training autogène
2. Activation à l'aide de résolutions formelles exprimées verbalement:
   «Je suis confiant et me réjouis de la compétition qui m'attend»,
   «j'y arriverai», etc.
   Formules spécifiques à la discipline pratiquée (qui se rapporte au déroulement des mouvements)
3. Gymnastique entraînante

On favorise ainsi l'assurance et la «vista» en compétition; les conceptions tactiques sont appliquées plus facilement.
Problèmes: La mobilisation risque facilement d'aboutir dans la zone trouble du dopage psychique. Certaines formes de transes et de fanatisme sont des évolutions possibles. Cette exclamation d'un champion olympique de Munich illustre bien jusqu'où cela peut aller: «J'ai vu l'ennemi dans le blanc de l'œil...!» (cité par Gabler... p. 284)

La relaxation progressive

La relaxation progressive des muscles est une technique de psychorégulation qui devrait être particulièrement utile aux sportifs, car elle agit tout particulièrement, grâce à la perception de la tension ou du tonus musculaire, sur le vécu et le comportement. Il s'agit d'une méthode qui remonte à Jacobson et qui est destinée à effacer la peur et les tensions. La méthode de base consiste à contracter brièvement et délibérément et à relâcher ensuite différents groupes de muscles les uns après les autres, plus précisément les muscles de la partie supérieure du corps (biceps, avant-bras, front, joues, mâchoires, nuque, cou, poitrine, épaules), de la région abdominale, de la cuisse et du mollet.
Comme pour les autres exercices de relaxation, l'exécutant doit se comporter en observateur passif, quoiqu'attentif, des phénomènes physiques et psychiques qui se déroulent.
Une fois acquise la maîtrise de la technique de base, on arrive à réduire fortement la durée des exercices, en diminuant par exemple le nombre des groupes de muscles sollicités.
Les essais réalisés jusqu'à présent ont été positifs. Il semble qu'il s'agit là d'une excellente méthode pour parvenir à une régulation de l'état d'avant-départ (diminution de la fièvre de départ).

Le «biofeedback»

«To feed back» signifie informer en retour. Informer de quoi? Le principe du biofeedback repose sur la constatation que les phénomènes psychologiques tels le stress, la peur, etc. sont associés à des modifications physiologiques. Ces dernières (il s'agit de données physiologiques comme par exemple le pouls, la fréquence respiratoire, la pression sanguine, la transpiration, etc.) sont retransmises à celui qui s'entraîne, sous forme de signaux optiques ou acoustiques, par des appareils appropriés. Ainsi, l'apprentissage des mécanismes émotionnels devient possible, car chacun peut constater «de visu» quel type de comportement provoque (chez lui) une modification des grandeurs physiologiques.
L'apprentissage rapide – en quelques jours – d'une méthode individuelle de relaxation (qui inclura peut-être aussi les procédés de relaxation dont nous avons parlé), ainsi qu'un contrôle objectif du degré physiologique de décontraction, ont valu à ce procédé une faveur rapide.
Mais malgré sa simplicité au niveau de la conception, sa mise en pratique pose quantité de problèmes qui sont loin d'être résolus. Il n'appartient pas d'en discuter ici.

La méditation

Le but des techniques de méditation orientales est d'obtenir une «richesse spirituelle» par l'intermédiaire de l'élargissement de la conscience et de la réalisation de soi. On y trouve à l'arrière-plan une conception religieuse du monde qui est diamétralement opposée à la nôtre.
On peut malgré tout – mais avec des réserves à mon avis – en tirer des procédés de relaxation qui permettent de réduire les états de stress et de peur.
La Méditation Transcendentale (MT) en est un bon exemple, notamment parce qu'elle a su bien se faire connaître en Suisse où elle a installé le siège de «l'Université Internationale» du Yogi Maharishi Mahesh (à Seelisberg dans le canton de Lucerne).

Marche à suivre:
Dans une situation exempte de stress, celui qui médite doit répéter mentalement, en position assise, un mot d'ordre – appelé aussi mantra – que lui a communiqué un maître. La perception, tournée de la sorte de l'extérieur vers l'intérieur, empêche le sujet de diriger son attention sur certains objets concrets ou de se laisser distraire par ses habituelles associations d'idées. Il se produit un «vide» de la conscience qui provoque non seulement la relaxation ainsi que la diminution de la peur et de l'excitation émotionnelle, mais aussi une augmentation de la vitesse de réaction.

La psycholorégulation naïve (ou intuitive)

Contrairement aux procédés que nous venons de décrire et qui sont le fruit d'une recherche systématique et scientifique, les techniques dites naïves sont conçues par l'individu selon sa propre intuition et appliquées en fonction de ses problèmes:
«Elles naissent sur la base d'expériences privées et ne sont pas systématiquement développées selon des critères reconnus;
elles sont utilisées en fonction de l'évaluation subjective de problèmes ou de situations qui ne correspondent pas nécessairement à la réalité;

Camp de ski?
Semaine de ski pour écoles?

Nous transmettons votre demande gratuitement à plus de 200 colonies de vacances.

Prière de détailler vos désirs (qui, quand, quoi, combien).

KONTAKT
4411 Lupsingen

S'agit-il de lithos 4 couleurs?
très simple:
032 41 83 83
Clichélithos Moser SA Bienne
On a toujours le temps pour vous
clichélithos moser sa
2500 biel bienne
Falkenstrasse 21 rue du Faucon Tel. 032/41 83 83

Centre des Sports et d'entraînement
(altitude 1250 m)

Patinoire couverte (été-hiver), halle de Curling, piscine chauffée et couverte, salle omnisports (45 × 27 m), terrain de football, terrains extérieurs (sol synthétique), saut en hauteur, et en longueur, lancer, tennis (été-hiver), minigolf, piste sportive en forêt.
Facilités de logement:
du dortoir à l'hôtel 1re classe.

Renseignements:
Centre des Sports, 1854 **Leysin** ✆ 025 34 24 42

leur efficacité est estimée de façon subjective et n'est pas soumise à une vérification objective.
Ceci nous permet d'entrevoir tant les avantages que les inconvénients des techniques naïves de psychorégulation. Dans le meilleur des cas, elles sont nettement mieux « taillées sur mesure » que ne le peuvent être les procédés scientifiques plus standardisés. A l'opposé, la personne qui se fie à ses expériences personnelles, court le risque de s'accrocher à des techniques de psychorégulation totalement impropres. Cela peut signifier que des techniques sont jugées subjectivement efficaces, bien

a) qu'elles n'aient en fait que peu ou pas d'efficacité du tout,
b) que le temps nécessaire soit totalement disproportionné à l'effet obtenu (comme par exemple certains rituels interminables lors de la préparation au départ),
c) qu'elles soient parfois même dangereuses sans qu'on s'en rende compte. »
(Gabler... p. 301)

Il s'agit dans pareil cas d'exercer l'œil de l'entraîneur, dont la tâche sera d'intervenir pour soutenir ou corriger, selon l'efficacité à court et à long terme du procédé naïf.
On distingue habituellement les techniques psychiques des techniques physiques (motrices): les premières font intervenir dans le mécanisme – si on s'en réfère au modèle de Lazarus – la 1re et 2e évaluation, les modifications intrapsychiques de l'attention et la réévaluation, tandis que dans le deuxième cas peuvent venir se greffer des composantes motrices.

Les techniques psychiques

- Attirer l'attention
  Certains aspects de l'environnement ou de la propre personne sont exagérés et particulièrement mis en valeur
  Exemple: Mise en relief de la moindre blessure physique ou psychique pour tenter de réduire les espérances de l'entraîneur et du public, atténuant ainsi le facteur de stress que représentent les « espoirs placés en soi »

- Dévier la signification des données situatives
  En rejetant les responsabilités et les compétences sur d'autres personnes, en constatant que ce n'est pas soi-même mais les autres qui sont trop nerveux, en cherchant des explications atténuantes pour un échec possible, etc.

- Se donner des ordres ou des instructions
  Exemple: « Ne pense pas à ta peur mais à ce que tu dois faire. » « Respire profondément un bon coup, puis nous verrons bien », etc.

- Utiliser l'autosuggestion
  Monologues ou représentations devant avoir un effet apaisant et par lesquels on se remémore par ex. de précédentes victoires:
  « Cela s'est toujours bien passé, pourquoi en irait-il autrement aujourd'hui? »

Les techniques motrices

- L'utilisation de mascottes
- La ritualisation, c'est-à-dire l'exécution d'une suite de mouvements ou d'actions toujours pareille.
- Le déploiement d'activités corporelles en vue de réduire la tension, etc.

Comment l'entraîneur peut-il s'y retrouver dans une telle diversité de procédés et de conceptions individuelles: doit-il les ignorer, doit-il les interdire à ses athlètes?

On admet généralement que:
- chaque sportif s'en tient le plus souvent aux mêmes trucs qui, presque indépendamment du caractère de la situation de stress, sont utilisés machinalement.
- les essais – ou les procédés – de psychorégulation naïve nous donnent des indices sur l'état momentané de l'athlète; ils nous informent que tout n'est pas en ordre. Par quoi est-il accablé?
- le sportif parvient-il de cette façon à maîtriser les stress accompagnant les différentes phases de la compétition et à stabiliser ainsi, à brève et à longue échéance, ses capacités de performance?
  Si oui: l'entraîneur ne doit pas intervenir, mais encourager.
  Si non: l'entraîneur doit agir, en tenant compte des conseils sur la façon de se comporter.

Quelles sont les situations concernées lorsqu'on répond négativement à la question précédente?
- Les modifications de l'attention, un jugement différent des situations, qui, bien qu'elles atténuent les sensations de stress, entraînent en même temps une diminution des facultés de perception qui a pour conséquence d'ignorer ou de nier des aspects situatifs importants.

  Exemple: Considérer qu'un adversaire traditionnellement dangereux ne l'est plus et ainsi le sous-estimer. Une telle évaluation incorrecte entraînera une nouvelle défaite.

- Ordres qu'on se donne soi-même ou autosuggestions qui ne collent pas avec la situation du moment et qui peuvent nuire à l'athlète en particulier, mais aussi à son entraîneur et à son club.
  Exemple: La résolution « tu dois le faire à n'importe quelle condition! » ou « coûte que coûte! »
  De telles résolutions peuvent provoquer une amélioration de la performance, mais elles peuvent aussi augmenter encore l'amertume dans le cas d'une défaite prévisible ou encourager au manque d'égards et au non-respect des règles.

- Le recours à des exercices physiques pour se stimuler, soulager sa tension ou ignorer des facteurs de stress situatifs, risque de favoriser un épuisement prématuré selon les exigences de la discipline pratiquée.

Dans des cas de ce genre l'entraîneur intervient pour régulariser. A cet effet:
- il explique théoriquement à l'athlète les conséquences négatives de son comportement et l'informe sur les facteurs entrant en jeu lors d'un effort (facteurs de stress – personnalité, etc.),
- il analyse les facteurs de stress qui engendrent ces techniques aberrantes, afin de pouvoir les réduire ou pour conseiller l'athlète dans la recherche de nouveaux procédés « naïfs » tirés de son expérience personnelle,
- il renforce, par ses louanges et son approbation, le comportement qu'il désire inculquer au sportif afin qu'il l'apprenne mieux et plus vite.

Remarques finales

Pour conclure, nous voulons présenter brièvement les aspects critiques de ces procédés de psychorégulation:
- ils ne doivent être appliqués que s'ils sont intégrés à l'entraînement et en tenant compte de la personnalité individuelle du sportif. Cela présuppose une analyse détaillée des facteurs de stress sportifs et extrasportifs.
  Le psychologue « responsable » ne peut se permettre d'endosser la tenue du « pompier » juste avant une compétition importante pour parer au plus pressé et servir d'alibi (Schilling). Le problème est beaucoup trop complexe – et on a pu s'en rendre compte en lisant ces lignes.
- Les procédés de psychorégulation ne peuvent être vérifiés par un genre de contrôle « anti-dopage », bien que leur efficacité puisse dépasser celle des moyens purement physiologiques.
- Il ne faut jamais oublier que les réactions au stress et à leur peur remplissent une fonction de projection nécessaire à la survie et qu'on ne peut les ignorer.