

Un moral de champion, ça se travaille

Le psychologue du sport aide l'athlète à renforcer ses capacités mentales.



ESTELLE LUCIEN

Il est le seul basé à Genève. Alexandre Etter est psychologue du sport. Alors qu'aux Etats-Unis, en Australie ou au Canada, le soutien psychologique aux sportifs de la nation est chose admise depuis de nombreuses années, en Suisse, le métier se développe à peine. Il existe depuis peu une spécialisation chapeautée par la Fédération suisse des psychologues et enseignée, principalement en allemand, à la Haute Ecole fédérale de sport de Macolin.

Quel est le rôle du psychologue du sport? Quelle différence avec l'entraîneur? Un podium se joue-t-il sur le mental? Autant de questions auxquelles Alexandre Etter répond.

Au départ, les psychologues ont gravité autour des sportifs de haut niveau, surtout pour étudier leurs ressources mentales. Désormais, le psychologue agit avec l'athlète.

Celui que certains préfèrent appeler préparateur mental, «parce que *psy*, ça fait malade», intervient sur plusieurs fronts: le renforcement de la confiance en soi, la concentration, les apprentissages et la mémorisation de compétences techniques.

Le psychologue donne aux athlètes des outils pour gérer leurs émotions, leur stress, mais aussi pour leur permettre de se mettre en condition physique et mentale lors des compétitions. «Nous travaillons également la capacité de réguler le niveau d'activation, c'est-à-dire pouvoir en un minimum de temps se relaxer ou s'énergiser.»

Le psychologue utilise le plus souvent des techniques de base, cognitivo-comportementales, les adaptant à chaque individu et situation. «C'est vraiment du coaching, du sur-mesure.»

Préparer l'après-carrière

Agit-il sur la motivation? «Elle n'appartient qu'au sportif. Nous pouvons en revanche mettre en place des conditions qui la renforcent et la favorisent.» La prise en charge psychologique d'un sportif de haut niveau, brève le plus souvent, permet également de préparer l'après-carrière, voire sa reconversion.

A l'inverse du dopage

A l'inverse des «gourous» ou de certains entraîneurs qui créent une relation ambiguë de dépendance avec leur protégé, le psychologue a une vision périphérique et globale du champion, avec un but précis: le rendre autonome. «Les rapports entre l'athlète et son entraîneur sont abordés dans 20% de mes interventions.» La communication est en effet un domaine où le sportif n'est pas toujours aussi bien armé que sur le terrain de ses exploits. La gestion de l'extrasportif – médias, sponsors, équipementiers, fédérations, associations – est pour lui une source de tension qui peut déborder sur ses performances.

Et le dopage? «C'est un sujet vraiment tabou. En tant que psychologue, on peut en parler, en aucun cas le cautionner. Notre démarche est d'ailleurs totalement à l'opposé. Faire appel à un psychologue, c'est rester centré sur ce que le sportif peut contrôler. Sachant que le résultat reste en dehors de cette équation. Le dopage, c'est juste l'inverse: seule la victoire compte. Là encore, constate le psychologue, les dégâts se mesurent après. Comment gérer psychologiquement le fait d'avoir gagné en trichant?»

Un mental en béton: la machine à performer avec constance

Dans tous les sports, l'aspect mental est une pièce maîtresse du succès. Le champion se reconnaît à la régularité de ses résultats. «Le mental assure à 90% la constance de la performance», selon Alexandre Etter, psychologue du sport. Les sportifs acquièrent des compétences mentales spécifiques à leur pratique. En voici quelques exemples.

■Tennis. Les joueurs doivent savoir gérer les temps morts. Après chaque point, le match s'arrête et la concentration du tennisman peut facilement se laisser perturber par des pensées parasites. Un aspect central du travail porte sur le contrôle des pensées.

■Marathon. Le coureur au long cours doit ménager sa monture et économiser l'énergie. Le psychologue l'encourage à faire des petits «checks» pendant la course, histoire de se recentrer sur sa respiration et sa foulée. En cas de coup dur, quand le marathonien est dans le jus, il peut utiliser des stratégies de dissociation. «Il faut sortir de son corps en pensant à autre chose: une chanson, un animal, etc.»

■Voile. C'est, selon notre expert, un des sports les plus exigeants sur le plan mental. «Parce qu'il y a beaucoup d'informations à analyser en même temps.» La performance s'appuie sur une multitude de facteurs qui dépendent du navigateur, du bateau, de l'eau, de la météo, etc. «Et ces facteurs sont en perpétuel changement.» L'accent est mis sur la prise d'informations et les prises de décision.

■Ski. La peur de la chute ou de l'accident doit être maîtrisée. Le skieur doit entraîner sa concentration. «Il est important d'être complètement dans le présent et d'avoir une bonne gestion de la dépense énergétique, tout en étant au clair sur les transitions du parcours et comment les passer.» En effet, le skieur de descente mémorise le parcours lors des entraînements. Avant la course, sur les lattes mais à l'arrêt, il fait une répétition mentale, souvent les yeux fermés. Il prend la position, genoux pliés, son corps ondule. «En faisant et refaisant les mouvements justes, il diminue la probabilité de l'accident. L'athlète est en maîtrise», explique le psychologue. Reste que parfois une chute vécue a laissé une trace indélébile. «Même s'il récupère tous ses moyens, toutes ses compétences, il n'y arrive pas. Quelque chose s'est inscrit dans le corps. Cela s'apparente à un syndrome de stress post-traumatique», explique encore Alexandre Etter.

(el)