

L3P – SHN

Cours 7 et 8 Etudes de cas

La préparation mentale dans le sport



Le cas d'une équipe de vol relatif, championne du monde

- Nous sommes à Cadix et nous arrivons sur le site espagnol quatre jours après les athlètes. Tous les membres de l'Équipe de France de vol relatif à 4, championne en titre, qui sont sur le site depuis 4 jours, refusent confusément le site espagnol du championnat. Ils s'entraînent depuis 5 jours et ces quatre athlètes de très haut niveau, tous d'une intelligence supérieure à la moyenne, sont tombés dans le « piège » de la peur de perdre leur statut, du fonctionnement mental automatique et de ses critères de rigidité.
- Ils me présentent l'organisation espagnole comme nulle, d'ailleurs l'encadrement français présent a été sollicité pour prendre le relai. L'environnement de la compétition (une caserne) est perçu inadapté, etc. L'hôtel situé en ville, pourtant de grande qualité, est trop loin et il y a quelques embouteillages. Le championnat se déroule dans une ancienne caserne, complantée d'orangers, qu'ils jugent laide.
- Les 6 membres de l'équipe s'entraînent normalement (répétitions mentales et sauts) et ne se quittent pas d'une semelle. L'entraîneur, qui saute avec l'Équipe de 8, a délégué sa place à un des athlètes. Pour l'instant, ils sont dominés par les Américains, leurs adversaires de toujours, qu'ils avaient pourtant battus largement aux derniers mondiaux
- Le mal-être général est patent et le moral assez bas et la critique acerbe.

Le cas d'une équipe de vol relatif, championne du monde

Tout est bon pour les neurones limbiques qui ne reconnaissent pas le site habituel d'entraînement et le font savoir ! Ajoutons à cela la perception, également confuse, mais bien présente, du danger immédiat constitué par le challenge avec l'équipe américaine, concurrente habituelle des Français. Cette équipe est inchangée et d'excellent niveau alors que deux « nouveaux » ont intégré l'équipe de France. Lorsque nous arrivons sur le site des championnats, la rigidité est à l'œuvre : pendant trois à quatre jours, tous les membres de l'équipe semblent frappés de rigidité :

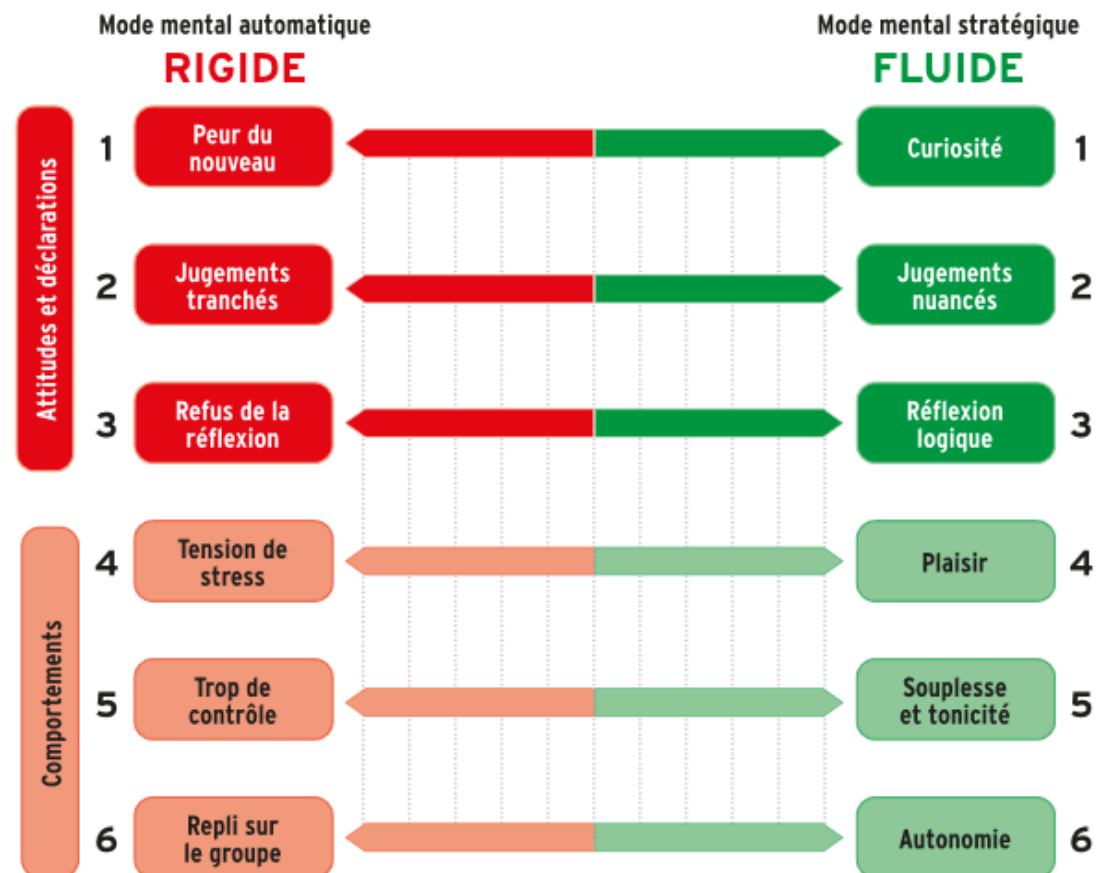
- Peur du nouveau
- Jugements tranchés
- Refus de la réflexion et de la prise de recul par rapport à la réalité
- Anxiété et stress
- Repli sur la protection du groupe et excès de contrôle

la solution que nous avons utilisée

Elle a été assez simple à mettre en œuvre pour plusieurs raisons. En effet, nous connaissions bien cette équipe, et les rapports de confiance étaient parfaits. La relation avec l'entraîneur (qui était lui-même athlète dans une autre épreuve) était exemplaire. A priori, ce n'était qu'une rigidité passagère et peu ancrée. Nous avons pris, point par point, les indicateurs de rigidité et de mode mental automatique en mettant en évidence les points suivants.

- ouverture, curiosité et plaisir
- le recul et la réflexion
- Jugements nuancés
- détente, souplesse et tonicité
- Recherche de la fluidité

Le cas d'une équipe de vol relatif, championne du monde



Le cas de Camille Golfeur de niveau Européen

Ce golfeur est excellent à l'entraînement. Il sait qu'il a le niveau pour gagner de belles compétitions.

Il vient me voir parce qu'il a un problème qui émerge maintenant nettement : il perd ses moyens en compétition spécifiquement quand il est en tête du classement et qu'il attaque le dernier des 4 jours de la compétition. Car là, il gamberge à l'infini sur tout et n'importe quoi. Il arrive à l'échauffement stressé et retrouve difficilement ses sensations et ses automatismes. Il fait souvent un double bogey dès le premier des 18 trous de la journée finale (un bogey signifie qu'il réalise 2 coups de plus que la normale à ce niveau où les places se jouent à un point sur 280). Il s'en remet mal car le score est toujours très serré et lors des journées précédentes sur le même trou il fait souvent un birdie (-1 par rapport à la normale). Parfois il arrive à se reconcentrer et d'autre fois il a les pires difficultés pour contrôler son swing.

Il me demande de l'aider.

Le cas de Camille Golfeur de niveau Européen

LA PEUR DE PERDRE (OU DE GAGNER ?)

Camille, qui fonctionne très bien depuis le début de la compétition en termes de SESA, se pose tout à coup des questions techniques, sur sa stratégie et sur ses adversaires. Dans ce moment de marche, au lieu de rester concentré sur lui, sur le Soi qui protège les compétences techniques, il bascule à la fois en Stratégie et en Évaluation, ce qui le déstabilise complètement. Pourtant, il possède des « attaquer fort court » qui sont bien établis et fonctionnent très bien depuis le début de la compétition. Qu'a-t-il pu se passer ? Sa position à ce niveau de compétition à enjeu fort est nouvelle et la position de challenger fort à ce stade ne semble pas avoir été préparée. Concernant le MPM, la déconcentration dont parle Camille peut être due à plusieurs scénarios :

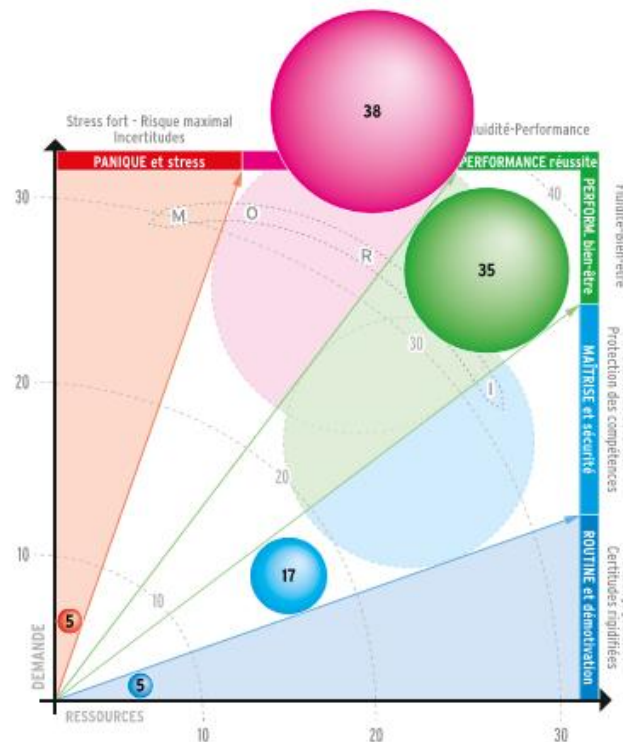
- 1) Une peur inconsciente de perdre peut réagir sur le bloc concentration et y déstabiliser les routines P3-A3 qui ne sont plus assez puissantes pour y résister.
- 2) A: La peur de perdre, consciente cette fois, réagit directement sur le bloc émotions (voir notre dessin : voie 2), qui n'est plus contrôlé automatiquement par les routines du standard 7 et du « retourner le télescope ». Camille présente un Profil d'Action de type Audacieux, dont le fort Défi peut toujours « se déverser » en Panique et la fragilité en Maîtrise, déboucher sur une remise en cause de ses techniques de golf (plus assez sécurisantes).

Le cas de Camille Golfeur de niveau Européen

3) L'approche de la victoire possible et du green final, où les spectateurs sont nombreux, peut déclencher une peur inconsciente de gagner, qui est une situation nouvelle à ce niveau et qui l'oblige (inconsciemment toujours) à renforcer et à revisiter sa technique, qui, pourtant, fonctionne très bien depuis le début.

Après échanges et accord avec Camille, nous avons choisi de renforcer les procédures du «attaquer fort» existantes A3-P3 (scénarios 1 et 3) en évoquant les situations exceptionnelles en golf où elles doivent être très puissantes.

Le scénario 2 débouche plutôt sur la gestion de l'erreur que nous avons travaillée dans un second temps.



Le profil Audacieux de Camille.



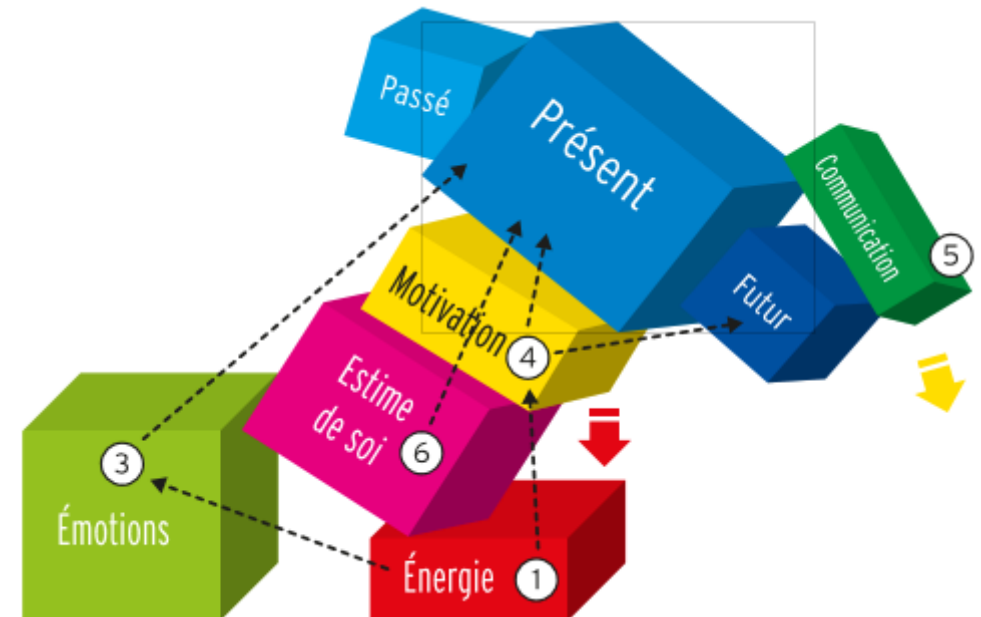
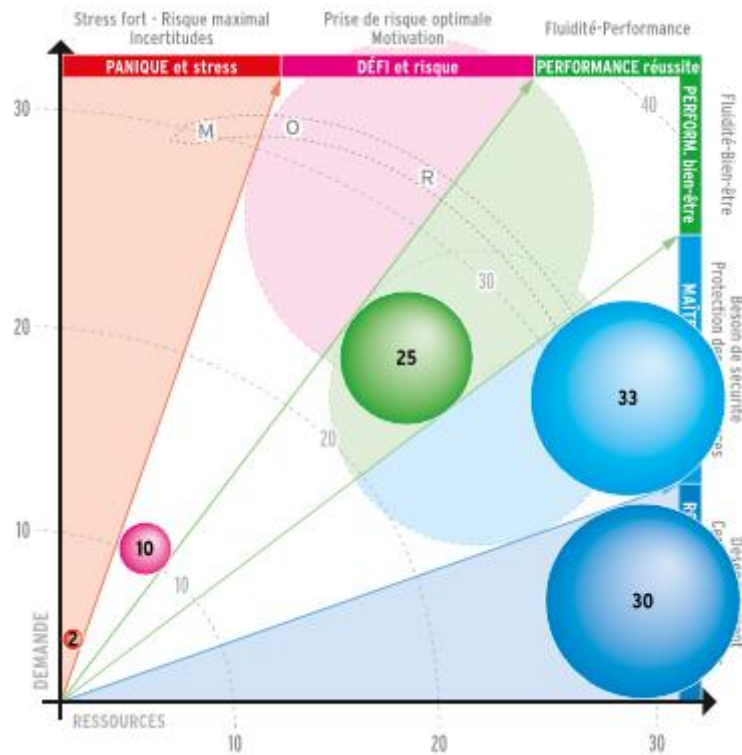
Le MPM et les voies 1 et 2 possiblement déstabilisantes.

Le cas de Zied Infirmier de nuit

Zied est un jeune sportif qui vient de prendre de nouvelles fonctions comme infirmier. « Dans mon nouveau travail, je travaille souvent la nuit, pour des raisons financières, et surtout parce que mes collègues femmes sont presque toutes mamans d'enfants en jeune âge. Je constate que travailler la nuit désorganise mon sommeil et je me sens souvent anormalement fatigué. Ma pratique sportive en souffre beaucoup et j'ai décidé de la mettre de côté temporairement. Mon travail en souffre encore plus. Parfois, je manque de motivation par trop de fatigue, de jour comme de nuit : je me sens las, sans ressources mentales et ma concentration est parfois limitée. J'en perds parfois la logique des soins à donner, ce qui me surprend, car je connais très bien ces procédures. Je me dois de rester éveillé et concentré pour ne pas manquer une alerte. Je n'arrive pas à bien récupérer dans mes jours de congé, où je somnole souvent. Parfois, durant certaines nuits plus calmes, je m'endors profondément, et c'est ma collègue qui me réveille en urgence. Ma vie est changée avec moins d'envie de sortir et de rencontrer des amis. Je me sens de plus en plus tendu et j'ai perdu une grande partie de ma spontanéité, de ma joie de vivre, de mes envies de sortir, de danser et de faire mon sport. J'aimerais retrouver ma capacité énergétique et mon ancienne force de m'endormir quand je le voulais.

Zied présente un Profil d'Action situé entre le type Timoré et Routinier. Son MPM est de type Épuisé

Le cas de Zied Infirmier de nuit



Le cas de Zied Infirmier de nuit

Notre stratégie d'intervention

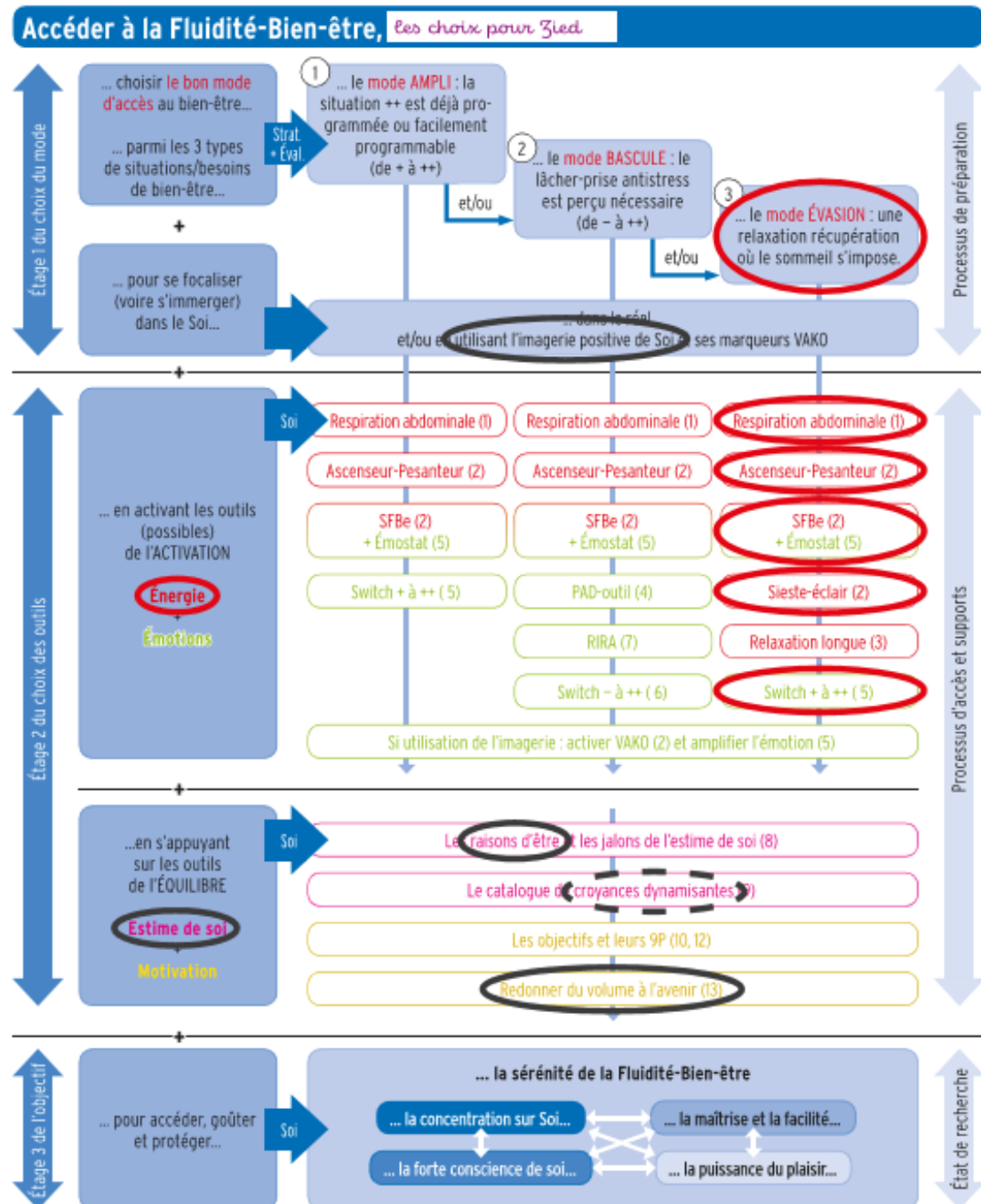
Nous classons Zied dans le mode d'accès «ÉVASION», d'abord parce que c'est sa demande, puis parce qu'il aimerait retrouver à la fois énergie et fluidité et que cela pourrait lui permettre de restaurer sa Fluidité-Performance qui commence à être mise à mal. Notre hypothèse est qu'en répondant à sa demande de régénération de l'énergie l'ensemble du MPM (et du Profil d'Action) peut lui aussi se restaurer puisque ce phénomène est relativement récent. concernant la possibilité de démotivation, compte tenu du Profil d'Action et de la présence d'une Estime de soi résiliente, nous prenons l'hypothèse que Zied est situé au stade 1, qui indique une «démotivation latente, mais des défis encore actifs».

l'estime de soi : le renforcement des raisons par leur réactualisation, leur réécriture et leur remise en ordre et en perspective, en volume et en importance. C'est la bouffée d'air dont Zied avait besoin pour engager le travail suivant.

la restauration du sommeil et de la boîte Énergie est le premier travail à réaliser. Comme l'indique la fiche ci-jointe, nous avons donc méthodiquement travaillé :

- La respiration abdominale
- Le relâchement disponibilité
- La SFBe et ascenseur

Le cas de Zied Infirmier de nuit



Les choix principaux pour le coaching de Zied (en rouge puis noir)

Le cas de Sylvaine Cavalière

Sylvaine est une cavalière de bon niveau régional. Elle commet une légère faute à l'attaque d'un double obstacle dans une épreuve où elle est en compétition avec des cavaliers classés en catégorie supérieure à elle et qu'elle rêve de battre. « Mon départ de compétition est un peu tendu, comme à l'ordinaire, mais je franchis plutôt bien les premiers obstacles "presque en fluidité". Mon cheval touche 2 barres au tiers du parcours. À partir de là, rien ne va plus et le cheval refuse les deux obstacles suivants. » Au débriefing, elle explique s'être immédiatement dit qu'elle savait qu'elle ne serait pas classée après cette erreur qu'elle n'aurait jamais dû faire. « Je n'avais plus rien à perdre. Je me suis dit que j'allais devoir faire le meilleur temps et je me suis mise en colère pour pousser mon cheval afin qu'il passe plus facilement les derniers obstacles. » Elle pense finalement qu'il va lui falloir changer de cheval.

Le cas de Sylvaine Cavalière

Description de l'erreur ou du type d'erreur récurrente que je souhaite traiter :				
Très mauvaise habitude, en pleine réunion de direction, d'intervenir hors propos et violemment : regards très négatifs, reproches sévères du D.G. : culpabilité, accélération cardiaque, coup au ventre, récupération longue. Même chose au golf, incapable de supporter un coup raté : énervement, coup de gueule contre moi : regards courroucés et parfois remarques acerbes des autres : mêmes conséquences avec erreurs en chaîne ensuite...				
Les 4R	Outils à activer	Mes marqueurs/sentinelles/autres	Niv. satisf.	Notes
1. Retour au calme émotionnel Limiter l'impact	• Par un relâchement-disponibilité (standard 1) et/ou • Par une respiration abdominale et relâchement rapide (standard 1)	Mes marqueurs activés dans ces outils : Sensations clés (K++) : Relâchement dans le cou et les épaules Mots clés (A++) : Shut up ! Autres :	5 3 2 1	D'abord, j'ai utilisé la respiration abdominale comme récupération et je passe au relâchement-disponibilité progressivement avant l'action (dans les 2 activités).
2. Retourner le négatif en positif Faire taire le discours interne	• Par un switch de - à + (standards 5 et 6)	Mes marqueurs activés dans ces outils : Sensations clés (K++) : Sourire aux lèvres et plaisir diffus dans la poitrine. Mots clés (A++) : V++ La vie est bellébleu ! Comportement technique modifié ? J'essaie de préparer des propos synthétiques sur des sujets classiques...	5 4 3 2 1	Quand j'arrive à me faire taire, la bascule sur le sourire et la formule (qui devient « bellébleu ») est très efficace. En fait, bellébleu déclenche le sourire et le plaisir.
3. Retourner le télescope et/ou 3. Réévaluer la demande	• Par un PAD-outil (standard 4) ou • RIRA (standard 7) dans chaque cas par l'action sur l'axe vertical du PAD-outil (standard 4)	Action très brève : Qu'est-ce que je fais, je dis, je ressens ? Image, mots, geste ? Utilisation forte, surtout au travail, du télescope. Je me méfie de mes moments de fatigue en amont. Dans tous les cas, je prépare un PAD-outil dans ma trousse à outils d'urgence.	5 3 2 1	Il m'arrive de revenir en Fluidité-Performance (je surveille la bascule directe en Fluidité-Bien-être qui m'est arrivée une fois)
14. Reconcentration sur l'action immédiate	• Par les A3/P3 déjà utilisés dans le « attaquer fort » (standards 22, 23 et 24) • Par une autre voie	Mes marqueurs activés : Sensations clés (K++) : Main droite en supination Mots clés (A++) : Bellébleu Comportement technique modifié ? Quand je peux, je focalise sur un objet dans le champ de l'action future.	5 4 3 2 1	Excellent, je commence à anticiper en réunion et en golf en pratiquant les R1 très souvent préventivement. J'ai réussi 3 fois avec les R1 + R2 seulement et « bellébleu » m'a suffi !