

IRBMS

Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé

NORD-PAS-DE-CALAIS – WWW.IRBMS.COM

Titre : « Accompagnement du joueur blessé et/ou en cours de réathlétisation. Utilité et apport de la préparation mentale. »

Auteur(s) : Monsieur Franck LEFEVRE, Préparateur Mental.

Catégories : Psychologie du sport - Diaporama : 33 vues / Poids : 2,4 Mo

Date : Novembre 2010 - 15^e Congrès Arformes Irbms

Rappel : Ce diaporama, propriété exclusive de son/ses concepteur(s), ne peut être reproduit, ni diffusé en public, même partiellement sans autorisation expresse écrite. Pour ce faire veuillez nous envoyer votre demande à l'adresse suivante : contact@medecinedusport.fr

Note : **Attendre le chargement** du diaporama puis utilisez la **Barre d'espacement** de votre clavier ou la roulette de votre **souris** pour passer d'une diapositive à l'autre.





ACCOMPAGNEMENT DU JOUEUR BLESSÉ ET/OU EN PHASE DE RÉATHLÉTISATION UTILITÉ ET APPORT DE LA PRÉPARATION MENTALE

Franck LEFEVRE

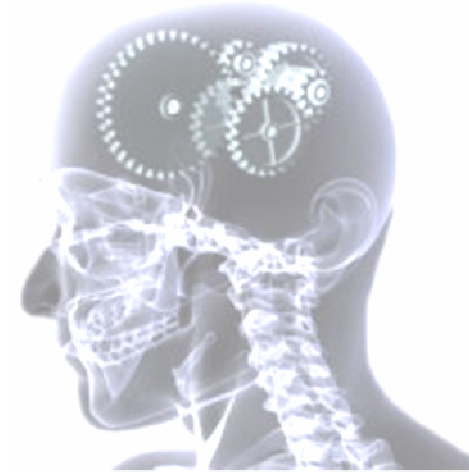
Enseignant à la Faculté des Sciences du Sport de Lille 2

Brevet d'Etat 2ème degré / D.E.F

Diplômé en préparation mentale et psychologie du sportif

PLAN DE L'INTERVENTION

- Préambule introductif
- La préparation mentale, c'est quoi ?
- Utilité et apport de la préparation mentale pour l'accompagnement du joueur blessé et/ou en phase de réathlétisation
- Exemples de démarche et d'outils
- Conclusion



PRÉAMBULE INTRODUCTIF

- La préparation mentale et le monde des « psy »
- Les mauvaises représentations...
- ...heureusement, ces dernières évoluent.
- Cela va donc dans le bon sens même si cela amène aussi son lot d'inconvénients.



LA PRÉPARATION MENTALE, C'EST QUOI ?

- La **psychologie du sport** est « *l'étude des facteurs psychologiques et émotionnels sur les performances et l'influence de la pratique sportive sur ces mêmes facteurs* » (Richard H. Cox, Psychologie du sport, Ed. De Boeck).
- La psychologie du sport est plurielle (recherche scientifique et intervention directe auprès des sportifs).
- Son objectif est d'améliorer les performances mais aussi de préserver l'équilibre et la santé du sportif.



LA PRÉPARATION MENTALE, C'EST QUOI ?

- La **préparation mentale** vise l'acquisition *d'habiletés mentales et d'outils d'aide à la performance* dans le but de renforcer les ressources des personnes et de les aider à atteindre leur niveau optimal de performance.
- Elle fait référence à des procédures et des stratégies en vue d'améliorer les apprentissages et d'optimiser les performances.



LA PRÉPARATION MENTALE, C'EST QUOI ?

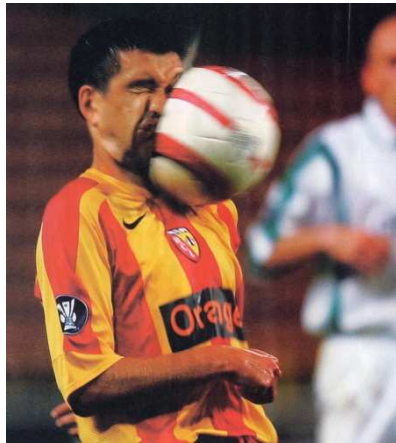
- « *La préparation mentale propose un ensemble de techniques que l'athlète apprend et applique dans deux objectifs : maintenir l'efficacité du geste dans une situation de compétition et se blinder contre les influences génératrices de stress* ». (Marc Leveque, Psychologue et Maître de conférences)



UTILITÉ ET APPORT POUR LE JOUEUR BLESSÉ

Quelques éléments de réflexions à propos de la blessure

- Caractère inopiné, imprévisible, inattendu de la blessure



- Qu'il convient aussi de nuancer parfois.

RÉFLEXIONS AU SUJET DES BLESSURES

- Antécédents, voire prédispositions aux blessures
 - Chronicité des blessures
 - Reprise trop précoce
 - Fatigue, notion de surentraînement
 - Usure psychologique, saturation
 - Appréhension, facteurs d'anxiété et de stress
 - Distractions internes (pensées négatives)
 - Etc.
- **Enseignements à tirer**



UTILITÉ ET APPORT POUR LE JOUEUR BLESSÉ

Quelques éléments de réflexions à propos de la blessure

- Caractère parfois violent et spectaculaire



- Qu'il est également indispensable d'appréhender.

FAÇON DONT EST APPRÉHENDÉE LA BLESSURE

- **Au niveau collectif**

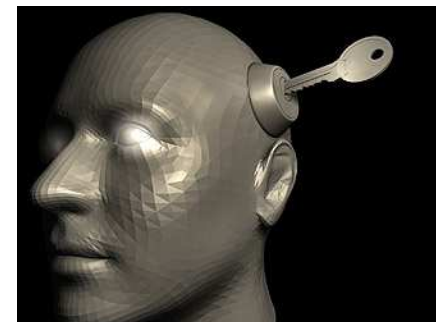
- Etre vigilant au phénomène de *contagion émotionnelle* : gérer l'affect
- Concernant la *cohésion de groupe* : opportunité de (re)mobilisation
- Important = phénomènes à maîtriser sur la durée (consistance)



FAÇON DONT EST APPRÉHENDÉE LA BLESSURE

○ Au niveau individuel

- Outre la/les trace(s) physique(s), il y a la gestion des aspects psychologiques.
- Passer du « *pourquoi* » au « *comment* »
- Certains sportifs sont mieux armés que d'autres pour cela.
- Il s'agit d'une opportunité pour effectuer un véritable travail de fond et avoir la volonté d'être encore plus fort.
- Apprendre sur soi-même et les autres



LA DÉMARCHE



- Passer du fatalisme à l'optimisme
- Mais, loin d'un enthousiasme naïf et béat, il s'agit pour ce faire de **mettre en place une véritable démarche**
- Opportunités
 - Arrêt forcé de la pratique
 - Temps conséquent dont dispose le joueur
 - Recul réflexif, appréhension modifiée des événements
 - Période de (re)construction, investissement pour l'avenir, etc.

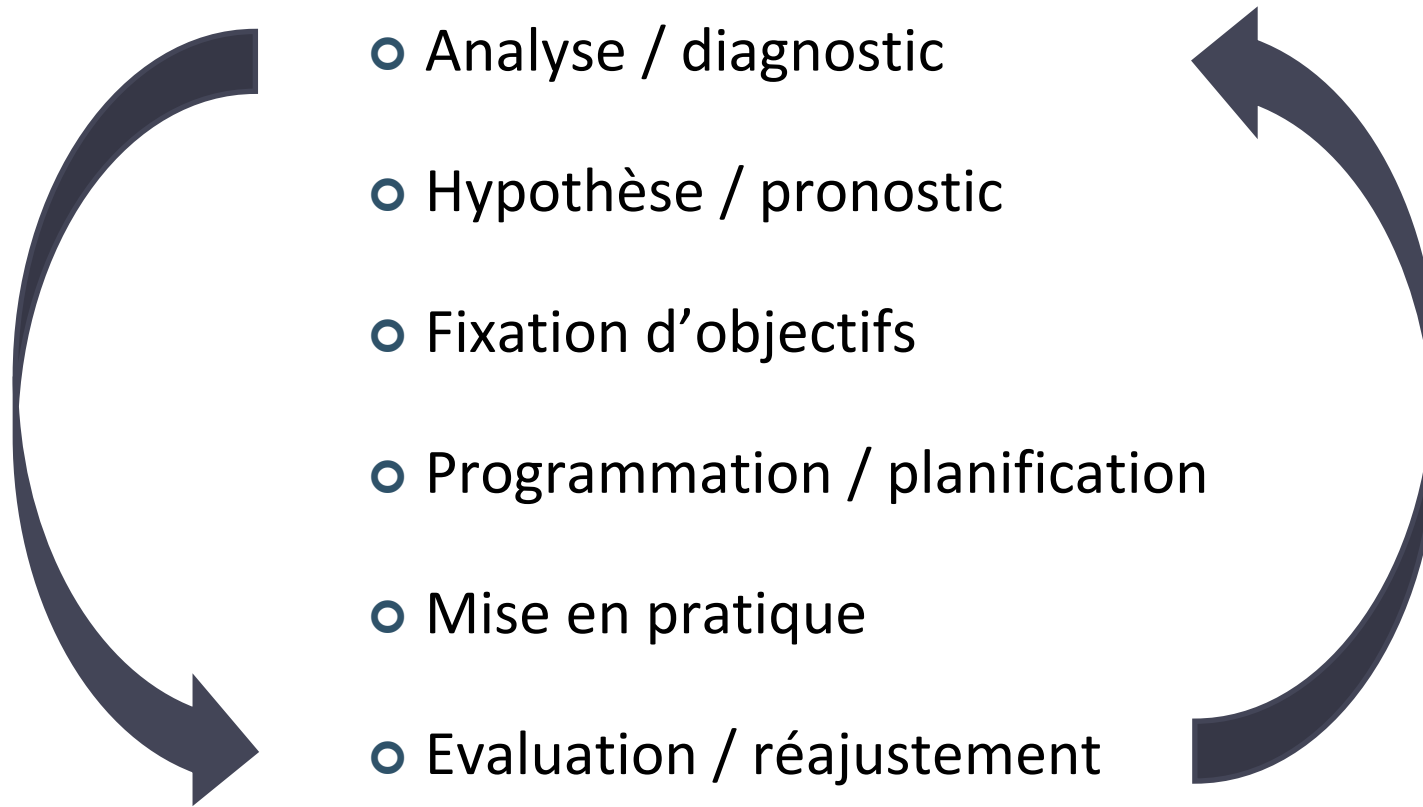


LA DÉMARCHE EN PRÉPARATION MENTALE

- **Phase d'évaluation préalable**
(la commande, le contexte, les enjeux, etc.)
- **Phase de prise de conscience**
(les explications, la recherche d'adhésion :
une étape fondamentale)
- **Prise d'informations** sur les spécificités
de l'activité
- **Phase de recherche** (tests, entretiens,
retour sur les résultats, investigations
complémentaires)
- **Phase d'entraînement mental**



LA DÉMARCHE EN PRÉPARATION MENTALE



EN QUOI LA PRÉPARATION MENTALE SE RÉVÈLE-T-ELLE UTILE ?



Exemple de travail :

- **Connaissance de soi**
(tests, évaluations, entretiens, analyse des besoins)
 - Secret de l'individualisation
- **Développement d'habiletés mentales et de stratégies de coping spécifiques** grâce à des méthodes et des outils variés (cf. classification Le Scanff : méthodes physiologiques, cognitives, comportementales ou composites).

CONVICTIONS PERSONNELLES

Entre autres outils, l'utilisation des techniques suivantes peut être préconisé :

- Fixation d'objectifs (goal setting)
- Dialogue interne (self talking)
- Imagerie mentale de confiance, de guérison...
- Couplage avec un travail sur les techniques de respiration et/ou de relaxation
- (Re)Conditionnement positif à l'aide de la vidéo (clips motivationnels)



- De la prise en charge de la **blessure** (chronique ou inopinée),
- A la planification et au suivi du **programme de réathlétisation**,
- Et en **parallèle de l'intervention du staff médical**,
- La mise en place d'un **accompagnement individualisé ayant recours aux principes de la préparation mentale** peut s'avérer utile.

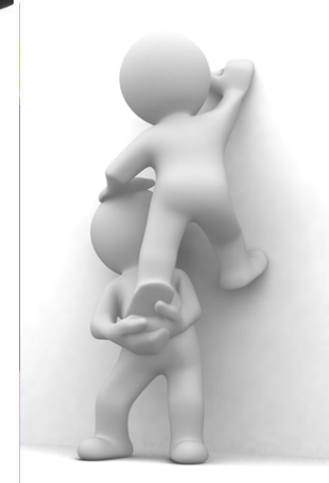


- Un tel dispositif peut en effet favoriser la traversée de ces moments difficiles et permet même parfois d'en sortir renforcé.



EN GUISE DE CONCLUSION

- Rien de magique
(excepté peut être l'effet placebo initial)
- Juste une démarche méthodologique
rationnelle et rigoureuse, un ensemble de
process à suivre.
- Il est par contre indispensable de **respecter
un certain nombre de précautions d'ordre
éthique et déontologique.**
- Ces dernières fixent le « **cadre** » de
l'intervention du préparateur mental.



EN GUISE DE CONCLUSION

- Accompagner sur la base du volontariat
- Respecter l'anonymat, assurer la confidentialité
- Faire preuve d'une neutralité bienveillante
- Individualiser
(« *sur mesure* » plutôt que « *prêt à porter* »)
- Eduquer, responsabiliser, autonomiser
(≠ rendre dépendant)
Accompagnement ≠ Assistanat



EN GUISE DE CONCLUSION

- Promouvoir la santé du sujet sportif, anticiper l'irruption d'une blessure, accompagner le sujet dans sa guérison sont des objectifs que la psychologie du sport est amenée à développer aussi bien dans ses actes pratiques que dans ses réflexions théoriques.
- « *La blessure sportive, loin d'être une situation désespérée, favorise la construction de solutions désespérément simples* » (Watzlawick, 1984).



Merci de votre attention

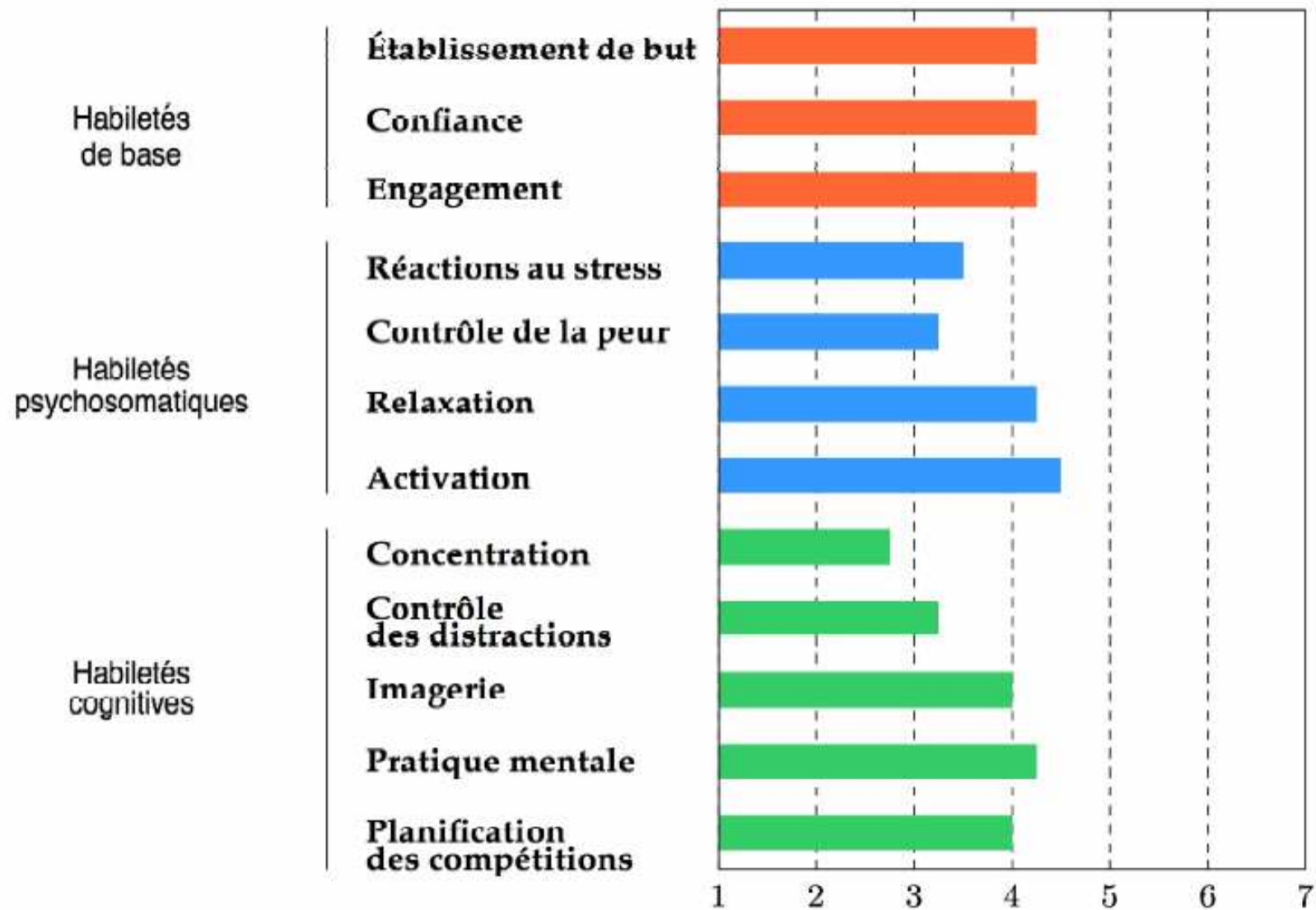
Franck LEFEVRE / C.R.O.P.S
Centre Ressource en Optimisation de la
Performance et de la Psychologie du Sportif
www.psychologiedusportif.fr



ANNEXES

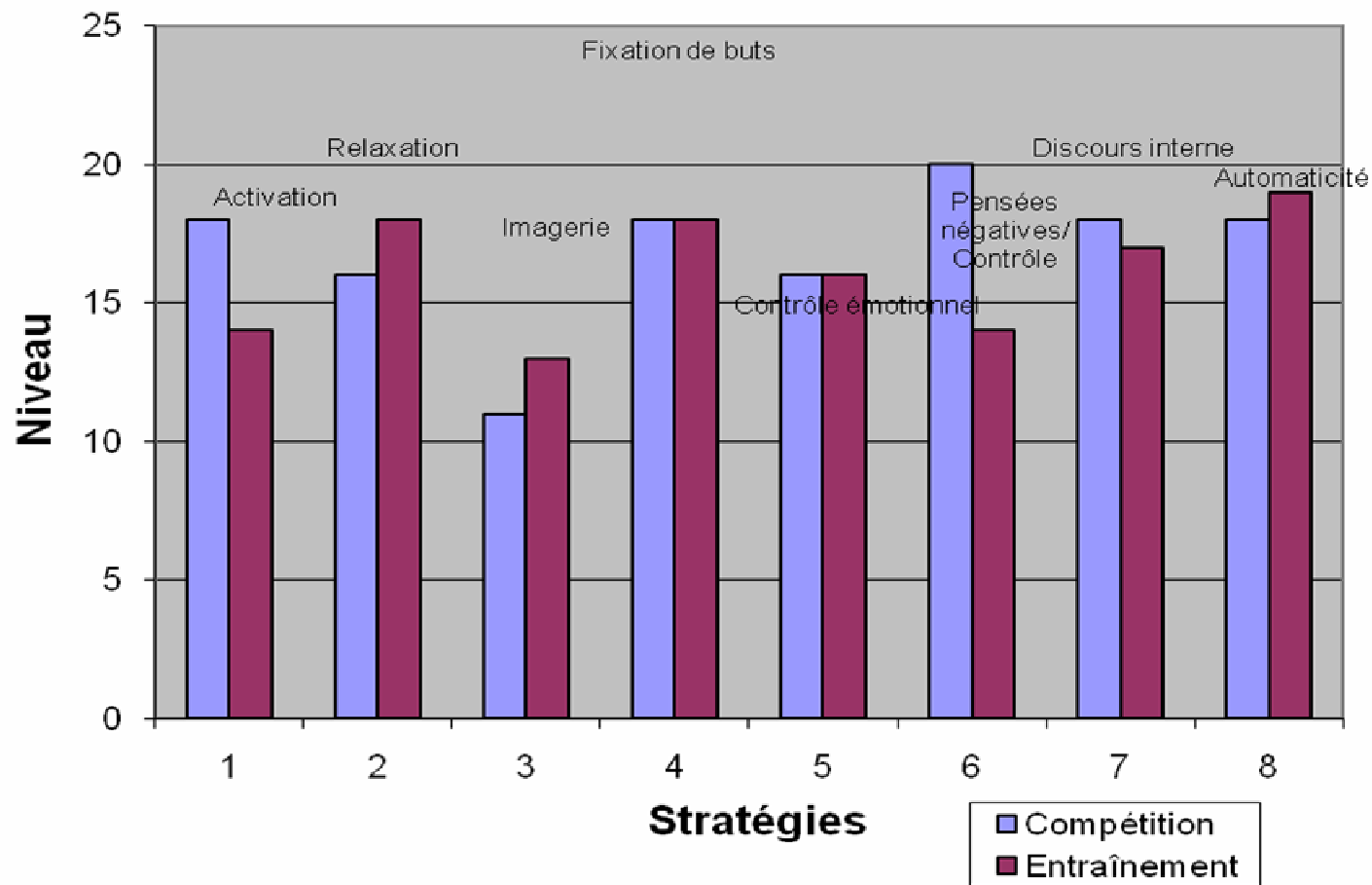


EXEMPLE D'ÉVALUATION : TEST O.M.S.A.T



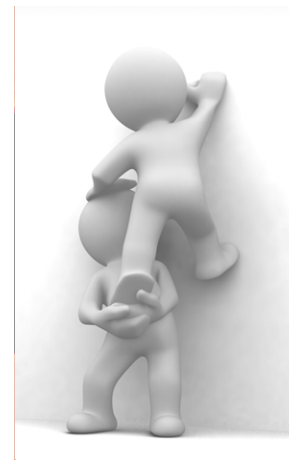
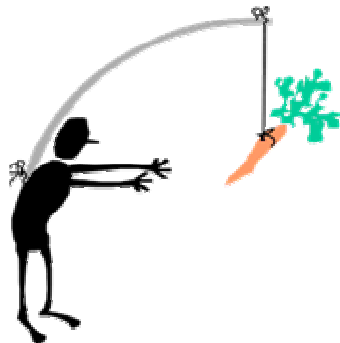
EXEMPLE D'ÉVALUATION : TEST T.O.P.S

Stratégies de performances



FIXATION D'OBJECTIFS (GOAL SETTING)

- Il s'agit d'une habileté importante en préparation mentale car « *le comportement humain est fondamentalement régulé par un but à atteindre* » (J.P Famose).
- On distingue 3 types d'objectifs ou de buts :
 - Objectif de résultat
 - Objectif de performance
 - Objectif de processus ou de maîtrise

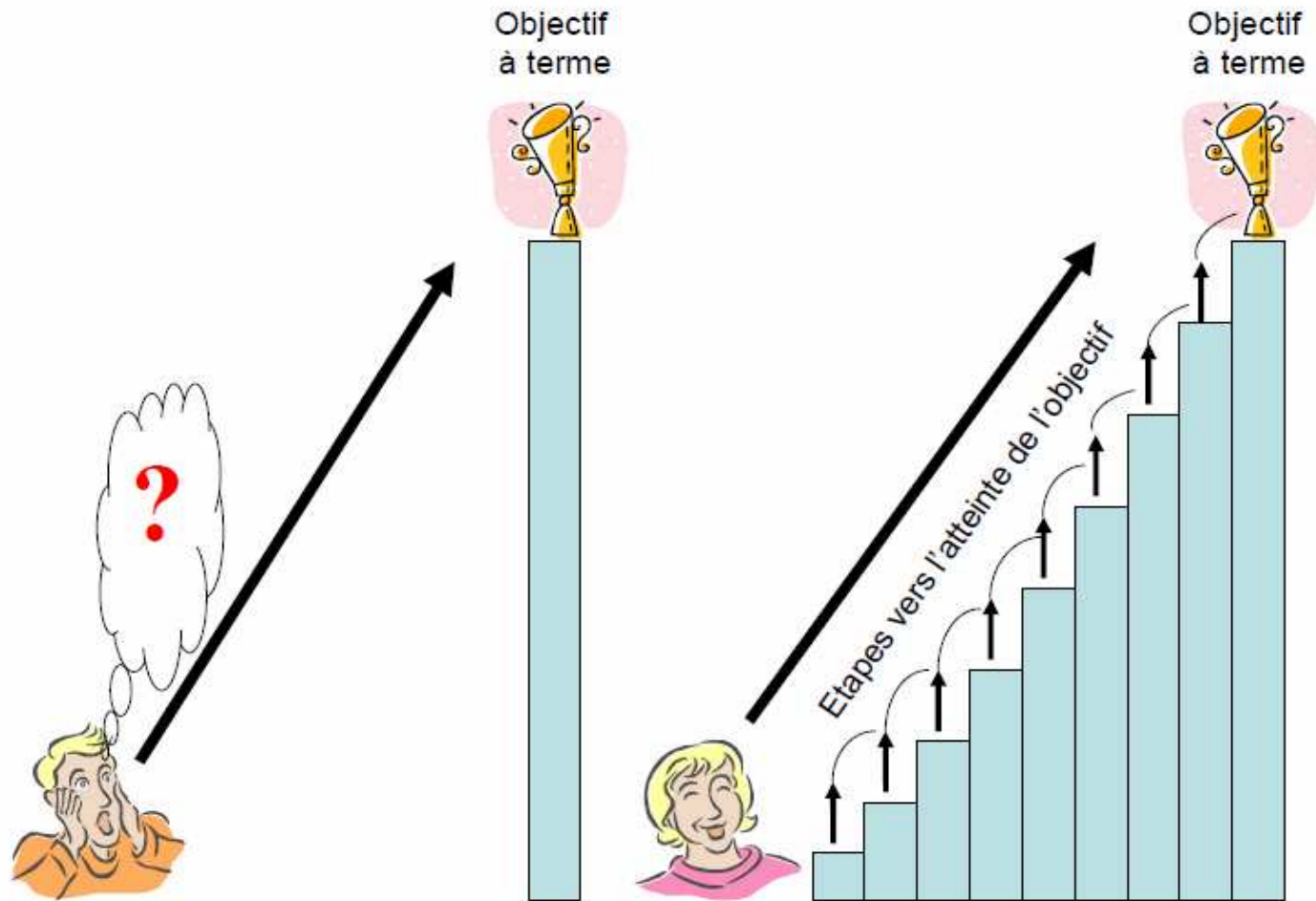


PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA FORMULATION D'OBJECTIFS

- Formuler des objectifs **précis**
- Fixer des objectifs **difficile mais réaliste**
- Fixer des objectifs à **court, moyen et long terme**
- Consigner les objectifs **par écrit**
- Formuler les objectifs **de façon positive**
- Fixer des objectifs **de performance et de processus**
- Formuler les objectifs **avec les sportifs**
- Mettre en place **des stratégies d'atteinte**
- Se fixer des objectifs de **compétition** mais aussi pour **l'entraînement**
- Favoriser **l'évaluation** et la **réévaluation** des objectifs
- Prendre en compte **les différentes dimensions de l'athlète**
- Cf. Outil S.M.A.R.T



PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA FORMULATION D'OBJECTIFS



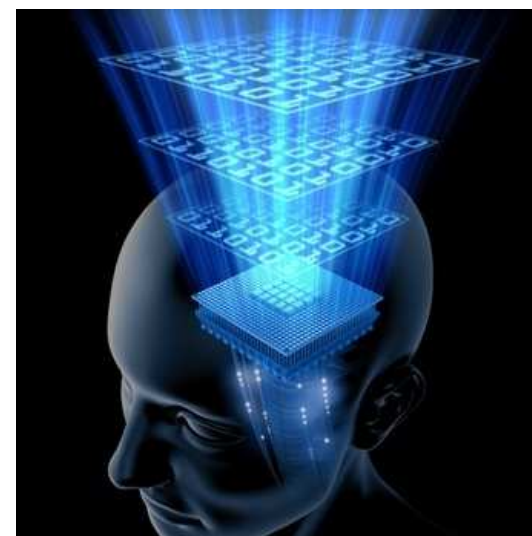
DIALOGUE INTERNE (SELF TALKING)

- Se donner à soi même des instructions, importance de penser positivement
- Rompre avec les pensées ou images négatives pour mettre des pensées, images ou sensations positives (switcher)
- Principe de l'autosuggestion, de l'autopersuasion, de la méthode Coué...
- Réalisation de l'autoprophétie
« *La prédiction de l'événement est l'avènement de la prédiction* »
(Paul Watzlavick)



IMAGERIE MENTALE / VISUALISATION

- La répétition mentale correspond à une activité cognitive qui se traduit par la formation d'images mentales. Ces images, en tant que produits cognitifs, doivent présenter un certain nombre de caractéristiques afin que la répétition mentale soit efficace : elles doivent être **vivaces** (clarté, netteté), **exactes** (respect taille/profondeur) et **contrôlées** (degré de persistance).



IMAGERIE MENTALE / VISUALISATION

Objectifs de l'imagerie

- Amélioration des habiletés techniques, des performances sportives
- Apprentissage technique, économie d'énergie, relâchement musculaire
- Familiarisation avec une stratégie, une tactique
- **Facilitation de la guérison des blessures**
- Amélioration de la concentration



IMAGERIE MENTALE / VISUALISATION

Différents types d'imagerie

- Imagerie technique ou de reproduction (utilisation d'un modèle de référence - modeling)
- **Imagerie de détente ou de calme**
- **Imagerie de confiance**
- Imagerie tactique, de stratégie
- **Imagerie d'anticipation, de réussite future**
- **Imagerie de guérison**
- Imagerie de correction ou d'après match
- **Imagerie de force**
- Autres techniques utilisant l'imagerie : le switch, l'ancrage...

