

Sous la direction de
Roberta Antonini Philippe et Denis Hauw

10 cas pratiques en psychologie du sport

DUNOD

Maquette de couverture : Le Petit Atelier

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	 <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	---	--

© Dunod, 2019
11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
ISBN 978-2-10-079879-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Liste des auteurs

Sous la direction de:

- Roberta ANTONINI PHILIPPE Maître d'enseignement
et de recherche, Université
de Lausanne (Suisse).
- Denis HAUW Professeur, Université de Lausanne
(Suisse).

Avec la collaboration de:

- Catia BENI Chargée de cours, Université
de Fribourg (Suisse).
- Daniel BIRRER Directeur du département
Psychologie du sport, Haute école
fédérale de sport de Macolin (Suisse).
- Mickaël CAMPO Maître de conférences, Laboratoire
Psy-DREPI, Université Bourgogne-
Franche Comté.
- Nadine DEBOIS Responsable de la Licence STAPS
INSEP-UPEC, Institut National
du Sport, de l'Expertise et de la
Performance, Université Paris
Est-Créteil.
- Julie DORON Maître de conférences, UFR STAPS,
Université de Nantes.
- Jean FOURNIER Maître de conférences, Université
Paris-Nanterre.

10 cas pratiques en psychologie du sport

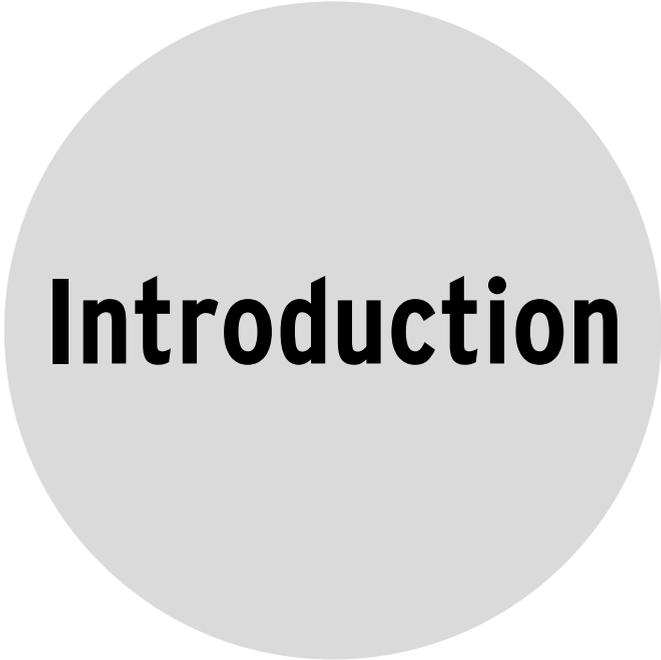
Sophie HUGUET	Psychologue du sport indépendante.
Noémie LIENHART	Doctorante en Psychologie du Sport et de la Santé, UFR STAPS, Université Lyon 1.
Stéphanie MÉRIAUX-SCOFFIER	Maître de conférences, Université de Nice-Sophia Antipolis.
Virginie NICAISE	Enseignante-chercheuse en Psychologie du Sport et de la Santé, UFR STAPS, Université Lyon 1.
Michel VERGER	Enseignant EPS (PhD), Université Clermont-Auvergne, préparateur mental ASM Omnisports et Centre de formation rugby.

Table des matières

<i>Introduction</i>	9
CHAPITRE 1 – PRÉPARATION MENTALE POUR DES BLESSURES IMPLIQUANT PLUSIEURS MOIS D'ARRÊT	13
1. Intérêt de la préparation mentale en relation avec la blessure	16
2. L'acceptation de la blessure	17
3. Les stratégies d'accompagnement du suivi d'une blessure grave entraînant une longue période d'arrêt de la pratique compétitive (5-6 mois) dans le rugby	19
4. Conclusion	26
5. Résumé du cas	27
CHAPITRE 2 – TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET DE L'IMAGE DU CORPS CHEZ LES SPORTIFS	31
1. Les troubles des conduites alimentaires et de l'image du corps chez les sportifs	33
2. Présentation d'un cas concret de troubles des conduites alimentaires et de l'image du corps chez une sportive et exemple de prise en charge	39
3. Conclusion	46
4. Résumé du cas	47
CHAPITRE 3 – PRISE EN CHARGE D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE DANS LE SPORT	51
1. Définition	53
2. Les séquelles et les conséquences	54
3. La prise en charge	58
4. Présentation du cas	64
5. Conclusion	71
6. Résumé du cas	72
CHAPITRE 4 – NON-FUNCTIONAL OVERREACHING ET OVERTRAINING SYNDROME COMME TROUBLES D'ADAPTATION : DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DANS UNE PERSPECTIVE PSYCHOLOGIQUE	75
1. Surentraînement et inadaptation : considérations théoriques	77
2. Ramer sur le bord : le cas de Valérie	84

3. Conclusion.....	96
4. Résumé du cas.....	97
CHAPITRE 5 – DES CARACTÉRISTIQUES THÉORIQUES DE LA COHÉSION À L'APPLICATION PRATIQUE: ÉTUDE DE CAS D'UN STAGE DE COHÉSION EN RUGBY PROFESSIONNEL.....	101
1. La cohésion de groupe.....	103
2. Étude de cas : planification d'un stage de cohésion pour une équipe de pros D2.....	106
3. Conclusion.....	113
4. Résumé du cas.....	114
CHAPITRE 6 – L'ACCOMPAGNEMENT DE LA CARRIÈRE DES SPORTIFS ET SPORTIVES DE HAUT NIVEAU. L'EXEMPLE DES SHN EN FORMATION STAPS.....	117
1. Introduction.....	119
2. Étude de cas : accompagnement des SHN en formation STAPS à l'INSEP.....	125
3. Conclusion.....	123
4. Résumé du cas.....	132
CHAPITRE 7 – L'ACCOMPAGNEMENT DU SPORTIF EN FIN DE CARRIÈRE.....	137
1. Les aspects psychologiques liés à la fin de carrière.....	139
2. Étude de cas et exemples d'intervention dans le cadre d'un accompagnement.....	144
3. Conclusion.....	150
4. Résumé du cas.....	150
CHAPITRE 8 – ACCOMPAGNER LES PARENTS DE JEUNES SPORTIF.VES DE HAUT NIVEAU: ÉTUDE DE CAS AU SEIN DE PÔLES ESPOIRS ET DE CENTRES DE FORMATION DE SPORTS COLLECTIFS.....	155
1. Les parents de sportifs et de sportives.....	157
2. Accompagner les parents : une recherche-action en sport collectif.....	161
3. Conclusion et applications pratiques.....	167
4. À retenir.....	169

CHAPITRE 9 – L’ENTRAÎNEMENT MENTAL DANS LE PARCOURS DE FORMATION DES ATHLÈTES : UNE APPROCHE INTÉGRÉE FONDÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE ET LA FIXATION D’OBJECTIFS	171
1. Les interventions fondées sur la pleine conscience en sport : quelles différences avec les méthodes d’intervention traditionnelles en psychologie du sport ?	173
2. La fixation d’objectifs : une technique complémentaire	175
3. Programme d’entraînement mental intégré	177
4. Conclusion	189
5. Résumé du cas	191
CHAPITRE 10 – PLEINE CONSCIENCE ET PRÉPARATION MENTALE : UN EXEMPLE EN ESCRIME	195
1. La pleine conscience en sport	197
2. Interventions fondées sur la pleine conscience et l’acceptation	199
3. Proposition d’un programme d’intervention	202
4. Olga	204
5. Conclusion	207
6. Résumé du cas	208
<i>Index des notions</i>	211



Introduction

Dans cet ouvrage, nous avons souhaité présenter des expériences vécues par des sportifs qui, comme les épisodes d'une série, forment les séquences d'une histoire cohérente des questions psychologiques rencontrées dans le domaine du sport aujourd'hui. Notre projet était de rassembler ces histoires provenant de différents milieux sportifs en rendant compte aussi de l'éventail des formes de problématiques et d'accompagnement psychologiques. Il s'agissait aussi de constituer une sorte d'état des lieux de l'actualité de la pratique de la psychologie du sport en rappelant pour chaque histoire le contexte scientifique actuel et en l'illustrant d'un cas typique.

La conception de cet ouvrage est née de deux constats majeurs. D'abord, qu'il n'existait pas en langue française d'ouvrage de synthèse sur ces dimensions de la pratique psychologique en sport, à la fois rigoureux et accessible à un large public comprenant tout autant les préparateurs mentaux, psychologues du sport, étudiants en psychologie du sport que les entraîneurs, préparateurs physiques, agents de joueurs et bien évidemment les sportifs eux-mêmes. Il s'agissait pour nous de considérer cette diversité de lecteurs et de trouver un format de diffusion de l'information sur ces questions qui, en s'appuyant sur l'évidence scientifique, fournisse une description pratique et illustrative de la question psychologique traitée. Nous avons pour préoccupations de ne pas céder aux effets de mode. Les approches et questions dont la robustesse des analyses et des effets de l'intervention étaient suffisamment attestés ont été choisies prioritairement tout en préservant la diversité des approches et en pariant aussi sur des approches novatrices. Bien sûr, nous avons dû faire des choix, conscients que 10 chapitres sont insuffisants pour délimiter les contours de cette actualité.

Le second constat était que les ouvrages de psychologie du sport sont majoritairement construits à partir de thématiques avec un fort ancrage académique mais souvent décontextualisées comme la motivation, la confiance en soi ou encore l'anxiété. Le choix a été fait de proposer une approche plus expérientielle de ces questions en rattachant les questions psychologiques aux contextes sportifs, considérant que cela apporterait un bénéfice plus direct aux lecteurs. L'expérience de la confrontation des sportifs aux questions traitées par la psychologie du sport a donc été le point de départ : la gestion de la blessure, les troubles du comportement alimentaire, les commotions cérébrales, le surentraînement, agir dans un groupe, gérer sa carrière sportive, ou encore interagir avec les parents ont été envisagés comme des thèmes prioritaires. Nous y avons associé deux chapitres

rendant compte des techniques d'intervention qui semblent prendre une place croissante dans le paysage des pratiques. Ce regard ainsi porté sur l'accompagnement psychologique à partir de 10 cas cliniques vise à faire un tour d'horizon des suivis mis en place par les intervenants en psychologie du sport dans différents types de sport sur des thématiques différentes et avec des techniques variées et originales.

Chaque chapitre de l'ouvrage propose donc au lecteur dans une première partie un condensé de la littérature existante en lien avec la thématique, puis dans une deuxième partie une présentation détaillée du cas, et dans une troisième partie la présentation du suivi pratique. Chaque chapitre se termine par un résumé et par une bibliographie sélective. Dans une optique pédagogique formative, des questions pour mieux retenir sont également proposées aux lecteurs afin de leur permettre de mieux comprendre les principales orientations et visions du domaine.

Avec cet ouvrage, qui fait suite au Congrès International de la Société Française de Psychologie du Sport qui a eu lieu à Lausanne en 2018, notre souhait était de dresser un portrait de ce qui peut aujourd'hui constituer des connaissances théoriques et pratiques essentielles dès lors que l'on s'intéresse à la psychologie du sport. Nous espérons aussi promouvoir des axes de développement potentiels pour tous les sportifs qui ne travailleraient pas encore dans ce domaine.

*Roberta Antonini Philippe
et Denis Hauw*

Chapitre 1

Préparation mentale pour des blessures impliquant plusieurs mois d'arrêt¹

.....
1. Par Michel Verger.



Sommaire

1. Intérêt de la préparation mentale en relation avec la blessure	16
2. L'acceptation de la blessure.....	17
3. Les stratégies d'accompagnement du suivi d'une blessure grave entraînant une longue période d'arrêt de la pratique compétitive (5-6 mois) dans le rugby	19
3.1 Étape 1: l'immobilisation et le repos.....	21
3.2 Étape 2: la réhabilitation.....	23
3.3 Étape 3: la réathlétisation	24
3.4 Étape 4: reprise progressive de l'activité compétitive.....	25
4. Conclusion.....	26
5. Résumé du cas.....	27

Les blessures ont des incidences sérieuses lorsqu'elles ne sont pas bien soignées. Des séquelles entraînent souvent une fragilisation de la région blessée et d'autres blessures, des douleurs quotidiennes dans des tâches anodines ainsi que des maladies infectieuses. Elles sont parfois des tragédies pour les sujets, et limitent leur succès potentiel. Elles apparaissent souvent incontournables dans la vie d'un athlète. La gravité du problème soulève une demande forte envers des domaines de recherche (médicaux, psychologiques, biomécaniques...) pour mieux traiter à la fois les causes et le traitement de la blessure incluant l'étude des facteurs de risque psychologique et les protocoles de traitement.

Les blessures et la douleur sont des épiphénomènes quotidiens des sports d'élite dès le plus jeune âge (Thiel *et al.*, 2015). Dans de nombreux cas, les blessures résultent d'une interaction complexe de processus biologiques, psychologiques et sociaux. Les athlètes sont habitués à s'entraîner et à participer à des compétitions en endurant une souffrance constante liée à des efforts et aux contraintes corporelles. Afin de répondre aux attentes spécifiques du sport, ils développent des modèles comportementaux et apprennent implicitement à abandonner en partie le sens de la douleur. Les médecins et les membres des staffs doivent être très conscients de la pratique courante qui consiste à ignorer ou à banaliser les blessures et la douleur en faveur du maintien de l'activité physique. D'autant que le sportif peut en avoir plusieurs simultanément dans la même période. À cet égard, l'entretien d'explicitation (Vermersch, 2014) permet de mieux comprendre les processus d'internalisation à long terme des blessures. Les psychologues du sport et de nombreux personnels médicaux soulignent la relation forte entre des variables psychologiques et la blessure athlétique ainsi que la qualité de sa réhabilitation. Une synthèse des recherches actuelles montre plusieurs orientations de travail sur :

- la personnalité et les facteurs psychosociaux contribuant au risque de blessure ;
- les facteurs psychosociologiques pouvant causer des blessures ;
- les interventions efficaces pour réduire les blessures entraînées par ces facteurs psychosociologiques ;
- les effets positifs des facteurs psychologiques lors de la période de réhabilitation.

1. Intérêt de la préparation mentale en relation avec la blessure

Le modèle de Anderson et Williams (2008) met en évidence une augmentation des risques de blessure en relation avec l'augmentation de la tension musculaire et le déficit attentionnel lors d'un stress élevé. Les psychologues cognitivistes proposent des procédures prenant en compte pour répondre au stress l'histoire des « stressés », les facteurs personnels, les ressources des stratégies pour « faire face » (*coping*). Les réponses psychologiques associées aux blessures sont parfois l'anxiété ou le stress, la colère, les difficultés à adhérer au traitement, les soucis liés à la confiance, l'erreur dans la prise de décision, l'état dépressif, une baisse de motivation, des difficultés d'attention et de concentration, la gestion délicate de la douleur, l'addiction aux efforts physiques, la crainte de la récurrence. Les psychologues cliniciens incitent le sujet blessé à se donner de nouveaux buts afin de redevenir performant, voire supérieur à son niveau antérieur (Ardern *et al.*, 2013). Ces méthodes d'accompagnement cognitivistes ou cliniques aident le sportif à se redécouvrir comme sujet, à s'interroger sur son désir d'investissement compétitif. Cette prise de recul profondément anxiogène doit être bien gérée car elle peut laisser de profondes séquelles physiques et psychologiques (Guerreschi *et al.* 2007 ; Deroche, 2008 ; Lebon, 2009 ; Clément *et al.*, 2016). L'enquête de Tracey (2010) porte sur l'interaction entre les cognitions et l'affect exprimés et l'expérience émotionnelle de l'athlète blessé. Les thèmes qui émergent mettent en évidence les fluctuations des émotions caractérisées par des sentiments de perte, une diminution de l'estime de soi, de la frustration et de la colère. Les pensées et les répercussions changent au fil du temps pour considérer la blessure comme un défi que les participants abordent avec une attitude positive. L'expérience des participants est reconnue comme un processus au cours duquel ils apprennent à se connaître et à comprendre les nombreuses émotions liées au fait d'être blessé. La compréhension de la complexité de l'expérience aide les chercheurs et les praticiens dans l'accompagnement des athlètes blessés en facilitant un rétablissement plus efficace. Les blessures pour un athlète de haut niveau sont une source majeure d'inquiétude et de préoccupation. Leurs effets peuvent être désastreux pour les jeunes athlètes à haut potentiel qui continuent de se développer psychologiquement et qui essaient encore de grandir et de mûrir (Brewer, 1994). La littérature scientifique en psychologie sociale du sport cite plusieurs facteurs favorisant les blessures : une anxiété élevée (trait), une faible estime de soi,

des humeurs élevées ou faibles, une vie stressante avec des modes de vie modifiés, une faiblesse dans les stratégies de *coping* et un support social faible (Johnson, 2011).

2. L'acceptation de la blessure

En intégrant le modèle de Bahr et Krosshaug (2005), la réaction à la blessure est :

- soit présentée comme une succession de stades : a) choc, b) refus et anxiété, c) colère et augmentation de l'émotivité, d) négociation, e) dépression, f) acceptation et espoir ;
- soit inscrite dans un *continuum* émotionnel où le sportif traverse une phase émotionnellement perturbatrice qui s'amenuise progressivement et laisse place au fil de la réhabilitation à des sentiments plus positifs.

Comment faire face ? Comment le sportif engagé fait-il face aux problèmes occasionnés par une blessure grave ? Nous leur conseillons le plus souvent l'emploi de stratégies positives. Ils adoptent un locus de contrôle interne, un dialogue interne positif, une recherche de soutien social, le maintien d'une attitude positive, la conservation d'un niveau d'engagement élevé dans un programme de récupération. De nombreuses expériences (Ardern *et al.*, 2013) montrent que la convalescence apparaît alors plus courte que chez ceux qui utilisent des stratégies négatives (réalisent des attributions causales externes, adoptent un discours interne dévalorisant, se plaignent de leur sort, se centrent sur eux et refusent tout soutien social). Il faut s'attacher à aider le sujet blessé à bien comprendre le moment de sa blessure et à rechercher des hypothèses explicatives. Nous reconstruisons l'histoire de ce moment afin de mieux envisager la reconstruction de la période de réhabilitation et l'ensemble des moyens à programmer ainsi que la reformulation des buts. Tous les acteurs du club restent maintenus dans une démarche d'aide, où l'oubli du sujet blessé doit être banni.

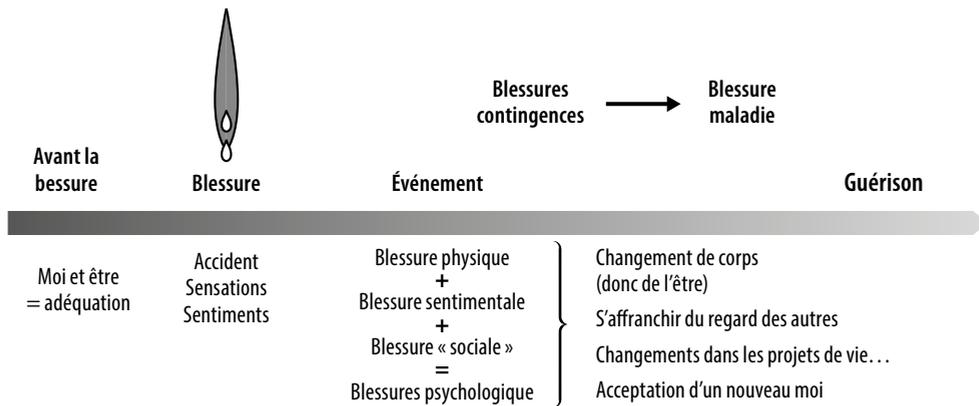


Figure 1.1 – Ligne de temps de la dynamique mentale ressentie (Verger, 2018).

Nous savons que généralement, trois catégories de réactions psychologiques à la blessure sportive apparaissent : la déception, la baisse de confiance en soi et le développement de pensées négatives. Cela dit, certains joueurs (n'ayant jamais connu de blessure) réagissent différemment, en passant par des étapes peu présentes telles que le déni, le refus et l'anxiété. Avec ces derniers, les phases de réhabilitation et de réathlétisation deviennent intéressantes pour une reconstruction de leur soi. Avec le temps, la prise de recul offre un temps propice à la réflexion, à de nouvelles relations, à une approche différente de son corps, et devient ainsi une opportunité d'acquérir une maturité favorable à la performance, de développer une résilience. Il n'y a donc pas que des aspects négatifs dans la blessure (Wadey *et al.*, 2011). Les progrès dans la définition de ses buts, l'amélioration de la rudesse mentale, de la confiance, de son engagement physique et de l'habileté à mieux gérer certaines émotions, de l'empathie et de la compréhension de ce que ressentent ses partenaires, de la façon de s'alimenter pour ne pas prendre du poids sont des éléments de vie observés par de nombreux auteurs (Podlog et Eklund, 2006; Naylor, 2009; Udry *et al.*, 1997; Wadey *et al.*, 2011). De nombreuses réponses psychologiques où des agents « stressés » jalonnent la période plus ou moins longue de la récupération selon Evans (2012). Celles-ci se présentent différemment selon le sport pratiqué, la gravité de la blessure et la vitesse de récupération dans le temps (tableau 1.1). Il apparaît intéressant de les identifier lors de ces phases afin de pouvoir proposer une aide adaptée et des outils efficaces pour l'athlète.