



HAL
open science

Enfants et adolescents-athlètes : quand la recherche de performance nuit au développement psychologique des jeunes athlètes

Elise Marsollier, Mathieu Carrer, Laurence Kern, Claire Gully-Lhonore,
Marjorie Bernier

► To cite this version:

Elise Marsollier, Mathieu Carrer, Laurence Kern, Claire Gully-Lhonore, Marjorie Bernier. Enfants et adolescents-athlètes : quand la recherche de performance nuit au développement psychologique des jeunes athlètes. La Presse Médicale Formation, 2020, 1, pp.515 - 519. 10.1016/j.lpmfor.2020.10.017 . hal-03493097

HAL Id: hal-03493097

<https://hal.science/hal-03493097>

Submitted on 15 Dec 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial 4.0 International License

Mise au point

Enfants et adolescents-athlètes : quand la recherche de performance nuit au développement psychologique des jeunes athlètes.

Detrimental effects of the performance pursuit on the psychological development of young athletes.

Elise Marsollier¹, Mathieu Carrer², Laurence Kern^{3 4}, Claire Gully-Lhonore⁵ & Marjorie Bernier⁶

¹ Université de Lausanne, Faculté des sciences sociales et politiques, Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, 1000 Lausanne

² Faculté des Sciences du Sport et de l'Éducation, Université de Bretagne Occidentale, 29238 Brest

³ Laboratoire EA 29 31 Laboratoire Interdisciplinaire en Neurosciences, Physiologie et Psychologie : Apprentissages, Activité Physique et Santé , LINP2-2APS. Université Paris Nanterre, 92014 Nanterre

⁴ Laboratoire EA 4430 Psychologie Clinique, Psychanalyse et Psychologie du Développement, CLIPSYD. Université Paris Nanterre, 92014 Nanterre France

⁵ Service de Médecine du Sport, CHU Pontchaillou, 35033 Rennes, France

⁶ Université de Brest, CREAD, EA 3875, F-29200 Brest, France

Auteur en charge de la correspondance :

Claire Gully-Lhonore - Service de Médecine du Sport, CHU Pontchaillou

2 rue Henri Le Guilloux - 35033 Rennes Cedex 09

email : clairegullylhonore@gmail.com

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Points clés

1. Le sport est considéré comme un contexte contribuant au développement de compétences et de valeurs constituant des ressources favorables au bien-être et à la réussite des jeunes sportifs dans tous les domaines de la vie.
2. Toutefois, parmi les expériences négatives décrites par les jeunes athlètes, les chercheurs relèvent plusieurs formes de violence physique (e.g., surentraînement, blessures) et psychologique telle que la maltraitance (i.e., violence de la part d'une personne en position d'autorité).
3. Les jeunes athlètes sont d'autant plus susceptibles d'être confrontés à ces expériences négatives qu'ils se sont spécialisés très jeunes dans leur sport.
4. La spécialisation précoce peut avoir des conséquences négatives sur leur développement physique, social et psychologique.
5. Outre les problématiques de santé physique et psychologique, il semblerait que les performances et les résultats obtenus très tôt dans une carrière sportive ne prédisent pas le succès à long terme.
6. Le rôle du médecin dans l'expérience du jeune sportif : surveiller et écouter, conseiller et sensibiliser ; et orienter vers un professionnel de l'accompagnement psychologique du sportif.

Key Points

1. Sport is a context fostering skills and values development in young athletes and providing them suitable resources for well-being and achievement.
2. However, among the negative experiences described by young athletes, researchers identified several forms of physical (e.g., overtraining, injuries) and psychological violence such as mistreatment (i.e., violence from a person in a position of authority).
3. Young athletes are more likely to experience these negative experiences when they specialize in their sport at a very young age.
4. Early specialization can have negative consequences for physical, social and psychological development.
5. In addition to physical and mental health issues, it seems that performance and results obtained very early in a sports career do not predict long-term success.
6. The role of the doctor in the experience of the young athlete: to monitor and to listen to, to advice and to inform, to refer to a professional providing psychological support.

1 INTRODUCTION : LES RISQUES PSYCHOLOGIQUES DE LA PRATIQUE SPORTIVE INTENSIVE CHEZ LES JEUNES SPORTIFS

Dans la société occidentale, le sport est considéré comme un moyen d'amélioration personnelle et de développement humain [1]. Cette vision du sport est partagée par de nombreux chercheurs, praticiens, parents et athlètes. Ainsi, le sport est un contexte qui semble approprié pour développer des compétences et des valeurs qui préparent les jeunes à posséder les ressources nécessaires pour réussir dans la vie [2]. Cependant, de plus en plus d'études révèlent que, dans certaines conditions, des expériences négatives peuvent être vécues par les pratiquants, en particulier les enfants et les adolescents [3] [4]. Parmi les expériences négatives qui peuvent être décrites par les jeunes athlètes, les chercheurs dénoncent plusieurs formes de violence physique (e.g., surentraînement, blessures) et psychologique telle que la maltraitance (i.e., violence de la part d'une personne en position d'autorité).

Les jeunes athlètes sont d'autant plus susceptibles d'être confrontés à ces expériences négatives qu'ils se sont spécialisés très jeunes dans leur sport. La spécialisation précoce inclut quatre paramètres spécifiques [5] : i) début de la pratique sportive à un très jeune âge, ii) implication précoce dans un seul sport, iii) implication précoce dans un entraînement intensif et spécialisé, et iv) implication précoce dans le sport de compétition.

La spécialisation précoce peut avoir des conséquences négatives sur le plan du développement physique, social et psychologique. Plus précisément, pousser les enfants à se concentrer dans un seul sport alors qu'ils n'ont pas acquis l'ensemble des habiletés fondamentales (e.g., sauter, nager, lancer) peut non seulement engendrer des blessures d'usure, des formes de surentraînement, voire de burnout, mais peut aussi nuire au développement d'autres habiletés motrices et psychosociales (e.g., travail d'équipe, communication). En particulier, les jeunes athlètes de niveau élite font face à des situations et des décisions « d'adultes » à un très jeune âge, en ne possédant donc pas tous les ressources comme la gestion des émotions et du stress pour répondre à ces exigences [6]. Outre les

problématiques de santé physique et psychologique, il semblerait que les performances et les résultats obtenus très tôt dans une carrière sportive ne prédisent pas le succès à long terme [7] et, dans certains cas, une spécialisation précoce peut même limiter le potentiel pour atteindre le statut d'élite.

Il a été avancé de multiples fois dans la littérature que ce genre d'entraînement intensif et spécialisé constituait de l'abus d'enfant, dans le sens où il constitue une atteinte à la santé et au bien-être du jeune [8]. Certains auteurs vont même jusqu'à évoquer le fait qu'il s'agit là (dans ses formes les plus excessives) d'une forme d'exploitation des enfants [9].

2 LE RÔLE DU MÉDECIN DANS L'EXPERIENCE DU JEUNE SPORTIF

Parmi les adultes qui gravitent autour des jeunes athlètes, le médecin apparaît comme un acteur clef ayant une responsabilité pour assurer leur santé physique et psychologique. Leur rôle dans l'expérience du jeune athlète peut être plus ou moins important selon leur position dans l'environnement sportif (e.g., médecin du sport référent de la structure sportive, médecin généraliste de la famille). Quels que soient leur champ de compétence, leur position dans l'environnement sportif et leurs moyens d'action, les médecins doivent jouer trois rôles principaux: 1) la surveillance et l'écoute du jeune athlète et de ses parents pour s'assurer qu'il évolue dans un cadre respectueux de ses besoins et de son intégrité physique et psychologique, 2) le conseil et la sensibilisation des acteurs accompagnant le jeune athlète dans sa pratique sportive et 3) l'orientation, au besoin, vers des spécialistes de l'accompagnement psychologique du sportif.

2.1 Un rôle de surveillance et d'écoute

D'une part, les symptômes de grande fatigue, de manque de repos et de récupération, de blessures récurrentes, de calendrier chargé voire de surentraînement sont à surveiller. D'autre part, le médecin occupe une place particulièrement propice à l'écoute et au dialogue avec les jeunes athlètes ainsi que leur entourage (en particulier leurs parents et lorsque cela est

possible leur entraîneur). Le but de ces discussions est de recueillir des informations pour mieux cerner l'environnement dans lequel évolue le jeune athlète (i.e., le contexte institutionnel, son environnement sportif et familial).

2.1.1 Auprès de l'enfant

Ce recueil d'information nécessite de prendre du temps pour discuter avec le jeune athlète, pour le questionner et plus important encore, pour l'écouter. Des questions ouvertes favorisent la réflexion et permettront au jeune athlète de partager son expérience et de mettre ses propres mots sur son vécu. Plusieurs thèmes peuvent être explorés :

- le sport pratiqué : « *Quel sport pratiques-tu ? À quelle fréquence ? Quand as-tu débuté ton sport ? Qu'est-ce qui t'a amené à choisir ce sport plutôt qu'un autre ?* » ;
- la motivation : « *Qu'est-ce qui te motive à pratiquer ton sport ? Quels sont les efforts/sacrifices que tu fais pour atteindre tes objectifs ?* » ;
- les objectifs visés : « *Quels sont tes objectifs cette saison ? À long terme ? Que rêves-tu d'accomplir dans ton sport ?* » ;
- l'environnement sportif : « *Comment décrirais-tu ton entraîneur ? Comment décrirais-tu le rôle de tes parents dans ton expérience sportive ? Que font-ils pour te soutenir ? As-tu l'impression que tes objectifs sont partagés par ton entraîneur ? Tes parents ? Comment décrirais-tu l'ambiance dans ton groupe d'entraînement ?* » ;
- l'expérience sportive : « *Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ton sport ? Qu'est-ce que tu aimes le moins dans ton sport ? Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile dans ton sport ? Raconte-moi ton meilleur souvenir de compétition ? Ton pire souvenir ? Si tu pouvais changer quelque chose pour vivre une expérience sportive encore plus positive, que ferais-tu ?* » (e.g., plus de repos, des vacances en famille, des sorties avec les amis...)

2.1.2 Auprès des parents

En outre, il importe de se renseigner sur le vécu et l'implication de leurs parents qui influencent la réussite et le bien-être de leur enfant. En effet, la littérature a mis en évidence les effets délétères de certaines attitudes et de certains comportements parentaux (e.g., une importance trop grande accordée à la victoire, des critiques et comportements directifs, un manque de contrôle émotionnel de leur part, un surinvestissement dans la pratique de leur enfant) sur la motivation, le bien-être et la performance des jeunes athlètes. Pour en savoir plus sur les attitudes et comportements des parents, le médecin peut s'entretenir avec eux autour de différents thèmes :

- l'implication dans le sport pratiqué par leur enfant: « *Quand et comment votre enfant a-t-il débuté son sport ? Qu'est-ce qui vous a amené à l'accompagner dans la pratique de ce sport plutôt qu'un autre ? Comment décririez-vous votre rôle dans la pratique sportive de votre enfant ? Que faites-vous pour le/la soutenir ?* » ;
- la motivation : « *Qu'est-ce qui vous motive à encourager votre enfant à pratiquer son sport ? Quels sont les efforts/sacrifices que vous faites pour l'aider à atteindre ses objectifs ?* » ;
- les objectifs visés : « *Quels sont les objectifs de votre enfant cette saison ? À plus long terme ? Quel rêve poursuit votre enfant selon vous ? En tant que parent, que rêvez-vous d'accomplir/avez-vous un objectif à travers l'expérience de votre enfant ?* » ;
- l'environnement sportif : « *Comment décririez-vous l'entraîneur de votre enfant ? Comment décririez-vous l'ambiance dans son groupe d'entraînement ? Comment décririez-vous la culture de son sport ?* » (e.g., est-elle axée sur le résultat ?) ;
- l'expérience sportive de leur enfant : « *Qu'est-ce que vous appréciez le plus de son sport ? Quels apprentissages fait-il/elle ? Qu'est-ce que vous appréciez le moins dans son sport ? Qu'est-ce que vous trouvez le plus difficile ? Racontez-moi sa meilleure/plus belle performance à l'entraînement/en compétition ? Son expérience la plus difficile ?* »

Si vous pouviez changer quelque chose pour faire vivre une expérience sportive encore plus positive à votre enfant, que feriez-vous ?» (e.g., plus de repos, des vacances en famille, des sorties avec les amis...).

Au-delà du recueil d'information, cet échange avec les parents peut avoir un second objectif : celui de les aider à prendre conscience de l'importance du soutien parental pour favoriser non seulement la performance, mais aussi le bien-être physique et psychologique de leur enfant.

2.2 Un rôle de conseil et de sensibilisation

Une fois le dialogue instauré avec le jeune athlète et ses parents, le médecin peut les conseiller et les sensibiliser pour favoriser un accompagnement optimal de l'enfant dans son projet sportif. Premièrement, le médecin peut se baser sur la Charte des droits de l'enfant dans le sport [10] (encadré 1).

Encadré 1 Charte des droits de l'enfant dans le sport

- 1- Droit de faire du sport
- 2- Droit de s'amuser et de jouer comme un enfant
- 3- Droit de bénéficier d'un milieu sain
- 4- Droit d'être traité avec dignité
- 5- Droit d'être entraîné et entouré par des personnes compétentes
- 6- Droit de suivre des entraînements adaptés aux rythmes individuels
- 7- Droit de se mesurer à des jeunes qui ont les mêmes probabilités de succès
- 8- Droit de participer à des compétitions adaptées
- 9- Droit de pratiquer son sport en toute sécurité
- 10- Droit d'avoir des temps de repos
- 11- Droit de ne pas être un champion.

Deuxièmement, le médecin peut partager les connaissances issues de la psychologie du sport quant aux attitudes et aux comportements favorisant une expérience sportive positive, tant d'un point de vue de la performance, que du bien-être (encadré 2)

Encadré 2 - Attitudes et comportements favorisant une expérience sportive positive

- 1- Un soutien émotionnel parental (i.e., chaleur et acceptation, commentaires positifs sur les réalisations sportives, expression de la confiance dans les capacités de l'enfant)
- 2- Un soutien pour faire face au stress, notamment dans le cadre d'une compétition
- 3- Des encouragements à faire le mieux possible, le soutien dans les moments difficiles ainsi qu'une affection non liée au résultat obtenu
- 4- Un soutien financier offrant à l'enfant des conditions matérielles de pratique favorables à la performance
- 5- Un soutien logistique (i.e., transport aux compétitions et aux entraînements, planning familial adapté au planning sportif)
- 6- Se focaliser sur le processus et non sur le résultat : encourager les efforts plutôt que le résultat à tout prix
- 7- Positionner le sport à égalité avec les autres activités familiales et sociales
- 8- Utiliser le sport comme un mode de vie et non comme un but ultime (attitudes, valeurs morales).

Enfin, il est important de rappeler que peu d'enfants et d'adolescents feront carrière dans leur sport. Il s'agit donc de faire en sorte qu'ils se développent de façon positive et globale à travers leur pratique sportive en ayant conscience des apprentissages qui peuvent être faits au-delà des aspects physiques et techniques. Ainsi, pratiquer un sport ne se résume pas à lancer un ballon ou à effectuer des mouvements sur une poutre. A travers leur pratique

sportive, les athlètes apprennent à planifier, prendre des décisions, prendre en compte les instructions et gérer leurs émotions pour optimiser leur performance. De la même manière, à l'école, les élèves doivent planifier, se fixer des objectifs, prendre des décisions et prendre en compte les consignes pour optimiser leurs résultats scolaires. Ainsi, le sport peut favoriser l'acquisition d'habiletés de vie comme le contrôle de soi et la fixation d'objectifs pouvant être transférées à l'école, au sein de la famille ou dans la profession future [11]. Dans la même optique, l'Organisation Mondiale de la Santé considère les habiletés de vie comme permettant aux individus de faire face efficacement aux exigences et défis de la vie quotidienne en permettant aux jeunes de prendre des décisions, résoudre des problèmes, penser de manière critique et créative, communiquer, bâtir des relations et gérer leur vie de manière saine et productive. Les médecins peuvent aider les parents de jeunes athlètes à prendre conscience des nombreux apprentissages qui peuvent être faits à travers la pratique sportive de compétition.

2.3 Orienter vers un professionnel de l'accompagnement psychologique du sportif

L'accompagnement psychologique doit être envisagé lorsque la situation l'impose c'est-à-dire lorsque le jeune sportif est en souffrance, que ce soit physique ou psychologique. Il peut aussi être envisagé à titre préventif ou éducatif. Le médecin pourra alors orienter l'enfant et/ou ses parents vers des professionnels compétents pour accompagner le sportif dans sa recherche de performance et favoriser le bien-être dans sa pratique. Deux catégories d'intervenants peuvent être consultés : le psychologue du sport et le préparateur mental (ou intervenant en psychologie du sport ou consultant en performance mentale). Ces deux intervenants se distinguent par leurs formations, leurs expertises et leurs champs d'intervention. Pour en savoir plus, des ressources sont mises à disposition par la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) (https://www.sfpsport.fr/uploads/1/0/9/6/109615187/pm_psy-fiche.pdf) et par Sport'aide au

Canada (<https://sportaide.ca/blog/2020/05/12/athletes-et-entraîneurs-canadiens-confines-qui-consulter-en-cas-de-besoin/>). Pour trouver un psychologue du sport ou un préparateur mental vers lequel le médecin peut orienter un jeune sportif et/ou ses parents, nous recommandons de consulter la liste des intervenants accrédités par la SFPS pour la France (<https://www.sfpsport.fr/experts.html>), par l'Association Canadienne de Psychologie du Sport pour le Canada (<https://www.cspa-acps.com/professionalmembersquebec>) ou par toute autre société savante de psychologie du sport, nationale ou internationale.

3 CONCLUSION : VERS UN DEVELOPPEMENT POSITIF DU JEUNE SPORTIF

Sur la base de la littérature scientifique et de nos expériences d'intervenants en psychologie du sport, nous avons l'ambition d'apporter un éclairage particulier sur les dérives de la pratique sportive intensive précoce chez l'enfant et l'adolescent et sur ses conséquences sur leur bien-être psychologique. L'objectif était également de proposer des axes d'intervention pour le médecin, dont le rôle peut être déterminant pour préserver le jeune athlète des expériences négatives inhérentes à une pratique sportive inadaptée et irrespectueuse de ses besoins. Dès lors, il revient au médecin de mettre en place les conditions propices à l'écoute active et au dialogue avec l'enfant et ses parents.

Praticiens et chercheurs doivent garder à l'esprit que ce n'est pas la pratique sportive de haut niveau qui nuit au développement psychologique des enfants et adolescents, mais les conditions de cette pratique. Les récents travaux de recherche sur le développement positif des jeunes sportifs [1] méritent d'être approfondis pour mieux connaître les caractéristiques des sportifs et de leur environnement social qui peuvent être exploitées pour renforcer leurs forces et favoriser des parcours plus harmonieux dans le sport de haut niveau.

REFERENCES

- [1] Holt NL, Neely KC, Slater LG, Camiré M, Côté J, Fraser-Thomas J, et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2017;10:1-49.
- [2] Hemphill MA, Gordon B, Wright PM. Sports as a passport to success: life skill integration in a positive youth development program. *Phys Educ Sport Pedagogy* 2019;24:390-401.
- [3] Parent S, Lavoie F, Thibodeau MÈ, Hébert M, Blais M, Team PAJ. Sexual violence experienced in the sport context by a representative sample of Quebec adolescents. *J Interpers Violence* 2016;31:2666-86.
- [4] Vertommen T, Schipper-van Veldhoven N, Wouter K, Kampen JK, Brackenridge CH, Rhind DJ et al. Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse & Neglect*, 2016;51:223-36.
- [5] Baker J, Cobley S, Fraser-Thomas J. What do we know about early sport specialization? Not much! *High ability studies* 2009;20:77-89.
- [6] Demorest RA, Landry GL. Training issues in elite young athletes. *Curr Sports Med Rep* 2004;3:167-72.
- [7] Côté J, Lidor R, Hackfort D. ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *Int J Sport Exerc Psychol* 2009;7:7-17.
- [8] Weber R. Protection of children in competitive sport: some critical questions for London 2012. *Int Rev Sociol Sport* 2009;44:55-69.
- [9] Donnelly P. Child labour, sport labour. *Int Rev Sociol Sport* 1997;32:389-406.
- [10] Marti P, Mahler L, Bizzini M, Bouvier P. La Charte des droits de l'enfant dans le sport: un outil pour promouvoir la santé et protéger l'enfant dans le sport. *Rev Med Suisse* 2006;2:31591.

[11] Weiss MR, Wiese-Bjornstal DM. Promoting positive youth development through physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest 2009;10:1-8.