



HAL
open science

Accompagnement Psychologique dans le Sport de Haut Niveau : Principes généraux Psychological Support in High Performance Sport : General Principles

Guillaume Coudeville, Jean-Pierre Bouchard

► To cite this version:

Guillaume Coudeville, Jean-Pierre Bouchard. Accompagnement Psychologique dans le Sport de Haut Niveau : Principes généraux Psychological Support in High Performance Sport : General Principles. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 2024, 182 (5), pp.477-484. <10.1016/j.amp.2024.02.006>. <hal-04696515>

HAL Id: hal-04696515

<https://hal.science/hal-04696515v1>

Submitted on 13 Sep 2024

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.



HAL Authorization

(Entretien)

Accompagnement Psychologique dans le Sport de Haut Niveau :

Principes généraux

Psychological Support in High Performance Sport :

General Principles

Guillaume R. Coudeville^a et Jean-Pierre Bouchard^{b,c,d,e*}

^aUniversité des Antilles, laboratoire ACTES (EA 3596), 97 159, Pointe-à-Pitre, Guadeloupe, France

^bInstitut Psycho-Judiciaire et de Psychopathologie (IPJP), Institute of Forensic Psychology and Psychopathology, centre hospitalier de Cadillac, 89 rue Cazeaux Cazalet, 33410 Cadillac, France

^cUnité pour Malades Difficiles (UMD), pôle de psychiatrie médico-légale (PPML), centre hospitalier de Cadillac, 10 avenue Joseph Caussil, 33410 Cadillac, France

^dOrdre des Avocats de Bordeaux, 1 rue de Cursol, 33000 Bordeaux, France

^eStatistics and Population Studies Department, Faculty of Natural Sciences, University of the Western Cape, Robert-Sobukwe road, Bellville, 7535 Cape-Town, South Africa

* Auteur correspondant :

Jean-Pierre Bouchard, Institut Psycho-Judiciaire et de Psychopathologie (IPJP), Institute of Forensic Psychology and Psychopathology, centre hospitalier de Cadillac, 89 rue Cazeaux Cazalet, 33410 Cadillac, France. Adresse e-mail : jeanpierrebouchard@yahoo.fr (J.-P. Bouchard).

Résumé

A l'aube des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la pression psychologique monte autant chez les athlètes en cours de qualification que chez celles et ceux qui sont déjà qualifiés. A travers les valeurs véhiculées par l'Olympisme (l'excellence, le respect et l'amitié), la participation voire la réussite à cette compétition peuvent représenter un objectif ultime pour la carrière d'un sportif. Sa résonance mondiale, sa faible fréquence tous les 4 ans et sa localisation à Paris en font un événement particulier à la fois source de motivation mais aussi source de stress intense. Mais qu'il s'agisse des Jeux Olympiques et Paralympiques ou d'autres compétitions sportives, parvenir à une motivation optimale à même d'exploiter au maximum les compétences et les capacités de l'athlète sans engendrer de risque pour sa santé physique et psychologique peut relever d'un réel défi. Dans cet entretien, le Docteur Coudeville aborde l'importance de s'appuyer avant toute intervention sur les principes de base issues de la recherche en psychologie du sport. Il revient sur ces principes en rappelant que ces derniers sont la conséquence d'apport scientifique depuis une centaine d'années. Au regard de la multitude de paramètres qui rentrent en compte dans une performance, de l'examen d'une personnalité fruit d'une éducation et d'une histoire singulière et enfin de la complexité d'une situation de performance, son approche permet de mieux parvenir à clarifier les objectifs et les moyens pour y parvenir.

Mots clés : performance, stress, psychologie de la santé, psychologie du sport, compétition, jeux olympiques et paralympiques.

Abstract

On the eve of the Paris 2024 Olympic and Paralympic Games, the psychological pressure is mounting as much on athletes in the process of qualifying as on those who have already qualified. Through the values conveyed by Olympism (excellence, respect and friendship), participation or even success in this competition can represent an ultimate goal for an athlete's career. Its worldwide resonance, its infrequency every 4 years and its location in Paris make it a special event that is both a source of motivation and a source of intense stress. But whether it's the Olympic and Paralympic Games or any other sporting competition, achieving the optimum level of motivation to exploit the athlete's skills and abilities to the full without putting their physical and psychological health at risk can be a real challenge. In this interview, Dr. Coudeville discusses the importance of basing any intervention on basic principles derived from sport psychology research. He goes back over these principles, reminding us that they are the result of scientific contributions over the last hundred years. In view of the multitude of parameters involved in a performance, the examination of a personality as the fruit of a singular upbringing and history, and the complexity of a performance situation, his approach helps to clarify objectives and means.

Key words: performance, stress, health psychology, sport psychology, competition, olympic and paralympic games.

1. Introduction

Depuis les travaux fondateurs de Coleman Griffith [1-2], la recherche scientifique en psychologie du sport a progressivement contribué à une meilleure compréhension des mécanismes par lesquels la performance de haut niveau est obtenue. Pourtant, contrairement à d'autres nations notamment d'Amérique du Nord, l'intérêt de recourir en France à un accompagnement psychologique dans le cadre de la préparation des sportifs à la haute performance est encore aujourd'hui discuté voire parfois controversé. Plusieurs raisons peuvent être avancées. D'abord, un déficit d'image où il est fréquent de voir apparaître de nouvelles formes d'intervention plus ou moins ésotériques qui prétendent agir positivement sur le mental en utilisant une technique à même de répondre à n'importe quelle problématique. Ensuite, certaines représentations négatives restent prégnantes dans l'esprit de certains entraîneurs et sportifs. Ces représentations sont notamment liées au fait que les compétences mentales seraient essentiellement des caractéristiques innées laissant peu d'intérêt à tenter de les développer. Mais aussi, certaines représentations persistent laissant à penser que la dimension mentale ne porterait que sur le traitement de dysfonctionnements de nature psychologique. Or, outre le traitement de ces dysfonctionnements, la préparation mentale vise aussi et surtout à optimiser la performance personnelle de l'athlète au moyen d'apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation [3-4]. On se situe dans le courant de la psychologie positive où l'idée n'est pas seulement de passer de -5 à 0 mais aussi de passer de 0 à +5 dans l'échelle de satisfaction et l'épanouissement de la personne [5]. Il s'agit d'examiner chez chaque athlète comment il peut encore progresser du point de vue de ses compétences mentales même si celles-ci sont déjà élevées. Au gré de l'expérience, certains athlètes disposent de compétences psychologiques qui semblent naturelles mais pour eux et *a fortiori* pour les autres, ces compétences peuvent être développées par l'apprentissage et l'analyse des expériences. Enfin, les apports scientifiques en psychologie

du sport peuvent apparaître éloignés ou trop généraux au regard des spécificités du très haut niveau auxquelles il convient parfois de répondre dans l'urgence. Les connaissances théoriques sont connues et continuent de croître mais la difficulté apparaît notamment lorsque l'on confronte ces connaissances au contexte du haut niveau, contexte qui peut se révéler parfois d'une grande complexité, notamment lorsqu'il s'agit du très haut niveau (Jeux Olympiques et Paralympiques, phases finales d'un championnat du monde, grand chelem...).

L'approche du Docteur Coudevylle dans son accompagnement psychologique consiste justement à croiser des connaissances théoriques à une ou des personnalités singulières évoluant dans un contexte complexe. Une approche centrée sur la connaissance de soi (de son potentiel technique, tactique, physique, mental), sur l'analyse de ses ressources puis de son développement. Une approche basée sur les conditions de la performance (effort, application, rigueur, concentration, motivation, contrôle de ses émotions) plutôt que sur la performance en tant que telle (réussite ou échec). Une approche centrée sur l'analyse du contexte de performance pour favoriser une meilleure adaptation même avec peu d'expérience. Une approche qui accorde de l'importance au plaisir et à l'épanouissement du sportif, ces derniers n'étant pas uniquement associés au résultat d'une compétition mais au chemin (ses entraînements, sa préparation, sa rigueur, sa gestion des moments difficiles) qui le conduit à ce résultat. Une approche où l'intégrité physique et psychologique de l'athlète prime avant toute performance fusse-t-elle à portée de main.

Le Docteur Coudevylle est le Doyen de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université des Antilles depuis 2020. Il exerce en tant Maître de Conférence en psychologie du sport et de la santé. Il est également Président du Réseau Universitaire Francophone Sport et Étude depuis 2023. Titulaire d'un doctorat de l'Université Paris-Sud (2003-2007) et d'un post-doctorat de l'Université de McMaster au Canada (2007-2008) et d'une habilitation à diriger des recherches de l'Université des Antilles (2019), ses travaux de recherche portent

sur deux thèmes principaux constituant deux domaines de recherche spécifiques. Le premier concerne les stratégies d'auto-handicap utilisées par les sportifs avant une performance. Le second traite de deux dynamiques de recherche complémentaires : la première vise à mieux comprendre l'impact du climat chaud sur le fonctionnement psychologique ; la seconde vise à mieux comprendre l'impact des stratégies permettant de limiter les effets délétères de ce climat sur le fonctionnement psychologique des étudiants et des athlètes. Le Docteur Coudevylle est aussi préparateur mental. Il a notamment dirigé l'accompagnement psychologique de l'équipe de France de Gymnastique Rythmique (individuel) de 2008 à 2012, celui des escrimeurs de l'équipe de France du Pôle Espoir Antilles-Guyane de 2012 à 2020 et depuis peu du Pôle Espoir d'athlétisme Antilles-Guyane (2023-2024).

2. Interview

2.1. Jean-Pierre Bouchard : *Pour débiter cet entretien, pourriez-vous caractériser le contexte du sport de haut niveau ?*

Le contexte de haut niveau est aussi varié qu'il existe de disciplines sportives. Néanmoins, trois types d'arrêtés ministériels permettent de délimiter et de caractériser ce qui relève à proprement parler du sport de haut niveau¹ : (1) une reconnaissance des disciplines sportives de haut niveau notamment à travers la présentation par le/la ministre chargé des sports de la liste de ces disciplines ; (2) un projet de performance fédéral englobant un programme d'excellence avec notamment comme objectif d'atteindre les podiums olympiques ou paralympiques et un programme d'accession avec comme principal objectif de préparer des sportifs potentiels nationaux en vue d'une intégration au programme d'excellence ; (3) Des catégories de listes ministérielles qui distinguent le statut des sportifs selon leur situation (sportifs de haut niveau, sportifs espoirs, sportifs des collectifs nationaux, arbitres et juges

¹ <https://www.sports.gouv.fr/le-sport-de-haut-niveau-c-est-quoi-730>

sportifs). Cette organisation au plan ministériel se traduit par des compétitions normées propres à chaque fédération sportive avec un règlement, des critères d'évaluation destinés à homologuer des performances et des classements et enfin la présence du public et des médias. Un tel contexte peut s'avérer certes stimulant mais peut aussi constituer un environnement particulièrement anxiogène si les athlètes n'y sont pas préparés et s'ils ne disposent pas d'outils pour gérer leurs émotions.

2.2. Jean-Pierre Bouchard : Existe-t-il des profils de mental types susceptibles de mieux performer et de s'adapter à ce contexte de haut niveau ?

Guillaume Coudeville : Usain Bolt avait un profil anatomique différent des recordmans du sprint. Pourtant, cet athlète a marqué l'histoire de sa discipline. Toute proportion gardée, on peut retrouver une certaine similitude au niveau psychologique (haut niveau de confiance et d'estime de soi, détermination, rapidité à se concentrer et à se reconcentrer, implication et passion pour leur discipline) chez les sportifs qui performant au haut niveau même si je me garderai bien de catégoriser des profils psychologiques types à valoriser. Le travail du préparateur mental ne consiste pas à mon sens à modifier une personnalité ou à la façonner à l'image d'un modèle supposé être performant. Le travail consiste plutôt, à partir des habilités intrinsèques de l'athlète telles qu'elles se présentent (ou ne se présentent pas à première vue), à renforcer ces habilités et à identifier en parallèle celles qui semblent les plus fragiles pour les renforcer. Par exemple, des estimes de soi haute et basse offrent des avantages et des inconvénients différents [6]. Le travail du préparateur mental consiste à conserver les avantages de la personnalité de l'athlète et à l'aider à regarder la réalité sous un autre angle plus constructif qu'affectif. Il peut s'agir par exemple de relativiser l'enjeu d'une compétition à venir tout en demandant de maintenir un haut niveau d'engagement et de rigueur dans la préparation. A ce titre, les compétitions ne sont pas

seulement à considérer comme une fin en soi. Elles constituent de formidables opportunités de mettre en pratique ce qui a été appris lors de la préparation. Elles permettent d'évaluer le niveau d'atteinte des objectifs intermédiaires fixés (rester concentré de la première à la dernière seconde, donner le meilleur de soi, rester positif notamment dans les difficultés, rester appliqué et rigoureux même en cas de domination de l'adversaire). De ce point de vue, la construction de routines personnalisées est un des moyens d'y parvenir. De même, il est naturel de se réjouir de gagner un point, un échange, de marquer un but, de réussir un panier mais l'émotion positive doit rester éphémère pour que l'athlète se reconcentre sur la suite de la rencontre. La réussite peut parfois avoir comme conséquence de faire sortir le joueur de sa bulle attentionnelle pensant que le match est gagné alors qu'il reste du temps à l'adversaire pour renverser la situation. A l'inverse, manquer des points, encaisser un but ou des paniers peut conduire le joueur à penser qu'il va perdre et se laisser envahir par des pensées parasites. Il se déconcentre et sort de son match alors qu'il avait encore la possibilité de revenir dans le jeu. La gestion des émotions, qu'elles soient positives ou négatives, est donc primordiale. Pour éviter la charge émotionnelle associée à la réussite et/ou à l'échec qui peut être source de déconcentration et potentiellement de contre-performance, il convient de considérer la performance non pas dans ce à quoi elle est généralement associée (la joie et la fierté ou au contraire la tristesse et la honte) mais plutôt comme un indicateur de l'efficacité d'une tactique mise en place. « *Je gagne, donc ma tactique fonctionne, je la maintiens ; je perds, donc ma tactique ne semble pas fonctionner, j'insiste ou je la change ; je perds largement, je change ma tactique* ». Le préparateur mental invite ainsi le joueur ou l'équipe d'un sport collectif à travailler avec l'entraîneur avant la rencontre sur deux ou trois plans de jeu qu'elle/il maintient ou ajuste en fonction du score, ce dernier apparaissant de fait moins anxiogène. Il rappelle également que l'attitude positive à adopter en compétition (croire en soi, aller de l'avant, être solidaire de ses partenaires, être respectueux des autres et de soi-

même) est surtout nécessaire pendant les temps faibles et pas uniquement lorsqu'on se trouve dans un temps fort.

De même, au lieu de redouter un.e adversaire, il convient de se réjouir de l'affronter au moyen d'une tactique à élaborer. Ceci étant, pour des raisons liées à la protection et à la valorisation du sentiment de compétence, l'analyse des faits peut être flouée par des biais attributionnels et/ou des biais cognitifs. Les athlètes avec une haute estime d'eux-mêmes vont par exemple attribuer leur défaite au niveau de jeu de leurs partenaires ou sur des aspects externes à eux-mêmes (mauvais arbitrage) ne tirant ainsi aucun enseignement de leur résultat alors que les athlètes avec une estime basse vont avoir tendance à s'attribuer toutes les responsabilités d'une défaite les amenant à ressentir des affects négatifs. Sans régulation d'un intervenant, la personnalité psychologique et les croyances vis-à-vis d'une situation se renforcent mutuellement ne laissant pas la distance nécessaire à l'analyse et à la progression. Le rôle du préparateur mental, sur la base de la théorie des attributions causales [7], est alors de s'assurer que l'analyse porte effectivement sur des faits (statistiques, vidéos) et non sur des ressentis. De nombreuses recherches empiriques ont porté sur cette question [8] et permettent aux préparateurs mentaux d'aider les athlètes à gagner en objectivité dans l'analyse des faits et de leur compréhension. A certains égards, cette démarche auprès de l'athlète s'apparente à celle proposée par l'écrivain et philosophe Denis Diderot : « *L'observation recueille les faits ; la réflexion les combine ; l'expérience vérifie le résultat de la combinaison* ».

2.3. Jean-Pierre Bouchard : quelle démarche adoptez-vous lors d'un accompagnement psychologique ?

Guillaume Coudeville : Naturellement, le travail d'écoute via des entretiens est un préalable. Il vise à identifier avec d'un côté l'athlète, de l'autre les entraîneurs puis athlètes et

entraîneurs ensemble les demandes et les besoins (quels sont les points de blocage et les leviers potentiels qu'il convient d'actionner pour améliorer tout ce qui peut l'être). Si ces protagonistes sont généralement clairvoyants pour identifier les symptômes et les difficultés qu'ils rencontrent, ils le sont beaucoup moins lorsqu'il s'agit d'identifier les raisons personnelles et contextuelles qui y sont associées et qui les poussent à se déconcentrer lors de leur entraînement ou de leur compétition. Ils ne sont pas non plus enclins à expliquer les raisons pour lesquelles ils parviennent parfois à rester parfaitement concentrés sur leur prestation.

Mon expérience de préparateur mental depuis 2008 m'a conduit à développer l'idée qu'avant d'aider l'athlète à s'adapter aux facteurs de stress par le biais de diverses techniques, il était beaucoup plus pertinent en première intention de tenter de réguler tous les facteurs des stress émanant de l'entourage (entraîneurs, partenaires, famille) puis d'identifier tous les facteurs anxiogènes sur lesquels nous n'avons aucun contrôle (le tirage au sort des adversaires, leur état de forme, les conditions climatiques) et qu'il convient d'écarter de son esprit pour se concentrer sur les facteurs sur lesquels on peut agir et disposer d'un certain contrôle. Par exemple, un intervenant novice en préparation mentale pourrait avoir tendance à focaliser immédiatement sur un jeune athlète alors qu'il y a déjà beaucoup d'informations et d'aspects à travailler avec ses parents. Le climat parental joue en effet un rôle majeur dans un sens ou dans un autre sur le bien-être et la réussite [9] ne serait-ce par le temps que le sportif passe avec sa famille et les multiples interactions verbales et non verbales qui peuvent se produire. De même, le travail sur la relation entre l'entraîneur et ses athlètes permet d'évacuer de nombreuses difficultés d'ordre psychologique que les athlètes n'auront progressivement plus à gérer. Observer qu'un athlète ressent de l'anxiété avant sa compétition est une chose mais savoir à quoi cette anxiété est reliée (à l'enjeu de l'évènement, au fait de ne pas vouloir manquer pour ses partenaires, au fait de vouloir bien

faire devant sa famille, au sentiment de honte qu'une défaite pourrait engendrer, au fait de perdre sa place de titulaire, de se blesser...) sera beaucoup plus utile. En sport de haut niveau, une part significative de la réussite sportive est déterminée bien en amont des apprentissages eux-mêmes. Au regard de la pression qui s'exerce sur les entraîneurs, il est parfois difficile pour eux de la supporter sans la transmettre à leur tour à leur équipe avec les conséquences négatives sur le bien-être et la réussite. Si tel est le cas, la transmission de cette anxiété sur l'athlète peut se traduire par une baisse de confiance mais peut aussi se traduire dans certains contextes par des troubles du comportements alimentaires [10] comme nous le verrons un peu plus loin. Les entretiens préalables avec l'entourage (les entraîneurs, les parents) permettent ainsi d'identifier des facteurs potentiels de stress extérieurs à l'athlète. Il est alors possible de se rendre compte que les parents souhaitent avant tout l'épanouissement de leur enfant mais que leur attitude, leurs réactions émotionnelles (heureux en cas de performance, tristes ou en colère en cas de défaite) et leur discours sont parfois ambivalents et focalisés sur la performance. Un entretien d'auto-confrontation est ainsi nécessaire pour clarifier que les notions de sentiments affectifs des parents sont par nature inconditionnels [4] et que la fierté qu'ils peuvent ressentir est associée au projet sportif et non à la réussite de ce dernier. Dans l'absolu, l'accompagnement psychologique de l'entraîneur et, dans une certaine mesure des parents, devrait être un préalable à l'accompagnement psychologique des athlètes. Quoi qu'il en soit, une fois toutes ces sources de stress contrôlées ou réduites, on identifie les facteurs sur lesquels on peut agir et les stratégies d'actions adaptées que l'on va proposer à l'athlète d'expérimenter lors des entraînements et des compétitions.

Une fois les entretiens avec l'entourage réalisés, il est opportun de réaliser les entretiens avec l'athlète en débutant d'abord par les aspects généraux (hygiène de vie, situation extra-sportive, santé physique et psychologique) avant de rentrer progressivement sur des questions liées à l'entraînement, à la cohésion d'équipe, à la relation avec les

entraîneurs pour arriver progressivement sur les facteurs psychologiques de la performance (motivation intrinsèque, confiance en soi, contrôle émotionnel, contrôle attentionnel). Outre l'importance accordée au bien-être physique et psychologique de l'athlète, ce type d'approche permet de passer en revue toutes les explications possibles et d'éviter de manquer un facteur d'explication déterminant. Un blocage ou un mal-être en compétition peut en effet trouver sa source dans une explication extra-sportive (rupture sentimentale, résultats scolaires en baisse, expériences passées traumatisantes, comportements à risque). De même, le sport même de haut niveau n'est pas garant d'une bonne hygiène de vie et ne constitue pas non plus un rempart aux comportements à risque sur la santé. C'est d'autant plus le cas chez les sportifs adolescents qui sont plus perméables aux influences sociales, lesquelles pouvant conduire notamment à la consommation de substances psychoactives [11-12-13]. Avant de rentrer dans des questionnements ciblés sur la pratique sportive, l'intervention du préparateur mental, en complément du médecin et du psychologue, est donc essentielle dans la prévention et l'adoption de comportements de bonne santé. De même, selon les contextes sportifs, le niveau de vigilance se doit d'être accru sur certains comportements à risques particuliers. A ce titre, les disciplines sportives à catégorie de poids et les disciplines où l'expression corporelle est valorisée comme la gymnastique rythmique ou la natation synchronisée sont particulièrement sujettes à un risque élevé de troubles du comportement alimentaire [8]. La prévention, l'écoute et l'observation doivent donc rester une démarche régulière de l'intervenant. Enfin, au regard des problématiques de réchauffement climatique, la préparation mentale va de plus en plus jouer un rôle important dans la prévention des risques liées à la chaleur. Outre les risques de coup de chaleur et d'hyperthermie, le fait de savoir que nous allons concourir dans des conditions de forte chaleur peut générer de l'anxiété. Pour répondre à cette anxiété possible, l'intervenant pourra aisément proposer, en accord avec le

médecin et les entraîneurs, des moyens de refroidissement adaptés à la performance [14] tout en veillant à l'intégrité physique et psychologique de l'athlète [15-16].

2.4. Jean-Pierre Bouchard : Une fois les facteurs de stress identifiés, quelle est votre démarche ?

Guillaume Coudeville : Une fois les facteurs de stress identifiés et/ou les aspects qui peuvent être améliorés, il est possible de les catégoriser en deux parties. Les facteurs sur lesquels nous avons du contrôle et ceux sur lesquels nous n'en n'avons pas. D'une part, les facteurs sur lesquels nous avons du contrôle et qu'il est possible d'agir peuvent concerner la communication verbale et non verbale des entraîneurs. Le préparateur mental va examiner avec les entraîneurs dans quelle mesure ces derniers peuvent instaurer un climat motivationnel de maîtrise [17] en adoptant un discours positif résolument centré non seulement sur la maîtrise technicotactique, mais aussi, sur l'intention d'être appliqué, rigoureux et déterminé du début à la fin de la compétition plutôt que sur la réussite (« *il faut gagner* ») ou l'échec (« *il ne faut surtout pas perdre* ») en tant que tel s'il est avéré que cet échec génère de l'anxiété chez l'athlète. D'autre part, il importe d'identifier les facteurs sur lesquels il n'est pas possible d'agir en première intention. Il peut s'agir du tirage au sort des adversaires, de leur état de forme, de l'hostilité potentiel d'un public, des erreurs d'un arbitre ou d'un manque supposé d'équité ou les conditions climatiques. A partir de ce contexte qui ne dépend pas de nous, il convient de lâcher prise et réfléchir à des stratégies d'adaptation. Il s'agit alors de transformer ces facteurs de stress identifiés (et/ou les aspects qui peuvent être améliorés) comme « *contrôlables* » en objectifs opérationnels jusqu'à leur résolution. Selon les facteurs en question, cette démarche peut se réaliser avec l'entraîneur seul ou en présence de l'athlète. Cela étant, cet exercice nécessite une certaine lucidité car autant il convient de lâcher prise sur l'adversaire que nous aurons au prochain tour (une tête de série ou un

adversaire sorti des qualifications), autant cet adversaire une fois connu, il s'agira d'analyser ses points forts, ses points faibles, ses caractéristiques personnelles (droitier/gaucher, plans de jeu...) pour mettre en place une ou plusieurs tactiques de jeu adaptées. De même, autant il convient de lâcher prise sur les conditions climatiques qui sont par définition incontrôlables, autant ces conditions une fois connues, il s'agira de les examiner pour trouver des stratégies de pré-, per, post- refroidissement en cas de forte chaleur [12] et en examinant comment il est possible de mettre à profit ces conditions climatiques à son avantage (vent, ensoleillement). Parfois, la lucidité doit s'opérer dans des contextes en marge du *fairplay* (provocations de l'adversaire, hostilité du public). Ce type de situation *a priori* incontrôlable est riche d'informations. Cela peut vouloir signifier que l'adversaire a tellement peu confiance en lui qu'il s'en remet à des procédés qui ne l'honorent pas. Manque de confiance de l'adversaire ou pas, ce type de situation ne doit appeler qu'une seule réponse, celle du jeu. En d'autres termes, il s'agit d'apporter une réponse comportementale (et non émotionnelle ou verbale) qui se manifeste par plus de détermination, d'engagement et de qualité de jeu dans la confrontation.

2.5. Jean-Pierre Bouchard : Vous abordez les facteurs de stress externes examinés avec l'entraîneur mais qu'en est-il de votre intervention auprès de l'athlète ?

Guillaume Coudeville : Une fois ces facteurs de stress externes identifiés (et/ou les aspects qui peuvent être améliorés) et placés au rang d'objectifs opérationnels, il convient d'évaluer l'atteinte de ses objectifs et de leurs bienfaits à la fois sur l'épanouissement et les performances sportives lors des entraînements et des compétitions. Ce travail sur les facteurs externes est ensuite à répliquer sur les facteurs internes. Il s'agit d'adopter la même démarche d'identification, d'analyse, de résolution de difficulté (et/ou d'aspect à améliorer) et d'évaluation mais cette fois la résolution de difficulté et/ou d'aspect à améliorer se réalisera

en apprenant à l'athlète à contrôler ses émotions au moyen de différentes techniques issues de la préparation mentale. Comment faire pour éviter que ses peurs, son anxiété mais aussi ses excès de joie et de confiance ne le sortent de sa concentration ? Une fois encore, un travail d'identification et d'analyse peut s'effectuer en partant des expériences les plus négatives jusqu'aux plus positives. L'analyse des résultats et la façon dont ils sont obtenus apparaissent aussi déterminantes pour le maintien d'un haut niveau d'engagement [18]. Ce n'est pas la technique utilisée qui est centrale mais ce à quoi elle sert [19]. L'essentiel se situe au niveau de la qualité du travail d'identification et d'analyse qui permet de cibler précisément la ou les origines des difficultés et/ou des points d'amélioration. L'objectif de l'intervention consiste alors à identifier les facteurs personnels provoquant des réactions émotionnelles contre-productives à la réalisation de performance (ruminations, pensées négatives, colères, doutes, manque ou excès de confiance) pour ensuite les placer au rang d'objectifs au moyen d'une combinaison de techniques qui reçoivent l'assentiment de l'athlète (méditation de pleine conscience, respiration ventrale, pensées positives, imagerie mentale, routines de performance). On travaille alors à résoudre les difficultés rencontrées mais il est tout aussi important de se baser sur ses expériences positives pour consolider la confiance en soi et renforcer ce qui fonctionne bien dans l'approche de la performance. Ce travail sur la base des expériences négatives et positives est très riche puisqu'il permet de proposer des stratégies de résolution de difficultés qui ont du sens pour l'athlète. Il permet entre autres de mettre en place des routines pré-, per- et post-performance personnalisées qu'il conviendra d'affiner au fil des entraînements et des compétitions. Cela étant, il est également possible de travailler sur les expériences d'autrui. On parle alors d'apprentissage vicariant [20]. Ce type d'apprentissage est intéressant pour tous les athlètes mais peut se révéler indispensable chez les sportifs jeunes qui ont peu de compétitions de référence à leur actif. A ce titre, les trois entretiens de Maroussia Paré, psychologue consultante et athlète française internationale, sont

à la fois source d'inspiration mais aussi riches d'enseignements. La présentation de son expérience personnelle comme les illustrations qu'elle utilise au sujet d'Usain Bolt permettent de désacraliser ces sportifs hors normes en montrant à la fois leur force mentale mais aussi leur fragilité [21-22-23].

2.5 Jean-Pierre Bouchard : Quels sont les aspects transversaux reproductibles d'un accompagnement à l'autre ?

Guillaume Coudeville : Qu'il s'agisse de sports individuels ou de sports collectifs, il est nécessaire à s'assurer de l'application de quelques principes de base. Ces principes de base, liées aux valeurs que l'intervenant véhicule, permettent de gagner en efficacité.

Le premier principe est de viser l'épanouissement et le bien-être de l'athlète dans sa pratique sportive. Le plaisir ne doit pas être considéré comme la conséquence d'un résultat positif mais comme une composante intrinsèque à s'engager dans l'activité. Le plaisir peut se manifester dans le fait de ressentir de bonnes sensations, dans le fait de progresser dans sa spécialité et/ou de vivre des émotions partagées avec son équipe et/ou son entraîneur. En compétition, cela peut-être le plaisir de jouer contre un joueur prétendu fort dans une enceinte sportive renommée, de remonter une situation mal engagée, de s'accrocher dans les temps faibles et de rester rigoureux et appliqué dans les temps forts, concentré pendant toute la durée de la prestation ou de la rencontre sportive. Pour permettre à l'athlète de s'approprier cet état d'esprit, le préparateur mental pourra proposer aux entraîneurs de mettre en application la théorie de l'auto-détermination [24]. Cette théorie constitue un autre point d'appui à la disposition de l'entraîneur pour permettre aux athlètes d'être intrinsèquement motivés et donc de prendre du plaisir. Il s'agit pour cela d'utiliser des rétroactions verbales positives à chaque fois que la situation le permet pour augmenter le sentiment de compétence de l'athlète, proposer à ce dernier de prendre des initiatives et de proposer des schémas tactiques pour favoriser le sentiment d'autonomie et enfin, de favoriser les interactions, les

échanges et l'entraide au sein de l'équipe pour renforcer le sentiment de proximité sociale. Ces sentiments d'autonomie et de proximité sociale peuvent alors être favorisées lorsqu'un entraîneur va donner carte blanche à son groupe d'attaquants pour réfléchir, travailler et appliquer des combinaisons sur les entames de matchs ou sur les coups de pieds arrêtés par exemple.

Le second principe est lié au premier. Il consiste à maintenir sa détermination et sa persévérance de la première à la dernière seconde de l'épreuve. Le très haut niveau exige de la rigueur mais certains adversaires ou équipes parfois baissent leur garde et se laissent glisser à des courts moments d'inattention (notamment au début et à la fin de chacune des mi-temps, des sets ou des parties) ou d'excès de confiance. Bien que rares, il s'agit d'opportunités qu'il convient de saisir car elles permettent parfois de revenir dans le jeu et de faire la différence. Enfin, ce type de principe sous le contrôle de l'athlète (ou de l'équipe) permet d'envoyer un signal fort à l'adversaire qui peut se retrouver destabilisé. Ce principe est à mettre en relation avec la gestion des temps forts et des temps faibles. Un temps fort nécessite de concrétiser la dynamique par une réalisation (un but, un essai, un jeu de service...) ou de maintenir l'ascendant sans relâchement jusqu'à la fin de la rencontre. Un temps faible nécessite de garder son calme et de contrôler ses émotions. L'adversaire a également le droit de bien jouer et de chercher à nous poser des difficultés. Plutôt que s'énerver contre l'adversaire, contre son équipe et/ou contre soi-même, il convient plutôt de reprendre son calme pour éviter que ce temps faible se concrétise par une réalisation adverse et saisir toute opportunité de retourner la situation à son avantage. Le scénario du cinquième set de tennis de la finale de la Coupe Davis (2002) perdue par Paul-Henri Mathieu contre Mikhail Youzhny ou de la finale de la Coupe d'Europe en football gagnée par Liverpool contre le Milan AC (2005) attestent que des revirements de situations sont toujours possibles.

Le troisième principe est le fait de privilégier la comparaison vis-à-vis de soi (versus aux autres). Hormis pour identifier la manière dont les adversaires se préparent et évoluent en compétitions dans le cadre d'un apprentissage vicariant, la comparaison aux autres n'apporte qu'un intérêt modéré. Certes, cela peut donner de la motivation pour les athlètes qui sont sensibles à la comparaison mais ce type de motivation peut conduire à oublier que pour battre les autres, il importe avant tout d'être soi-même efficace. De plus, vouloir absolument battre un adversaire qui n'est pas dans sa catégorie ou qui recourt à des produits dopants peut dans certains cas engendrer le surentraînement, l'abandon voire à la dépression. Naturellement, l'esprit compétitif reste nécessaire pour se surpasser notamment en fin d'épreuve. Il peut générer d'un côté un haut niveau de stress en cas de manque de confiance mais peut aussi constituer un puissant stimulateur qui permet le dépassement de soi. L'accompagnement psychologique vise alors à aider l'entraîneur à ajuster ses exercices d'entraînement vers une combinaison d'objectifs de maîtrise et de performance. Cet accompagnement peut aussi consister à guider les schémas tactiques de l'entraîneur en focalisant dans un premier temps sur la technique (même après un mauvais départ) pour passer dans un second temps sur un registre compétitif. Le dernier relais de la finale 4 x 400m lors des championnats d'Europe de Zurich en 2014 réalisé par Floria Gueï constitue un cas d'école et illustre parfaitement cette combinaison de buts de maîtrise puis de buts de performance.

Le quatrième principe concerne le fait d'agir plutôt que montrer que l'on agit. La pression extérieure occasionnée par les dirigeants, les partenaires, les parents et le style de coaching de l'entraîneur peut pousser certains athlètes à vouloir montrer ou à prouver à ses mêmes personnes et à eux-mêmes qu'ils sont compétents ou au contraire, à vouloir masquer qu'ils ne sont pas incompetents. Par exemple, les athlètes qui discutent systématiquement les décisions de l'arbitre dès lors qu'elles ne leurs sont pas favorables ou qui se retrouvent en cas d'échec plongés dans un « *mélodrame* » dans ou en dehors du match peuvent être sujets à ce

besoin de protection et de valorisation du sentiment de compétence. Cependant, ce type d'attitude n'a généralement comme seule conséquence d'éloigner ces athlètes de leurs objectifs (rester concentré, être efficace, remporter la rencontre, tirer des enseignements de l'expérience). Ces athlètes sont ainsi trop soucieux du regard des autres et d'eux-mêmes au lieu d'être uniquement concentrés sur leur action. Le niveau technique nécessaire pour réussir une habileté ou une séquence d'actions au très haut niveau implique que l'athlète soit pleinement immergé à ce qu'il est occupé de réaliser et toute pensée parasite est de nature à le faire échouer. Ce souci de l'image donnée aux autres et à soi-même est donc particulièrement contre-productif. Ces sportifs utilisent leurs temps à justifier leur inaction ou leur incapacité à remporter leur duel pendant que les autres, une fois l'action terminée, sont très vite dans l'anticipation et la préparation de l'action à venir. Effectivement, l'important n'est pas de montrer que l'on est bon mais d'être bon en écho à l'adage « *être plutôt que paraître* ». Le préparateur mental en collaboration avec l'entraîneur peut alors travailler sur le statut de « *l'erreur* » et de « *l'échec* » qui font partie de l'apprentissage amenant au succès mais ce type d'attitude souvent ancrée dans des représentations bien établies suppose surtout un travail d'accompagnement approfondi sur les motivations intrinsèques du sportif.

Le cinquième principe de base est le fait d'être dans l'ici et le maintenant. Alors qu'ils sont en pleine phase de préparation (échauffement) parfois même dans la compétition, certains sportifs se posent des questions ou adoptent un dialogue interne négatif orienté sur le passé : « *Je n'ai pas assez dormi. Je suis fatigué, j'aurais dû me coucher plus tôt, j'ai mal partout, cela risque d'atténuer ma performance* » ou sur le futur : « *Suis-je prêt ? Suis-je suffisamment préparé ? Vais-je réussir/gagner ?* ». Ce type de questionnement gêne considérablement la motivation et la concentration de l'athlète et peut générer de l'anxiété pré-compétitive. Or, lorsque l'on se retrouve à l'échauffement d'un match, ce n'est plus le moment de se questionner, c'est le moment d'agir et de penser à ce que l'on fait (s'échauffer)

à l'instant où on le fait. Lorsque l'on débute un match, la question n'est pas « *Vais-je marquer ?* » mais d'appliquer les consignes et les missions qui me sont dévolues (presser mes adversaires directs, me replacer, apporter des solutions au porteur de balle...) en fonction du plan tactique préétabli et des routines de performance. Si des questionnements subsistent chez les athlètes, c'est au plus tard la veille de la compétition qu'il faut les aborder. On accorde 15 à 45 mn pour répondre aux questions, écouter les inquiétudes éventuelles, envisager les différents scénarii, relativiser les enjeux et les conséquences du résultat mais passé ce temps d'échanges, les ruminations et les pensées parasites sont à proscrire. On invite alors à l'athlète à appliquer ses routines pré-, per- et post-compétition (préalablement construites et expérimentées) à l'intérieur desquelles on retrouvera notamment la coupure des réseaux sociaux, des séances de méditation de pleine conscience, des exercices de respiration ventrale, de relâchement musculaire, d'imagerie mentale, de pensées positives et constructives personnalisées.

Le sixième principe concerne le fait d'apprendre à se connaître ou à mieux se connaître. Comme abordée précédemment dans cet entretien, il est essentiel de connaître ses points forts (pour les consolider et les développer) mais aussi les aspects, non pas faibles, mais qui nécessitent d'être travaillés pour être efficace dans sa pratique. C'est sur cette évaluation régulière qu'une planification d'objectifs à atteindre peut alors être fixée. Non seulement, cette prise de conscience permet une meilleure connaissance de soi mais elle permet aussi d'améliorer la confiance en soi [25]. L'intervention du préparateur mental sera d'apporter une certaine prise de distance pour éviter le manque ou l'excès de confiance qui, contrairement à la confiance en soi, s'avèrent le plus souvent contreproductives à la performance.

Le septième et dernier principe concerne le fait d'agir sur ce que l'on peut contrôler et lâcher prise sur le reste. Ce principe, qui permet de gagner en efficacité dans l'accompagnement des athlètes, a été détaillé précédemment dans cet entretien.

2.6. Jean-Pierre Bouchard : La notion d'objectif n'était-elle pas un point central dans la démarche d'accompagnement ?

Guillaume Coudeville : La notion d'objectif est effectivement un point central chez une majorité d'intervenants et à juste titre. Il est toujours aussi frappant d'entendre de la part de sportifs, d'entraîneurs, de commentateurs avant une rencontre sportive ou à la mi-temps de celle-ci des phrases du type « *il faut marquer des buts ; c'est un match à ne pas perdre ; il est indispensable d'obtenir au minimum tel classement ; il faut obtenir au moins tant de médailles ; il faut éviter la relégation ; c'est un derby, c'est un classico, il faut donc gagner ; une finale ça se joue pas, ça se gagne ; montre que tu es le meilleur...* ». Toutes ces phrases n'ont en réalité pas vraiment de sens. Je ne connais pas un athlète qui souhaite perdre, a fortiori un derby ou un classico, se qualifier pour la finale mais ne pas chercher à la gagner, arriver bon dernier du classement, ne pas vouloir obtenir de médaille ou chercher à démontrer son incompétence. La formulation de telles injonctions avant une compétition par des entraîneurs en proie à leurs émotions infantilise les sportifs et provoque chez ces derniers un regain d'anxiété particulièrement inopportun. Or, l'objectif de performance, quel qu'il soit, est bien connu de tous. Les sportifs attendent surtout des consignes tactiques claires sur la manière d'atteindre cette performance. Une fois ces consignes clairement énoncées, le discours de l'entraîneurs pourra alors se porter sur un ou plusieurs des principes (en fonction de son équipe et du contexte de compétition) que j'énumérais précédemment.

Cet exemple illustre le besoin de clarté à gagner derrière cette notion générique d'objectif et là encore, il convient de s'appuyer sur les travaux scientifiques, d'une part la fixation d'objectifs [26-27-28], de l'autre, la théorie des buts d'accomplissement [29-30-31]. Basé sur l'examen des expériences passées et notamment des aspects contrôlables par l'athlète présentés précédemment, la fixation d'objectifs se réfère à des principes simples comme le fait de formuler des objectifs difficiles mais réalistes, de se fixer des objectifs à court, moyen et long terme, d'établir des plans d'actions pour les atteindre ou encore fixer des points d'étapes pour les évaluer. Il convient cependant d'être vigilant. Certains sportifs peuvent se retrouver affectés d'avoir échoué lors d'une compétition alors que le problème ne provient pas de leur échec mais du fait que le niveau de compétition était initialement trop élevé au regard de son niveau de compétence. L'accompagnement psychologique en amont et en aval de la compétence reste donc indispensable. La théorie des buts d'accomplissement, quant à elle, est intéressante mais sur un autre registre. Elle permet de prendre en compte les buts personnels de l'athlète (plutôt orientés vers la performance ou plutôt orientés vers la maîtrise d'exécution, plutôt dirigés vers l'approche ou plutôt dirigés vers l'évitement de ce but) et le climat motivationnel instauré par l'entraîneur et la perception qu'en a l'athlète (performance versus maîtrise). Ce travail personnalisé permet par exemple d'établir avec l'entraîneur une combinaison de buts d'abord centrés sur la maîtrise (schéma tactique à respecter à la lettre) puis centrés sur la performance sur la fin d'une séquence d'actions (percuter la défense adverse pour marquer). En s'appuyant sur les ressources propres de l'athlète et des points qui nécessitent chez lui d'être améliorés, l'objectif de ce travail est de faire rentrer l'athlète dans un cadre tactique collectif défini par l'entraîneur tout en lui laissant l'opportunité dans un second temps d'en sortir selon son inspiration et sa créativité. Plutôt d'être réalisée de façon anarchique, cette inspiration et cette créativité sont anticipés par le collectif qui peut alors compenser cette prise de risque par des mesures pour limiter par

exemple une contre-attaque en football. Ce dualisme, qui peut se répéter à chaque séquence de jeu, permet à chaque athlète à la fois de s'épanouir et de gagner en efficacité collective. C'est l'occasion par ailleurs de vérifier la concordance dans la perception des buts entre l'entraîneur, l'athlète, l'équipe afin de vérifier la cohérence d'ensemble et de s'assurer que chacun aille dans la même direction. Il peut s'agir aussi de vérifier si les compétitions sont perçues comme un moyen d'évaluer l'efficacité du travail réalisé lors des entraînements et peuvent constituer certes un but en soi mais aussi constituer un très bon entraînement en situation réelle pour les compétitions à venir. La concordance peut également s'observer entre le niveau de difficulté du but (gagner le championnat) et les moyens pour les atteindre (investissement, application, détermination, rigueur tout au long de l'année). Si l'objectif est de monter en première division, on s'entraîne comme une équipe de première division même si on évolue cette année en seconde division et que la majorité des équipes adverses s'entraînent généralement moins. Il peut être question enfin de vérifier les conflits de buts entre vie sportive et vie extra-sportive (soirée festive la veille d'une compétition). Les entraînements peuvent alors aider l'athlète à atteindre des buts multiples [32] comme le fait de viser la réussite d'un double projets sportif et académique. Un certain niveau d'expertise dans sa discipline sportive peut par exemple ouvrir la voie à des études supérieures dans une université française ou étrangère. De même, les entraînements et les compétitions sont l'occasion de couper mentalement avec le travail scolaire ou universitaire pour revenir en meilleure disposition psychologique lorsqu'il s'agit de se replonger dans les études. Les activités physiques régulières peuvent en effet stimuler la libération d'endorphines constituant des neurotransmetteurs en lien avec le bien-être et la réduction du stress ce qui est favorable aux apprentissages [33-34]. En définitive, outre la clarification obtenue, le travail sur la notion d'objectif permet de tendre vers une motivation intrinsèque maximale sans engendrer de pression anxiogène ou de déception inutile.

Conclusion

La préparation mentale porte sur un apprentissage d'habiletés mentales et notamment d'habiletés cognitives dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète tout en promouvant l'autonomie et le plaisir de la pratique [3]. Cet apprentissage est d'autant plus important qu'il permet de mettre en exergue l'ensemble des compétences qui conduisent à la performance. En effet, parmi les multiples déterminants de la performance sportive (compétences techniques, physiques, tactiques, nutritionnelles...), les compétences mentales constituent la condition *sine qua none* permettant d'exploiter les autres compétences dans un contexte hautement concurrentiel. Si les compétences mentales (concentration, confiance, contrôle de ses émotions, motivation intrinsèque, bien-être, sérénité...) ne sont pas optimales, les autres compétences nécessaires à la performance n'auront que peu d'impact même si ces derniers sont optimaux. Ce constat est observable notamment chez les sportifs qui parviennent à obtenir un haut niveau d'efficacité à l'entraînement mais pas en compétition. En même temps, si la confiance en soi (compétence mentale des plus importantes) aide l'athlète à exploiter l'ensemble de ses compétences (techniques, physiques, tactiques...), le fait de se savoir bien préparé techniquement, tactiquement et/ou physiquement permet à l'athlète de prendre davantage confiance en lui. Les différents composants de la performance sont tous interconnectés. Il importe certes de les améliorer en vue d'augmenter directement la performance mais aussi de les mettre au profit des autres composants pour améliorer la performance, cette fois-ci, indirectement. Une préparation physique réussie permet par exemple d'agir positivement sur la performance mais permet aussi, en coordination avec le préparateur mental, de gagner en confiance en soi ce qui sera positif à terme sur la performance. C'est pour cette raison que les entraîneurs doivent non seulement être attentif à faire progresser leurs athlètes mais ils doivent être tout autant attentif

au fait de s'assurer que leurs athlètes aient conscience de leur progression car c'est ce qui leur permettra ainsi de prendre d'avantage confiance en eux.

Les planètes dans le ciel sont rarement alignées. Le travail du préparateur mental au sein de l'encadrement sportif et médical consiste à aider l'athlète à les aligner, autrement dit, à la/le placer dans les meilleures dispositions pour qu'elle/il prenne un maximum de plaisir et qu'elle/il performe. Ce type de démarche vise à obtenir un état psychologique de pleine puissance et de contrôle dénommée, l'état de flow [35]. Mais jouer à l'instinct, tenter des coups improbables, réaliser des gestes à haut niveau d'expertise ne peut se réaliser qu'à deux conditions : d'un côté, des entraînements régulièrement appliqués et intensifs, de l'autre, la mise en place en situation de compétition d'un plan tactique clair défini par les entraîneurs. L'intervenant va pouvoir aider les athlètes à se placer dans une routine qui leur permette d'appliquer le plan de jeu tactique tout en étant totalement disponible du point de vue attentionnelle pour saisir toutes les opportunités qui se présentent à eux.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de lien d'intérêt.

Références

- [1] Griffith CR. Contributions to the history of psychology--1916-1921. *Psychol Bull* [Internet]. 1922;19(8):411–28. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/h0071241>
- [2] Griffith CR. *Psychology of coaching: A study of coaching methods from the point of view of psychology*. Scribners; 1926.
- [3] Fournier J. Introduction à l'entraînement mental. *insep* [Internet]. 1998;22(1):69–86. Available from: <http://dx.doi.org/10.3406/insep.1998.1397>
- [4] Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1995.
- [5] Seligman M. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realise your potential for lasting fulfilment*. Nicholas Brealey Publishing; 2017.
- [6] Lelord A, André C. *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob. 2008.
- [7] Weiner B. *An attributional theory of motivation and emotion*. 1986th ed. New York, NY: Springer; 2012.
- [8] Gernigon C, Delloye J-B. Self-efficacy, causal attribution, and track athletic performance following unexpected success or failure among elite sprinters. *Sport Psychol* [Internet]. 2003;17(1):55–76. Available from: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.17.1.55>
- [9] Bois JE, Lalanne J, Delforge C. The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *J Sports Sci* [Internet]. 2009;27(10):995–1005. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/02640410903062001>
- [10] Coudevylle GR, Bouchard J-P. Pratiques sportives de haut niveau et anorexie mentale. *Soins* [Internet]. 2023;68(881):37–40. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.soin.2023.10.010>
- [11] Coudevylle GR, Kotbagi G, Collado A, Sinnapah S, Bouchard J-P. Analyse des causes psychologiques des premières consommations de substances psychoactives chez les adolescents en contexte scolaire et universitaire. *Rev Infirm* [Internet]. 2023;72(292):37–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.revinf.2023.05.010>
- [12] Coudevylle GR, Sinnapah S, Collado A, Kotbagi G, Bouchard J-P. Prévenir et réguler la consommation de substances psychoactives chez les adolescents. *Rev Infirm* [Internet]. 2023;72(294):45–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.revinf.2023.08.013>

-
- [13] Coudevylle GR, Collado A, Sinnapah S, Kotbagi G, Bouchard J-P. Consommation de substances psychoactives chez les adolescents : addiction ou stratégie d'auto-handicap ? Rev Infirm [Internet]. 2023;72(293):45–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.revinf.2023.07.013>
- [14] Coudevylle GR, Sinnapah S, Robin N, Collado A, Hue O. Conventional and alternative strategies to cope with the subtropical climate of Tokyo 2020: Impacts on psychological factors of performance. Front Psychol [Internet]. 2019;10:1279. Available from: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01279>
- [15] Coudevylle GR, Collado A, Sinnapah S, Bouchard J-P. Chaleur, sport et santé. Partie 1 : Impact psychologique de la chaleur sur la santé des sportifs. Ann Med Psychol (Paris) [Internet]. 2022;180(6):598–605. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2022.04.007>
- [16] Coudevylle GR, Collado A, Baillot M, Sinnapah S, Bouchard J-P. Chaleur, Sport et Santé. Partie 2 : Impact des stratégies pour lutter contre les effets de la chaleur sur la santé des sportifs. Ann Med Psychol (Paris) [Internet]. 2022;180(7):713–20. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2022.07.003>
- [17] Ames C. Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational analysis. In: Ames R, Ames &c, editors. Research on motivation in education. Greenwich, CT: Academic Press; 1984. p. 177–208.
- [18] Gernigon C. Approche cognitive de la régulation de la motivation. insep [Internet]. 1996;14(1):75–81. Available from: <http://dx.doi.org/10.3406/insep.1996.1167>
- [19] Taylor J. A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. Sport Psychol [Internet]. 1995;9(3):339–57. Available from: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.9.3.339>
- [20] Bandura A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Nature. Cervone D, editor. Nashville, TN: John Wiley & Sons; 2023
- [21] Paré M, Bouchard J-P. Psychologie du sport : une psychologue aux Jeux Olympiques (1re partie). Ann Med Psychol (Paris) [Internet]. 2021;179(9):844–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2021.09.013>
- [22] Paré M, Bouchard J-P. Psychologie du sport : une psychologue aux Jeux olympiques (2e partie). Ann Med Psychol (Paris) [Internet]. 2021;179(10):959–62. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2021.10.009>
- [23] Paré M, Bouchard J-P. Psychologie du sport : une psychologue aux Jeux Olympiques (3e partie). Ann Med Psychol (Paris) [Internet]. 2022;180(1):89–92. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2021.11.003>

-
- [24] Deci EL, Ryan RM. Handbook of self-determination research: Theoretical and applied issues. Rochester, NY: University of Rochester Press; 2002.
- [25] Eccles JS, Wigfield A. Motivational beliefs, values, and goals. *Annu Rev Psychol* [Internet]. 2002;53(1):109–32. Available from: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- [26] Delaunay E, Zamia S, Bouthier S, Ruffault A. Préparation mentale en pôle espoirs rugby : impact sur les habiletés mentales, la motivation, le stress, la récupération et les blessures. *Mov Sport Sci* [Internet]. 2021;(114):9–18. Available from: <http://dx.doi.org/10.1051/sm/2020013>
- [27] Locke EA, Latham GP. The application of goal setting to sports. *J Sport Psychol* [Internet]. 1985;7(3):205–22. Available from: <http://dx.doi.org/10.1123/jsp.7.3.205>
- [28] Sarrazin P, Famose J-P. Plus c'est difficile et mieux je réussis ! Étude des liens entre les buts fixés, l'efficacité personnelle et la performance sportive. *Bull Psychol* [Internet]. 2005;Numéro 475(1):107–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.3917/bupsy.475.0107>
- [29] Ames C. Competitive, cooperative, and individualistic goal structures: A cognitive-motivational analysis. In: Ames R, Ames &c, editors. *Research on motivation in education*. Greenwich, CT: Academic Press; 1984. p. 177–208.
- [30] Dweck CS. Motivational processes affecting learning. *Am Psychol* [Internet]. 1986;41(10):1040–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.41.10.1040>
- [31] Nicholls JG. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychol Rev* [Internet]. 1984;91(3):328–46. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.328>
- [32] Famose J-P. La motivation en EPS. In: *Si l'on parlait du plaisir d'enseigner l'éducation physique*. Éditions AFRAPS; 2003. p. 49–76.
- [33] Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci* [Internet]. 2008;9(1):58–65. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/nrn2298>
- [34] Coudevylle GR, Sinnapah S, Ginoux C, Bouchard J-P. Impacts des APA sur les facteurs psychologiques impliqués dans les apprentissages des élèves et des étudiants. *Rev Infirm* [Internet]. 2023;72(295):34–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.revinf.2023.09.009>
- [35] Csikszentmihalyi M. The flow experience and its significance for human psychology. In: Csikszentmihalyi I MS, editor. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press; 1988. p. 15–35.