



SOPHROLOGIE ET SPORT*

«Comment mieux vivre les pressions et le challenge de la compétition ? Qu'est-ce qui m'empêche de me " lâcher" totalement ? Pourquoi je doute ? Puis-je travailler sur la confiance ?»

Autant de questions que se posent les sportifs conscients de l'importance de la composante émotionnelle et affective dans la pratique de leur sport de prédilection. La fatigue, le doute, le stress, la peur limitent l'expression optimale. La préparation mentale consiste à utiliser toutes les ressources nécessaires pour modifier pensées et comportements et adopter une attitude de gagnant. Confiance, concentration, motivation, habileté mentale sont autant d'aptitudes que l'on peut apprendre à développer. L'entraînement mental, fonction de la spécificité du sport et du potentiel de chacun, est basé sur l'élaboration d'une stratégie d'entraînement durant laquelle il y a lieu de :

- de stimuler l'imagination et développer des pensées positives pour progresser,
- d'améliorer les facultés d'attention, de concentration,
- de vaincre la fatigue, de lutter contre le découragement et la démotivation,
- de gérer les peurs et l'anxiété et de récupérer un bon sommeil.

Comment stimuler les capacités d'imagination ?

L'imagination est un facteur déterminant pour développer une attitude compétitive. L'imagerie mentale est utilisée dans l'amélioration de la performance motrice et l'apprentissage du mouvement. Au-delà de cette simple répétition mentale des gestes à effectuer, il s'agit de produire des images positives, se voir dans la peau du vainqueur, en s'imaginant en train de réussir son épreuve sans que cette séquence ne soit nécessairement réalisée physiquement.

Si vous souhaitez vous entraîner à ces techniques, vous vous imaginerez en tant qu'acteur mais aussi spectateur. Acteur, en vous visualisant par exemple impliqué dans vos victoires ; vous associerez à ces images des sons, (comme les applaudissements que vous entendez au moment de l'épreuve finale, etc), des sensations perçues au cours de cette action

(sentiment de bien-être, de joie) avec comme objectif d'augmenter votre efficacité en situation de compétition. Vous serez aussi spectateur lorsqu'il s'agira de vous dissocier des défaites et examiner par exemple les erreurs de tactique. Ainsi, en visualisant les fautes de l'extérieur, vous pourrez les analyser et les modifier selon une technique précise : en état de relaxation, le geste correct sera exécuté lentement avec le plus de précision possible afin de bien le mémoriser et rayer de votre mémoire le geste erroné. (Voir l'exemple d'Alain exposé ci-après.)

Cette pratique est très répandue parmi les athlètes de haut niveau : en 1988, 99 % des 235 sportifs canadiens de l'équipe olympique utilisaient au moins une fois par jour des techniques d'imagerie mentale à l'entraînement. Le concept d'imagerie motrice s'étend aussi aux modalités sensorielles : vivre une expérience sensorielle quelconque, et se la représenter par la suite mentalement, produit une activité cérébrale similaire en terme d'intensité. La visualisation agit comme une forme d'autosuggestion ou d'autohypnose qui, en générant des émotions positives, a des répercussions bénéfiques sur le plan physiologique. Les mécanismes précis de cette interaction sont encore mal connus, mais nombreuses sont les études à avoir démontré de réels effets physiologiques. Selon la théorie du neurobiologiste David Ingvar*, le cortex pariétal serait capable de produire un modèle interne des mouvements à effectuer. Des expériences ont été effectuées sur des sujets devant s'imaginer marcher ou courir à différentes vitesses sur un tapis roulant. Leur rythme cardiaque et leur ventilation totale ont augmenté proportionnellement à la vitesse imaginée au cours de cet exercice mental, alors que leur consommation d'oxygène est restée stable.

La sophrologie présente un intérêt tout particulier dans la pédagogie du sport. Elle utilise l'état de conscience modifiée pour travailler ou corriger des gestes techniques, visualiser des parcours ou des enjeux et améliorer l'habileté pour favoriser l'apprentissage et la progression. Il est possible d'apprendre à modifier une attitude et à mettre au point une stratégie de réussite en vue de la prochaine compétition.

Comment améliorer ses capacités de concentration ?

Durant la compétition, il s'agit de maintenir un degré optimal d'attention afin de se concentrer sur l'épreuve. Pour mieux y parvenir, il importe de se placer dans une sorte de bulle afin d'être à l'écoute des stimuli internes et d'évitez de se laisser parasiter par les éléments extérieurs nuisibles à la concentration. Ce pouvoir d'attention requiert une certaine énergie. C'est en se centrant sur des informations visuelles et kinesthésiques : perceptions, rythme respiratoire, tensions musculaires etc. que l'on y parvient. On

mobilisera uniquement les tensions nécessaires à la pratique du sport ; on profite en effet d'un équilibre accru quand le corps est décontracté dans l'action et on développe ainsi sa capacité à percevoir et à sentir son corps (son positionnement, les mouvements et les accélérations), on y gagne en précision car les gestes seront plus déliés et le ressenti plus subtil.

Vaincre ses peurs

Un piètre résultat peut affecter la motivation du sportif et générer un sentiment d'incompétence et déclencher des peurs. La peur est un agent stressant qui provoque des réactions physiologiques et psychologiques. En prenant conscience de certaines réactions émotionnelles, il est possible d'agir à leur niveau et diminuer l'angoisse, en contrôlant notamment la fréquence respiratoire, le rythme cardiaque et les tensions musculaires grâce à la relaxation, la visualisation et la respiration contrôlée.

Alain se consacre à la compétition en moto. Lors de la dernière course officielle, il a manqué un virage important et s'est retrouvé au sol. Depuis sa chute importante, il est tétanisé par la peur. À chaque entraînement, en approchant du virage, il revit l'événement, son corps se fige, il est inquiet, tendu, et panique au point de perdre tout contrôle.

Nous savons que c'est l'idée que nous nous faisons d'un problème qui le transforme ou non en difficulté. Grâce à la re-programmation du mental, il est possible de vivre par anticipation une action ou une situation à venir sous l'angle le plus positif. Cette nouvelle programmation nécessite d'être installée rapidement pour éviter que l'appréhension ne se transforme en blocage, avec le risque d'entraîner une démobilitation du joueur ou un complexe d'échec l'empêchant de se remettre en course.

C'est le travail qu'Alain a abordé en cabinet d'abord au cours deux séances puis seul en pratiquant chez lui. Il s'est entraîné durant environ un mois à l'imagerie mentale.

Se mettre dans la peau du vainqueur

Assis, après avoir effectué quelques respirations et s'être placé dans le niveau de relaxation requis (voir exercice n°), il s'est imaginé comme dans un fauteuil de cinéma en train de projeter sur un écran le film de sa dernière compétition. Dans cet état de détente, il revoit sa course et analyse ses erreurs de tactique. Son entraîneur a parlé d'une

faute de pied. Il la voit nettement, son talon gauche qui frôle le sol ralentit et gêne son virage. Il se voit maintenant corriger son erreur. Il se repasse le film mentalement lentement, plusieurs fois, avec la bonne attitude, il rectifie sa position de pied, il visualise le virage avec une attitude juste, le talon bien relevé. Il se repasse la séquence à plusieurs reprises.

Après s'être entraîné durant une dizaine de minutes durant trois jours, il passe à l'exercice suivant : toujours en ayant soin de s'être préalablement détendu comme pour le premier exercice, il se projette maintenant après la course, heureux d'avoir réussi à dépasser son virage qu'il a abordé avec calme et détermination. Il est fier d'avoir vaincu son appréhension, il imagine et vit ces sensations positives dans son corps (sa respiration est calme, il perçoit un profond bien-être corporel). Après trois semaines d'entraînement intensif à cette visualisation, à raison d'une dizaine de minutes par jour, Alain a pu liquider sa peur, retrouver confiance et détermination et même améliorer ses performances.

Pourquoi ça marche ? Le cerveau ne fait pas la différence entre « ce qui est, ce qui a été et ce qui sera », ainsi, en se mettant dans la peau du gagnant, on programme corps et mental à la réussite, les muscles se dénouent, la confiance s'installe.

Cette technique est susceptible de s'étendre à toutes situations de vie génératrices d'anxiété (entretien d'embauche, prise de parole en public, toute situation que l'on redoute). Cet entraînement à « faire comme si » permet la modification d'un comportement inadapté et entraîne un changement radical dans la façon d'appréhender l'événement.

Lutter contre la fatigue

La fatigue physique est un facteur à prendre en considération dans l'entraînement sportif. Négligée, elle est capable de générer un état d'épuisement, de « burn out », voire même de dépression. Certains sportifs s'entraînent intensivement et occultent cette phase essentielle de repos. L'excès de fatigue est aussi responsable problèmes de coordination motrice, de mauvais timing, d'impulsivité, d'apathie et de troubles de l'attention. Il contribue également aux blessures dues à une tension musculaire excessive ou à un manque de concentration.

Les techniques de sophrologie permettent de mieux gérer la fatigue pendant et aussi après l'entraînement et la compétition, dans l'optique d'une meilleure récupération. La détente libère les tensions physiques et mentales et favorise le repos et la qualité du sommeil.

Dans la dynamique sportive, les techniques respiratoires sont utilisées pour mieux conditionner l'équilibre physiologique et psychologique. Une bonne respiration régule l'ensemble du tonus musculaire qui influence, à son tour, l'attitude corporelle et donc, la capacité d'action.

Grâce à une pratique régulière, on acquiert une meilleure amplitude respiratoire, une plus grande aisance aussi bien physique que mentale, les muscles se dénouent, les gestes se délient et deviennent plus précis, l'énergie se libère et la confiance s'installe tout naturellement.

Lutter contre le découragement et le surentraînement

Il arrive qu'une grande période de découragement surgisse après des entraînements successifs et intenses ou des déplacements fréquents. Ces inconvénients sont susceptibles de provoquer une forte démobilitation, alors qu'il faudrait être au meilleur de sa forme. Le syndrome du sur entraînement bien connu des sportifs, conduit à des contre-performances parfois étonnantes, que l'on met souvent sur le compte d'une "mauvaise forme". Il se manifeste par une baisse sensible des performances et un état dépressif inexplicable. Il suscite de nombreux désordres physiologiques et biologiques : troubles du cycle menstruel chez la femme, anémie, réduction des réserves en glycogène, diminution de la force musculaire etc. Dans ce syndrome, l'on note également une baisse sensible des défenses immunitaires.

Il importe alors de se centrer sur les techniques spécifiques pour se relaxer et se recharger en énergie. (voir exercice n° 2). L'écoute d'un CD de sophrologie représentant l'équivalent de deux à trois heures de récupération sur le plan du système neurovégétatif peut présenter ici un intérêt certain.

*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue, directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud Est

[Voir ses ouvrages](#)

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.