

## La psychologie du sport est entrée dans les mœurs

Discipline encore relativement récente du point de la connaissance scientifique, la psychologie du sport est entrée dans le quotidien des sportifs de haut niveau. En France peut-être plus qu'ailleurs, depuis un décret de 2006 instituant un bilan psychologique annuel. Mais concrètement, la psychologie du sport c'est quoi ? Que se trame-t-il derrière la porte d'un psychologue ? Quelle est la place de cette discipline dans la vie d'un athlète ? Quels sont les limites de l'exercice et les freins à son développement ? Pour lever le voile sur tous ces mystères, nous avons poussé la porte du département de psychologie de l'Insep. Voyage en terre inconnue.

La définition officielle de l'American Psychological Association nous éclaire. La psychologie du sport vise quatre objectifs : l'amélioration de la performance par le développement d'habiletés psychologiques, l'optimisation du bien-être des athlètes, la « gestion des éléments organisationnels et contextuels émanant de la situation sportive » et la « compréhension des questions sociales et développementales liées à la participation sportive ». En d'autres termes, la psychologie du sport se différencie fondamentalement de la psychologie en général de part son but ultime : aider le sportif à être performant. Mais attention ! La ligne droite n'est pas toujours le chemin le plus court. Et c'est en cela que la psychologie du sport est une discipline beaucoup plus large et subtile que la

simple « *préparation mentale* ». Un sportif peut certes être en quête d'« outils » concrets pour mieux gérer, par exemple, le stress en compétition. Mais il peut aussi être en quête, consciemment ou pas, d'un bien-être plus global, préalable incontournable à la performance.

### Une aide à la performance qui passe souvent par la quête d'un meilleur équilibre de vie

Cédric Quignon-Fleuret, psychologue du sport à l'Insep depuis plus de 10 ans, nous éclaire sur ce point (lire entretien pages 3 à 5). Au préalable nous aurons fait un rapide historique de la psychologie du sport en tant que discipline scientifique à part entière (page 2). Puis nous irons à la rencontre de sportifs qui nous

dévoileront comment la psychologie du sport les a aidés à se dépasser... ou plus simplement à s'équilibrer. Le gymnaste Hamilton Sabot, médaillé de bronze à la surprise générale à Londres et le basketteur professionnel Alexis Ajinça, qui évolue actuellement au Pro A à Strasbourg après un passage en NBA, ont accepté de témoigner (page 5). L'entraîneur fédéral Richard Billant, qui encadre depuis

plus de 10 ans les équipes de France de jeunes de basketball nous expliquera comment la psychologie du sport s'intègre peu à peu dans le programme d'entraînement des sportifs, mais aussi comment certaines réticences demeurent à son endroit parmi les entraîneurs (page 6). Enfin, le Dr Michaël Larrar évoquera la frontière invisible et taboue entre psychologie du sport et psychiatrie (page 7).

### La psychologie du sport, quelle définition ?

Comme on le verra dans notre article consacré à l'histoire de la discipline, la psychologie est une science en gestation dont les contours restent flous. Une définition dogmatique reste donc difficile. Nous vous livrons néanmoins celle-ci, tirée du site [lesdefinitions.fr](http://lesdefinitions.fr), et qui nous apparaît comme la plus neutre de toutes celles que nous avons pu lire ici ou là : "La psychologie du sport est la branche de la psychologie qui étudie les processus psychiques et la conduite de l'homme pendant l'activité sportive. Cette science appliquée cherche à connaître et à optimiser les conditions internes du sportif pour parvenir à l'expression du potentiel physique, technique et tactique acquis dans le processus de préparation."

### Sommaire

#### Spécial Psychologie du sport

- L'histoire de la psychologie du sport .....2
- Cédric Quignon-Fleuret : « *Le bien-être d'un athlète est un préalable à la performance sportive* » .....3
- Paroles de sportifs .....5
- Richard Billant : « *Il existe encore des réticences à la psychologie du sport parmi les entraîneurs* » .....6
- Michaël Larrar : « *Dans certains cas, une pathologie mentale peut servir un sportif !* » ....7

### La Lettre de l'économie du sport

Groupe Sport.fr  
32, bd Paul Vaillant Couturier  
93108 Montreuil Cedex  
Tél. 01 48 51 90 40 (messagerie)  
E-mail : [sport@sport.fr](mailto:sport@sport.fr)

Service abonnements  
Tél. 09 70 40 65 15/Fax 09 59 99 44 15  
E-mail : [commercial@sport.fr](mailto:commercial@sport.fr)

Disponible uniquement sur abonnement

Directeur de la publication :  
David Tomaszek  
Rédacteur en chef : Alain Jouve

Dépôt légal à parution  
ISSN 0767-9769  
Commission paritaire 182126

Imprimerie Domenica Media / Espagne

## L'histoire de la psychologie du sport

Si elle est depuis une vingtaine d'années reconnue comme une discipline scientifique à part entière, la psychologie du sport est une matière en quête de repères. Sa courte histoire en témoigne, émaillée d'évolutions nombreuses et variées et d'une succession de « modes » et de « tendances » probablement inachevée.

**Les précurseurs.** Dès les années 1890, le psychologue américain Norman Triplett, passionné de cyclisme, conduit des expériences scientifiques au sein de l'université de l'Indiana. Il étudie notamment les effets de la présence d'autrui sur la performance, ou en d'autres termes sur les racines de « l'esprit de compétition ». En 1899, E.W. Scripture décrit les traits de personnalité susceptibles de se développer grâce au sport. Il s'agit ici des premières mesures sur les bienfaits de l'activité physique. Dans le même esprit, le Baron Pierre de Coubertin publie en 1913 ses « Essais de psychologie sportive », dans lesquels il évoque l'apport psychologique de la pratique sportive, en particulier la façon dont elle contribue à forger le caractère ou à développer l'esprit d'équipe.

**Les apports de Coleman Griffith.** C'est dans les années 1920 que la psychologie du sport prend son essor grâce aux travaux du chercheur américain Coleman Griffith, qui fonde notamment le premier laboratoire de psychologie sportive. Il travaille essentiellement sur les joueurs et entraîneurs de base-ball. La théorie de la personnalité est alors particulièrement en vogue. A noter qu'un laboratoire de psychologie du sport est également fondé dans les années 1920 en Allemagne, sans hélas qu'aucune coopération ne

soit mise en place entre les chercheurs des deux côtés de l'Atlantique. Le bloc soviétique crée également ses propres structures en la matière à partir de 1929, là encore de façon indépendante.

**Les premiers savoirs scientifiques.** Au cours des années 1940 et 1950, plusieurs chercheurs installent peu à peu la psychologie du sport à part entière. Il en est ainsi de l'Américain Franklin Henry, de l'Université de Berkeley, qui étudie les facteurs psychologiques dans le domaine sportif et l'acquisition des habiletés motrices. Au cours de ces années, les théories de la personnalité, de la gestalt (psychothérapie qui vise à la résolution des troubles émotionnels et comportementaux par un travail sur les processus psychologiques et corporels de l'individu), de la motivation influencent fortement le courant de la psychologie du sport.

**Une discipline scientifique à part entière.** La fondation de l'International Society of Sport Psychology (ISSP) en 1965 marque la naissance officielle de la psychologie du sport en tant que discipline scientifique autonome. La Société Française de Psychologie du sport (SFPS) sera créée dans la foulée. En France, un ouvrage de référence rédigé par Rioux et Chappuis sera publié en 1967. Quant à la première revue scientifique consacrée à la discipline,

elle verra le jour en 1970. Son nom : l'*International Journal of Sport Psychology*. Quantité de publications fleuriront au cours des années suivantes. En France, le premier laboratoire de psychologie du sport sera fondé à l'Insep en 1975. Parallèlement, la discipline avancera dans le bloc de l'Est. En Union Soviétique par exemple, la psychologie du sport est planifiée par le gouvernement dès les années 1970, dans une perspective d'ensemble, contrôlée et orientée vers l'atteinte de performances maximales en compétitions sportives internationales. Cette perspective appliquée plutôt que fondamentale devient rapidement l'une des grandes tendances de la discipline. En Europe et aux États-Unis, les sujets d'études sont principalement axés sur l'étude du stress et de ses effets sur la performance, ainsi que l'étude des traits de personnalité.

**Aide à la performance.** Dans les années 1980 et 1990, l'étude du comporte-

ment laisse place à celle du développement des habiletés psychologiques telles que la pratique mentale de la gestion du stress. Certains auteurs comme Thomas (1983) n'hésitent pas à avancer que la psychologie du sport ne s'adresse qu'aux athlètes de haut niveau dans une perspective d'accroître sa performance. En 1988, des psychologues sportifs accompagnent pour la première de l'équipe olympique américaine. C'est la naissance de ce que l'on appelle vulgairement la « préparation mentale », qui débouchera sur quelques mélanges des genres, avec l'apparition d'acteurs parfois très éloignés du monde de la psychologie clinique. Aujourd'hui, la psychologie du sport constitue un spectre bien plus large que celui voulu par ses fondateurs et donne lieu à une collaboration entre intervenants et chercheurs issus du monde des sciences du sport, tout autant que de celui de la psychologie clinique... ainsi qu'à de nombreux débats !

### L'arrêté du 16 juin 2006 instituant le bilan psychologique obligatoire, une avancée fondamentale

Depuis un arrêté du 16 juin 2006, un bilan psychologique annuel obligatoire a été institué pour les sportifs de haut niveau en France. Une petite révolution qui a amené nombre d'athlètes à pousser pour la première fois la porte d'un psychologue du sport. L'arrêté stipule : « Deux fois par an chez les sportifs mineurs et une fois par an chez les sportifs majeurs, un bilan psychologique est réalisé, lors d'un entretien spécifique, par un médecin ou par un psychologue sous responsabilité médicale. Ce bilan psychologique vise à : détecter des difficultés psychopathologiques et des facteurs personnels et familiaux de vulnérabilité ou de protection; prévenir des difficultés liées à l'activité sportive intensive; orienter vers une prise en charge adaptée si besoin. »

## Cédric Quignon-Fleuret : « Le bien-être d'un athlète est un préalable à la performance sportive »

Psychologue clinicien depuis 2001, Cédric Quignon-Fleuret, 36 ans, intervient à l'Insep exclusivement auprès de sportifs de haut niveau. Il nous dévoile les coulisses de l'univers méconnu de la psychologie du sport, les méthodes de travail de l'Insep, quelques exemples concrets très intéressants issus de son expérience et son analyse de la discipline et de son évolution. Avec un leitmotiv : un athlète est avant tout un individu qui doit, comme tout un chacun, gérer des angoisses issues du quotidien. Les sportifs de haut niveau ne seraient donc pas des surhommes ?

**Cédric Quignon-Fleuret, vous êtes psychologue du sport à l'Insep. Pouvez-vous nous définir votre fonction ?**

Je suis psychologue clinicien. J'ai intégré l'INSEP dès 2001 d'abord dans le cadre de missions de préparation mentale auprès de pôles sportifs des fédérations françaises de basket-ball et de baseball. Depuis 2005, je fais partie du service médical avec pour missions d'assurer le suivi et des bilans psychologiques à destination de tous les pôles (sportifs et entraîneurs). Dans ce cadre, je travaille au quotidien avec l'élite du sport français. Par ailleurs je participe bien sûr dans le cadre de ma mission à de nombreux colloques et séminaires.

**Comment devient-on psychologue du sport ? Existe-t-il une spécialisation ?**

Il existe différents cursus pour intervenir dans le monde de la psychologie du sport. Les intervenants ne sont pas tous psychologues cliniciens de formation. En revanche, un psychologue du sport est nécessairement psychologue (à la différence d'un préparateur mental, qui n'est pas forcément psychologue). Je dirais que l'on peut distinguer schématiquement trois aspects dans l'univers de la psychologie dans le cadre du sport de haut niveau. Il y a la psychologie du sport qui vise l'épanouisse-

ment personnel de l'individu dans le cadre de sa pratique sportive. Il y a d'autre part la psychiatrie qui s'inscrit exclusivement dans une dimension de soin. Et enfin il y a la préparation mentale, qui n'a pas lieu au service médical de l'INSEP, et qui s'intéresse au développement des habiletés mentales (telles que la concentration, les routines...). Le psychologue du sport est nécessairement psychologue. En revanche le terme « préparateur mental » ne recouvre pas un titre mais plus un domaine d'activité. On retrouve ainsi sous cette appellation des intervenants aux formations très différentes. Tous les intervenants ont en commun un intérêt sinon une passion pour le sport. Ce qui est mon cas. J'ai pour ma part un cursus classique en psychologie avec un diplôme universitaire validé après 5 ans d'études. Certains préparateurs mentaux viennent à l'inverse de l'univers sportif avec un virage vers la psychologie. C'est à la fois l'une des richesses et l'un des sujets de polémique de notre profession. Des sophrologues, des chercheurs issus des sciences de la pratique sportive et des psychologues cliniciens contribuent chacun à leur manière au développement de notre discipline... parfois avec une approche et un vocabulaire différents. Un travail de normalisation est d'ailleurs en cours. La

Société française de psychologie du sport (SFPS), dont je suis membre, délivre désormais des accréditations. Ce label « spécificité dans le domaine du sport » peut être attribué à la fois à des psychologues de formation mais aussi dans le cadre d'une validation des acquis de l'expérience à des préparateurs mentaux issus d'autres types de formation.

**Quelle est la spécificité de la psychologie du sport par rapport à la psychologie en général ?**

Quelques différences majeures... mais finalement une spécificité qui n'a dans certains cas pas lieu d'être. Je m'explique. La population des sportifs de haut niveau est très particulière. Dans le cadre de l'Insep, il s'agit essentiellement de jeunes athlètes, dont la construction va de pair avec un mode de vie très particulier, ponctué d'entraînements et d'échéances sportives, parfois de double cursus. Avant d'être des athlètes, ils sont avant tout de jeunes gens avec les mêmes problèmes que n'importe quels autres : les études, les amours de jeunesse, les questions existentielles... De ce point de vue la psychologie du sport ne diffère pas fondamentalement de la psychologie générale. Mais un deuxième paramètre fondamental entre en ligne de compte : la quête de performance sportive.



Cédric Quignon-Fleuret, psychologue du sport à l'Insep

Alors que le psychologue généraliste sera sollicité pour traiter une angoisse ou une déprime, le psychologue de sport sera pour sa part sollicité pour aider à améliorer la performance sportive. Mais là encore, la différence peut n'être que de façade ! En effet, dans bien des cas, l'origine du stress en compétition ou la difficulté à rester concentré pendant les entraînements trouve son origine dans des problèmes liés à la vie de tous les jours, extra-sportive.

**Concrètement, comment travaillez-vous avec les sportifs ?**

Depuis un arrêté de 2006 (voir encadré p.2), un bilan psychologique annuel a été instauré pour tous les sportifs de haut niveau. Une petite révolution pour notre profession. C'est souvent dans ce cadre que les psychologues de l'Insep rencontrent les athlètes.

Suite page 4

## Cédric Quignon-Fleuret : « *Le bien-être d'un athlète est un préalable à la performance sportive* »

Suite de la page 3

Certains n'auraient jamais poussé la porte d'un psychologue du sport sans ce bilan obligatoire. C'est aussi pour de nombreux sportifs le premier et dernier rendez-vous de l'année avec un psychologue - d'autres viennent consulter sur les conseils de leur entraîneur ou encore de la diététicienne qui a décelé un trouble alimentaire. Certains sportifs décident de prolonger la collaboration dans le cadre de séances individuelles. Un travail se met alors en place sur la base de séances de 45 minutes à raison d'une séance par semaine ou tous les 15 jours... sans limite de durée. Certains patients nous voient pour une seule séance, pour d'autres le travail se poursuit sur plusieurs années.

### Que vous demandent les sportifs ?

La demande objective est souvent la même : « *aidez-moi à être plus performant* ». Avec quelques variantes : « *aidez moi à gérer mon stress* » ou « *aidez-mois à augmenter ma capacité de concentration* ». Notre travail premier est de dénicher la demande sous-jacente. Le sportif est-il réellement en quête d'outils pour gérer son stress ou a-t-il plutôt besoin de formaliser un problème plus global, de clarifier une situation ? Dans de nombreux cas, des sportifs focalisés sur leur performance n'ont tout simplement pas la lucidité d'observer qu'un paramètre a changé dans leur vie, qui les angoisse malgré eux. Ils ont besoin d'un re-

gard extérieur. Et plus simplement encore, des sportifs de haut niveau, conditionnés dès le plus jeune âge à l'esprit de compétition, capables d'assumer des volumes d'entraînement considérables, ont besoin de réaliser que leur bien-être est un préalable nécessaire à la performance. Après il y a aussi bien sûr toute les demandes relevant du champ « *classique* » des pathologies comme en trouve dans la population générale, du reste. Comme des dépressions, des troubles du comportement alimentaire, ou des troubles anxieux. La psychologie demeure d'ailleurs souvent un domaine quelque peu méconnu ou caricaturé par les sportifs. Il y a donc aussi une démarche pédagogique à avoir auprès d'eux afin de leur expliquer d'une part ce dont il souffre et d'autre part l'objet et le fonctionnement réel d'une psychothérapie. L'Insep et le service médical ont sur ce point parfaitement conscience de l'intérêt de donner un espace de parole et d'écoute à leurs sportifs et dans ce cadre nous sommes soutenus au mieux dans notre travail.

### Les sportifs de haut niveau sont-ils plus sujets que les autres aux angoisses ?

Pas plus que l'ensemble de la population... mais pas moins non plus. La différence fondamentale entre les sportifs de haut niveau et les autres, c'est l'univers dans lequel ils évoluent. La pression du résultat et surtout les efforts consentis pour y parvenir.

Certains sportifs se mettent une pression en projetant les attentes de leur entourage (famille, entraîneurs) ? Ils se « *surrésponsabilisent* » et génèrent une forme de culpabilité lorsque les résultats ne sont pas au rendez-vous. Ils entrent alors dans un cercle vicieux, prenant moins de plaisir dans la pratique de leur sport. Les conséquences concrètes sont autant de signaux que les psychologues savent analyser : perte d'appétit, mauvaise qualité de sommeil, humeur changeante... La simple prise de conscience de cette situation, sa formalisation par des mots, est souvent un premier pas déterminant vers la guérison.

### Si dans la plupart des cas les problèmes identifiés ne sont pas directement liés à la pratique sportive, comment les traiter en prenant en compte la contrainte des échéances sportives ?

C'est évidemment l'une des limites de notre travail. Un jour, un sportif est venu me voir en me demandant de l'aider à trouver une solution car il avait une compétition importante trois jours plus tard ! Je n'avais bien sûr pas de solution miracle à lui proposer. Et bien évidemment, après une première discussion, il est rapidement apparu que les difficultés passagères rencontrées par ce jeune sportif étaient tout à fait de la nature que celles que je viens d'évoquer. Sortir le sportif de la temporalité fait aussi partie de notre travail... et contribue sou-

vent à l'aider à réduire ses angoisses de façon finalement assez rapide. Casser l'échéancier, sortir de la logique d'urgence est un moyen de « *calmer* » le sportif, de le sortir de son environnement anxieux.

### Les sportifs sont-ils coopératifs avec les psychologues du sport ou au contraire rétifs ? Quelle image ont-ils de votre profession ?

L'idée reçue vivace, c'est qu'on ne consulte un psychologue que si l'on a des problèmes. Aller chez un psy, symboliquement c'est chargé. Ce n'est pas comme aller chez le médecin. C'est un frein considérable, a fortiori dans le monde du sport de haut niveau où l'échec est interdit et donc les « *problèmes* » tabous. De ce point de vue, l'instauration du bilan psychologique annuel en 2006 a été une excellente chose. Il a permis à de nombreux sportifs de découvrir ce qu'était réellement la psychologie du sport et comment elle pouvait leur être utile. Ce rendez-vous annuel a également permis de déceler des cas de sportifs pour lesquels une thérapie était nécessaire, qui n'auraient jamais poussé la porte d'un psychologue sans le « *prétexte* » de cette consultation obligatoire.

### Tous les sportifs ont-ils besoin de la psychologie du sport ou un intérêt à l'intégrer dans leur programme d'entraînement ?

D'innombrables sportifs n'ont nullement besoin de

travailler avec un psychologue du sport... mais tous devraient pouvoir être capable de le faire. C'est pourquoi il est fondamental de casser les idées reçues et les réticences par la pédagogie et la prévention. Dans cette optique les ateliers de rentrée que je coordonne, ont vu le jour en 2012 et il s'agit d'une série de présentations par différents membres de l'Insep destinés aux sportifs entrants sur différentes thématiques. Ils ont pour but de favoriser l'échange et le partage d'expérience et ce dans un but préventif. Les psychologues y sont présentés comme des intervenants parmi d'autres. Leur présence est « banalisée » dans le paysage. C'est une très bonne chose.

## La psychologie du sport a-t-elle la place qu'elle mérite dans le monde du sport de haut niveau ? Comment en voyez-vous l'évolution ?

De plus en plus, le monde du sport de haut niveau est conscient de l'intérêt de la discipline, de la nécessité du suivi psychologique des sportifs. Les structures ne sont pas encore parfaites, bien sûr, mais les choses vont dans le bon sens et l'arrêté de 2006 a donné un coup de projecteur sur notre profession. Au sein de l'Insep, l'importance de travailler sur l'équilibre psychologique du sportif, de ne pas s'occuper exclusivement de sa performance, est clairement une idée qui a fait son chemin. On ne peut pas avoir un regard « clivant » en la matière. Le monde du sport de haut niveau a intégré ce concept, même si bien sûr il existe encore quelques poches de résistance, du reste parfaitement respectables. Nous devons faire notre autocritique et améliorer sans cesse nos méthodes. L'un des grands enjeux des prochaines années, c'est notamment une collaboration plus étroite entre les différentes « familles » de la psychologie du sport : les psychologues cliniciens, les chercheurs, les préparateurs mentaux issus d'autres univers tels que les sophrologues, etc. Un groupe ressource « psychologie et performance » a été récemment créé à l'Insep, qui regroupe des intervenants de la France entière. A nous d'utiliser au mieux ce nouvel outil.

### Parole de gymnaste

#### Hamilton Sabot, médaillé de bronze aux barres parallèles aux JO 2012 : « Six mois avant les Jeux, je voulais tout arrêter »

Il est l'une des révélations des Jeux olympiques de Londres, médaillé surprise aux barres parallèles. Hamilton Sabot, 25 ans, s'entraîne à l'Insep depuis 7 ans, et est interne dans les locaux de l'établissement, dans le Bois de Vincennes. Il a consulté Cédric Quignon-Fleuret pour la première fois quelques mois seulement avant les JO, dans le cadre du bilan psychologique annuel, puis a décidé de poursuivre dans le cadre d'un suivi personnalisé. Une expérience dont il retire une grande satisfaction. « J'ai fait le bilan à une période où je me posais beaucoup de questions. Six mois avant les Jeux, je songeais à arrêter ma carrière de sportif pour me consacrer à mes études de kinésithérapie. Il ne me serait pas venu à l'idée de pousser par moi-même la porte d'un psychologue du sport. Mais je dois avouer que c'est exactement ce dont j'avais besoin. » Le gymnaste a d'abord été agréablement surpris de découvrir que son idée préconçue du psychologue était erronée. « Je pensais qu'il allait me demander de me coucher sur le divan pour m'écouter et me répondre par des "hen hen". Ce n'est pas du tout comme cela. C'est tout simplement un dialogue très ouvert. » Séduit, Hamilton a enchaîné une vingtaine de séances entre le mois de janvier 2012 et l'échéance des JO, à l'été. Il y a trouvé « pas mal de réponses à des questions personnelles » et « une clarté » dans sa vision des choses. « Un sportif il a une vie, sa copine, ses amis, ses études ou son métier. Et il n'y a pas que le sport. Il faut trouver un équilibre général. On est le seul acteur qui peut influencer sur cet équilibre. Les coaches sont payés pour nous entraîner, nous pousser à fond. Parler de tout cela avec une personne extérieure m'a vraiment fait un bien fou et m'a aidé à aller chercher cette médaille olympique. » Aujourd'hui, Hamilton ne songe plus une seconde à stopper sa carrière. « Tout va très bien dans ma vie. J'irai à Rio en 2016. Et cette fois je viserai l'or ! »



Hamilton Sabot, gymnaste médaillé d'argent aux barres parallèles aux JO 2012

### Parole de basketteur

#### Alexis Ajinça, basketteur professionnel à Strasbourg (Pro A) : « Si je rate un geste technique, c'est que je pensais à autre chose »

Comme tous les basketteurs passés par le pôle France, Alexis Ajinça a été sensibilisé très jeune à la préparation mentale et la psychologie du sport. Aussi, c'est par une démarche personnelle qu'il a décidé de consulter Cédric Quignon-Fleuret, notamment après avoir découvert que les équipes professionnelles ne proposaient pas ce type de prestation. « Même en NBA, où j'ai évolué entre 2008 et 2011 je n'ai pas vu de préparateur mental sauf aux Dallas Mavericks » (ndlr: Alexis Ajinça a également évolué aux Charlotte Bobcats et aux Toronto Raptors). Il a donc mis en place une « routine » hebdomadaire qui se traduit concrètement par une discussion informelle avec le psychologue. « On débrieife mon dernier match puis on parle de tout, y compris de choses personnelles. Il m'a notamment aidé à surmonter un décès intervenu dans ma famille. Le fait de parler de ce type de sujets à quelqu'un d'extérieur me fait du bien. » Les bénéfices de cette collaboration sont-ils quantifiables ? « Le psychologue du sport sait que j'ai la technique, donc si je loupe ce n'est pas un problème technique, c'est que je pensais à autre chose. Il m'aide à identifier ces éléments perturbateurs et ainsi à me concentrer sur mon jeu. »



Alexis Ajinça, basketteur pro

## Richard Billant : « Il existe encore des réticences à la psychologie du sport parmi les entraîneurs »

Entraîneur fédéral au sein de la Fédération française de basket-ball, en charge du projet « 3x3 » après avoir notamment été sélectionneur des équipes de France de moins de 18, moins de 19 et moins de 20 ans, Richard Billant, 53 ans, nous livre le point de vue d'un entraîneur sur la psychologie du sport, ainsi que quelques réflexions particulièrement intéressantes sur la condition psychologique de l'entraîneur. Il nous explique aussi que malgré le chemin parcouru, la psychologie du sport demeure une discipline décriée par quelques uns de ses confrères.

### Richard Billant, pouvez-vous présenter en quelques mots ?

Professeur d'EPS de formation, je me suis tourné très tôt vers le métier d'entraîneur, dès 1991. D'abord dans l'univers du sport professionnel pendant 8 ans, puis depuis 1999 au sein du centre fédéral de l'Insep. J'ai entraîné les équipes de France de basket-ball de jeunes de pratiquement toutes les classes d'âge.

### Vous êtes entraîneur depuis de nombreuses années. En quelle année avez-vous vu apparaître la psychologie du sport ?

A titre personnel je m'y étais intéressé lors de ma « précédente vie » de prof de gym, mais dans l'univers du sport de haut niveau je ne l'ai vu apparaître que tardivement. La première fois que j'ai vu un préparateur mental dans un staff sportif, c'était lors des Jeux olympiques de 2000, avec l'équipe de France de basket (qui a d'ailleurs décroché la médaille d'argent). A l'Insep, on a démarré de façon très informelle avec Cédric Quignon-Fleuret en 2001 en instituant des réunions thématiques sur des questions

telles la gestion du stress. On a intégré les aspects psychologiques de façon très pragmatique au début. Le but était surtout d'aborder ces questions pour libérer la parole des jeunes sportifs, souvent très inhibés.

### Concrètement comment se passaient ces réunions ?

Cédric Quignon-Fleuret nous préparait une petite présentation théorique du thème abordé. Je traduisais ce thème en prenant des exemples concrets de situation sportives, en match ou avant-match ou même à l'entraînement, pour donner des outils aux jeunes et surtout des pistes de réflexion. Puis s'engageait une libre discussion avec les sportifs. Nous avions aussi parfois des intervenants extérieurs qui venaient témoigner. Une fois, Antoine Rigaudeau, l'un des plus grands basketteurs français, est venu raconter qu'il lui arrivait de vomir avant une grande compétition tellement il était stressé. Ce témoignage a permis aux jeunes de relativiser leur propre stress.

### Aujourd'hui la psychologie du sport est-elle entrée dans les mœurs ? A-t-elle été concrètement intégrée dans les programmes d'entraînements ?

Pas vraiment. Il existe encore des réticences parmi les entraîneurs. Je vais vous donner une anecdote qui illustre mon propos. Nous rédigeons une série d'ouvrage intitulée « *Les Cahiers de l'Insep* » qui abordent toutes les sciences du sport. Un numéro devait être consacré à la psychologie du sport, mais faute de consensus entre les entraîneurs, il n'a jamais vu le jour. Les mentalités ont évolué et les sportifs consultent beaucoup plus que par le passé les psychologues du sport, notamment depuis l'instauration du bilan psychologique annuel. Mais il reste encore beaucoup à faire.

### Les entraîneurs consultent-ils eux même des psychologues ?

Probablement, mais ils n'en parlent pas. De mon point de vue, les entraîneurs ont plus encore que les athlètes be-



Richard Billant, entraîneur fédéral au sein de la Fédération française de basket-ball

soin de parler à des psychologues. Car un entraîneur est un homme seul. Je rejoins d'ailleurs sur ce point Raymond Domenech, qui a axé ses mémoires sur ce thème (même si par ailleurs j'ai des désaccords avec le personnage sur la conception de la gestion d'équipe). Un entraîneur est soumis à une pression énorme et ne peut se confier à son entourage, sa hiérarchie, les sportifs qu'il dirige... Le regard extérieur d'un psychologue peut lui être très utile. Ou à tout le moins d'une personne extérieure. Souvent, l'entraîneur se crée un « cocon » en s'attachant les services d'un adjoint qui est davantage un confident qu'un véritable assistant technique.

## Michaël Larrar : « Dans certains cas, une pathologie mentale peut servir un sportif ! »

Le Dr Michaël Larrar est psychiatre et intervient à l'Insep. Comment ? Un psychiatre dans l'antre du sport de haut niveau ? Absolument ! Au-delà de la psychologie du sport qui vise à améliorer la performance, certains rares cas nécessitent l'intervention d'un psychiatre. La proportion de personnes atteintes de maladie mentale parmi les sportifs est la même que parmi l'ensemble de la population. Mais les conséquences sont très différentes. Dans une certaine mesure, la pathologie est même un atout ! Explications.

**Dr Larrar, nous avons été très surpris de découvrir qu'un psychiatre intervenait à l'Insep. La maladie mentale existe donc dans le monde du sport de haut niveau ?**

Absolument. Précisons que les cas sont très rares. Mais il n'y a pas de raison que la population des sportifs de haut niveau soit épargnée. Les cas de schizophrénie ou de psychoses touchent toutes les couches de la population, y compris les sportifs. Du reste la proportion de personnes concernée est sensiblement la même que dans l'ensemble de la population. Concrètement, dans le cadre de l'Insep, je viens une à deux fois par mois et suit quelques sportifs en dehors. Mais ce ne sont qu'une trentaine d'athlètes qui me consultent à l'année au total. Je suis le seul psychiatre à intervenir en interne à l'Insep. Mais bien sûr rien n'empêche des athlètes à consulter des confrères en dehors.

**Une pathologie mentale n'est-elle pas incompatible avec la pratique du sport à haut niveau ?**

La mesure scientifique de la pathologie mentale n'est pas aussi précise que celle de la prise d'effort. On ne peut répondre à cette question de façon tranchée. En outre, on a vu des sportifs de haut niveau vivre avec des problèmes psychiatriques. Dans

certains cas extrêmes, la pathologie peut servir le sportif de haut niveau ! Certains troubles anxieux majeurs sont apaisés par la décharge que procure la pratique sportive et la compétition : « Dépenser au lieu de penser ». Les troubles anxieux sont dans ce cas un moteur. Même un schizophrène ne mettra pas de côté le sport de haut niveau.

**Comment soigner un sportif atteint de maladie mentale ? A fortiori lorsque celui-ci continue de s'entraîner et de préparer des compétitions ?**

Contrairement au préparateur mental, le psychiatre est là pour proposer un soin - c'est du reste un luxe dont on dispose en France - et non pour améliorer la performance. Donc le sportif qui pousse la porte du psychiatre doit mettre de côté sa performance : « La vie passe avant sa performance ». Et une thérapie peut être longue. C'est évidemment très difficile à accepter pour un athlète qui a des échéances sportives majeures.

**N'existe-t-il pas des problèmes de dopage à prendre en compte pour les traitements médicaux que vous êtes amené à prescrire ?**

Il y a bien sûr des problèmes de compatibilité avec le dopage mais pas seulement : le traitement anxiolytique fait perdre en capacité de concentration. Un sportif peut refuser le traitement pour cette raison. C'est une difficulté supplémentaire à surmonter pour nous.

**La psychiatrie ne vise pas la performance sportive. Existe-t-il néanmoins des passerelles entre la psychiatrie et l'amélioration de la performance ?**

Les passerelles existent sur la forme puisque ce sont soit les psychologues du sport soit les entraîneurs qui nous envoient des sportifs. Grâce

à cette collaboration, les cas de pathologie mentale sont probablement décelés plus tôt chez les sportifs - et donc soignés plus précocement - que dans la population en général. Sur le fond, il n'existe pas véritablement de recherche couplée entre les deux disciplines, mais quelques réflexions informelles tombent sous le sens. Par exemple, le « père transférentiel » que représente souvent l'entraîneur pour un sportif est une notion de psychiatrie dont la psychologie peut utilement s'inspirer dans son travail au quotidien. Plus globalement, on ne peut faire de prépara-



Dr Michaël Larrar, psychiatre

tion sportive efficace sans connaître l'individu que l'on a en face de soi. Quels sont ses conflits psychologiques et ses angoisses ? Les techniques comportementalistes ne suffisent pas à répondre à ces questions. Toutes les disciplines, dont la psychiatrie, apportent leur contribution à l'analyse.

**Vous insistez sur le fait que la psychiatrie pour les sportifs ne diffère pas de la psychiatrie en général. Toutefois l'environnement est très particulier.**

Bien sûr, l'environnement du sport de haut niveau est très particulier et il est bon d'en connaître les usages. C'est comme exercer dans un pays étranger, il vaut mieux en connaître les coutumes. La population des athlètes de haut niveau est globalement jeune et élevée au culte de la performance. Je travaille avec l'Insep depuis 2006. J'ai intégré les codes de ce monde et certainement adapté insensiblement ma pratique à celui-ci.

# Spécial Psychologie du sport

N°1096 ■ La Lettre de l'économie du sport ■ Vendredi 25 janvier 2013

## Références bibliographiques

- ✓ « *Psychologie du sport et de la santé* » et « *Psychologie du sport et de la performance* » de Greg Décamps, Editions de boeck.
- ✓ « *Psychologie sociale du sport* » de Sophia Jowett et David Lavallée, Editions de Boeck.
- ✓ « *150 petites expériences de psychologie du sport* » d'Elisabeth Rosnet, responsable du département Recherche de l'Insep, en collaboration avec Yvan Paquet et Pascal Legrain, Editions Dunod.
- ✓ « *Psychologie de l'athlète* » de Marc Levêque, Editions Vuibert.
- ✓ Les ouvrages du Dr Michael Larrar dans la collection : « *Les clés pour bien en parler* » : « *Le divorce* », « *La perte d'un proche* », « *Accros aux écrans* », édition Prisma.

## Liens utiles

- ✓ Site de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) : [www.psychodusport.com](http://www.psychodusport.com)
- ✓ Site de l'Insep : [www.insep.fr](http://www.insep.fr)

## Contact

- ✓ Cédric Quignon-Fleuret, psychologue du sport à l'Insep : [cedric.quignon-fleuret@insep.fr](mailto:cedric.quignon-fleuret@insep.fr)



Nos archives sont disponibles sur **SPORT.FR/PRO**

## Abonnement

A retourner à : Groupe Sport.fr - Centre d'affaires - 32, bd Paul Vaillant Couturier - 93108 Montreuil Cedex

Etablissement : .....

Service : .....

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Tél : ..... Fax : .....

E-mail : .....

- La Lettre du Sport .....199 € TTC
- La Lettre de l'économie du sport .....199 € TTC
- La Lettre de l'Officiel juridique du sport .....169 € TTC
- La Lettre du Sport + La Lettre de l'économie du sport .....329 € TTC
- La Lettre du Sport + La Lettre de l'Officiel juridique du sport .....329 € TTC
- La Lettre de l'économie du sport + La Lettre de l'Officiel juridique du sport .....329 € TTC
- L. du Sport + L. de l'économie du sport + L. de l'Officiel juridique du sport .....399 € TTC
- Sport.fr Pro .....299 € TTC
- Ecrin-classeur La Lettre du Sport (\*) .....29 € TTC
- Ecrin-classeur La Lettre de l'économie du sport (\*) .....29 € TTC
- Ecrin-classeur La Lettre de l'économie du sport + La Lettre du Sport (\*) .....49 € TTC

\* boîte de rangement d'une contenance de 45 numéros soit 1 an d'abonnement / frais de port inclus

## Mode de règlement

- Chèque bancaire** à l'ordre de Groupe Sport.fr
- Prélèvement automatique** la signature apposée dans le cadre ci-dessous implique le bon pour prélèvement du (des) montant(s) coché(s). Joindre un RIB du compte à débiter.
- Bon de commande** (réservé aux administrations)

Signature et cachet de votre établissement

Numéro national d'émetteur : 460561  
GROUPE SPORT.FR - SIREN 429787229

Les informations relatives à votre abonnement ne seront pas communiquées à des tiers. En application de la loi informatique et liberté du 6 janvier 1978, art L.27, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de ces données. Abonnements groupés et renseignements complémentaires : **tél. 09 70 40 65 15 / [commercial@sport.fr](mailto:commercial@sport.fr)**