

Ce qui fait débat

Poursuivons sur ce qui peut faire débat lorsque se pose la question de l'encadrement des pratiques en préparation mentale par un métier réglementé.

Dans la précédente tribuneⁱ(La pensée complexe et critique au service d'une PM éclairée et inclusive) deux partis pris ont été développées. Le premier portait sur un appel à la vigilance quant à un usage trop réductionniste des principes et méthodes scientifiques dans une pratique professionnelle essentiellement centrée sur un être humain motivé et agissant dans un environnement complexe et incertain (la compétition), celle-ci ne pouvant être directement comparée dans son usage à des pratiques professionnelles de 'réparation de matière' comme le plombier, le mécanicien, le chirurgien ou même le médecin. Le deuxième parti pris cherchait à notifier que la préparation mentale, en réponse aux exigences - de réussite, de progrès, de dépassement de soi - fortement présentes dans le sport de haut niveau (en miroir avec la croyance en la méritocratie du système néolibéral actuel) pouvait être une solution qui entretient le problème qu'on lui demande de résoudre sans le dépasserⁱⁱ. D'où la montée en puissance de cet impératif à être de plus en plus attentionné à la santé mentale et au bien être afin que le sportif/soldat soit de mieux en mieux résilient/armé face aux combats/compétitions à venir.

D'où partir ?

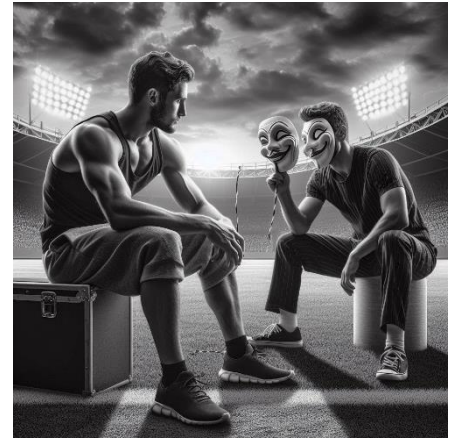
Une définition de la préparation mentale persiste en France depuis 1998ⁱⁱⁱ, encore reprise dernièrement en 2022 dans « Individualisation de l'entraînement »^{iv}. En résumer, la préparation mentale y est présentée comme une préparation à la compétition, dont le but principal est d'optimiser la performance et de favoriser le plaisir de la pratique et



l'atteinte de l'autonomie. C'est également le fait de développer des habiletés mentales. Dès 1998, dans cette publication de référence, l'intervenant est positionné comme expert en psychologie du sport, il évalue, diagnostique, porte conseils et entraîne les habiletés mentales concernées. La démarche est donc bien de partir de méthodes, d'approches prédéfinies qui devront alors nécessairement être individualisées, adaptées, sans quoi leur efficacité sera restreinte. Etape qui n'est pas sans difficulté comme les auteurs l'ont ajouté en 2022 : « Après ce travail d'identification des besoins d'un sportif en préparation mentale, il convient de l'accompagner en lui apprenant à utiliser des techniques d'interventions (c.-à-d. les outils) dont l'efficacité a été testée et démontrée dans la littérature scientifique. Le principal challenge est de faire adhérer le sportif à l'utilisation des outils qui lui sont proposés. » En forçant le trait, cette attitude pose le principe que l'intervenant sait mieux que le sportif ce qui est « bon » pour lui ; nous comprenons que cette attitude puisse développer chez le sportif une forme de résistance et demande un effort de persuasion de la part de l'intervenant. N'y aurait-il pas d'autres façons de s'y prendre ?

Quelle vision du métier ?

Nous sommes là au cœur de la thématique de cette tribune. La vision du métier qui sera portée, notamment par le Consortium National des Préparateurs.ices Mentaux.les, va



grandement influencer le travail et la posture du professionnel en préparation mentale, c'est le sens même de cette action. Une vision unilatéralement universitaire, où la relation de cause à effet est indubitablement vérifiée par une démarche d'Evidence Based Practice (EBP) « pratique fondée sur des données probantes » ou « pratique fondée sur des preuves », orientera nécessairement le travail sur la seule prise en compte de problématiques essentiellement 'visibles' par des cadres théoriques posés a priori. A travers ce prisme, l'intervenant en PM est avant tout considéré comme un expert, ses connaissances et sa technique sont au centre de la démarche.




Il existe une autre démarche, et donc une autre posture, qui consiste à partir de la personne, de sa subjectivité, de sa vision du monde, du sens donné à la performance, de la valeur accordée à celle-ci dans son écosystème. Dans cette approche c'est convenir que les relations de cause à effet ne sont pas si évidentes mais multiples et circulaires, elles émergent tour à tour en fonction des changements incessants au sein de la personne et de l'environnement sportif où la contingence, le fortuit, l'imprévisible règnent quoi qu'on veuille y faire. Dans ce cadre-là l'intervention s'envisage pas à pas, les stratégies/outils se co-construisent chemin faisant. La logique s'inverse, nous passons de l'individualisation de méthodes à l'émergence d'interventions singulières, uniques. Une mue doit s'opérer : délaissier sa posture

d'expert-sachant-en position relationnelle haute au profit d'un posture d'accompagnateur soutenu par une attitude paradoxale de « non-savoir », « non-vouloir », « non pouvoir ». Ce n'est pas une simple opération cosmétique, échanger un costume contre un autre, c'est une démarche incarnée portée par une certaine vision du monde (et de la performance) éclairée par des principes, des valeurs et une certaine conception de l'individu. Le tableau ci-après catégorise brièvement les diverses facettes possibles du métier^v.

monde, l'autre et soi-même. Cette étape épistémologique incontournable, et pourtant souvent négligée voire inexistante dans la formation professionnelle, prend du temps, demande des formes de pédagogies variées et expérientielles, de la redondance, du compagnonnage, etc. La tâche pourrait être plus ardue quand une personne s'inscrit dans une démarche, somme toute légitime, de recherche de compréhension rationnelle et objective des événements et des phénomènes, par exemple un chercheur en psychologie du sport. En chemin, il pourrait être amené à oublier

croions que la connaissance est construite socialement et peut être remise en question, nous serons plus susceptibles d'adopter une posture collaborative et exploratoire.

L'épistémologie est la branche de la philosophie qui étudie les fondements, les méthodes et les limites de la connaissance. Elle explore comment nous acquérons, justifions et évaluons nos croyances en relation avec la nature et la connaissance. La manière dont nous comprenons nos croyances influence notre conception de la connaissance et des méthodes justificatives. Identifier son épistémologie c'est par exemple réfléchir sur ses croyances fondamentales sur la nature de la réalité, de la vérité et de la connaissance constitutives de notre vision du monde. C'est explorer et se familiariser avec différentes perspectives philosophiques telles que le rationalisme, l'empirisme, le constructivisme, le matérialisme, etc. En comprenant ces perspectives, nous pouvons mieux déterminer celles qui résonnent le plus avec nous. Plus précisément c'est également se questionner sur les différentes théories explicatives de 'l'existence' d'un mental ré-agissant, co-agissant, agissant sur / avec / malgré / pour une action efficace. De ces diverses perspectives dépendront différentes conceptions du métier et interventions sur le terrain.

Contexte clair	Contexte compliqué	Contexte complexe
		
Domaine des meilleures recettes	Domaine des bonnes pratiques de l'expertise	Domaine des pratiques émergentes
Relation de cause à effet évidente et prédictible	Relation de cause à effet est « cachée »	La relation de causalité est imprévisible. Elle apparaît a posteriori
Les solutions sont perceptibles immédiatement et facilement reproductibles	Appel à l'expert pour identifier et choisir la meilleure solution parmi plusieurs	Les solutions s'éprouvent par l'expérimentation et l'attention portée aux effets produits en situation
Le technicien	L'expert	Le coach
Catégoriser - Reproduire	Analyser - Conseiller	Faciliter - Accompagner
Le métier d'intervenant en préparation mentale		

La posture et sa position dans le monde

A la lecture de cette proposition nous nous rendons facilement compte que poser un cadre explicite d'intervention est indispensable et sécurisant aussi bien pour le sportif que l'accompagnant. Chacun pouvant se situer facilement l'un par rapport à l'autre et par rapport à la demande initiale. De la part de l'intervenant, cela repose notamment sur une posture claire et un ancrage éthique (par exemple, ne pas nuire, ne pas se substituer à autrui). Cette relation d'accompagnement est au cœur du métier. La posture ne peut pas se décréter, prendre corps par le simple fait de signer une charte éthique et déontologique. Pour ce faire, elle s'ancre dans un travail (à la fois réflexif et confronté) de compréhension de soi-même par une mise à jour de ses convictions et de ses croyances sur le

que mesurer (choix des instruments et méthodes d'EBP) n'est pas une description du réel mais bien un acte perceptif. C'est avec son modèle interne de compréhension du monde, sa sensibilité, qu'il choisit telle branche, ou telle théorie explicative, comme support de ses investigations et interprétations. Cela signifie que les instruments théoriques et pratiques de mesures dépendent, in fine, des propres conceptions et croyances de l'individu, de sa subjectivité. Sans une prise de conscience fine de soi-même, cela pourrait faire obstacle à une posture éthique incarnée^{vi}. Il existe donc un lien fort entre l'épistémologie et la posture en accompagnement car la manière dont nous considérons la connaissance influence notre approche en tant qu'accompagnant. Par exemple, si nous croyons que la connaissance est totalement objective, nous serons plus susceptibles d'adopter une posture directive et prescriptive envers l'accompagné. En revanche, si nous

Illustration

Participons à un exercice de pensée en développant une courte histoire à partir de ce dicton souvent cité : « Donnez-lui un poisson, il pourra manger aujourd'hui ; apprenez-lui à pêcher, il pourra se nourrir tous les jours de sa vie ».

Arrivé en bordure d'un lac, je trouve un homme affamé. Intérieurement je m'en étonne. Je sais de réputation que ce lac attire de nombreux pêcheurs ; c'est d'ailleurs pour cette raison que je suis là. Dans le besoin impérieux de lui porter secours, je lui offre un poisson de ma pêche. Affolé, il s'empresse de le refuser. Consterné, et ne sachant pas trop quoi faire, tenaillé par l'intention de l'aider, je lui montre ma canne à pêche. Je lui vante les mérites de cet objet, espérant pouvoir rapidement lui apprendre à s'en servir. Il pourra lui-même pêcher et s'alimenter quand je ne serai plus là. Il refuse tout. Ne

sachant plus que faire, je me résous à prendre le temps de comprendre ce qui se passe. A la suite de nos premiers échanges je saisis rapidement que le lac est un lieu sacré pour lui, sanctuarisé, et selon sa croyance y prélever des poissons est inimaginable. Toujours préoccupé par sa santé je l'invite à partager le reste de mes vivres. À cette occasion il me fait part de son inquiétude : le lac est menacé ; des bétonneurs veulent y édifier un centre de thalassothérapie. En fin de repas, après un long silence, l'homme me fait part de ses réflexions et me confie humblement cette pensée : - et si la présence des poissons était un don du lac afin que je reste en vie et puisse le défendre contre les bétonneurs ? Émerge petit à petit l'idée d'un mode de pêche bien à lui, respectueux du lac, des poissons et de ses croyances. Il passera

le reste la nuit à imaginer et parfaire son mode de pêche et les outils qui vont avec.

Cette courte parabole nous enseigne qu'il manque dans le dicton un troisième niveau d'intervention, pourtant le plus essentiel : partir de la personne, de ce qui fait justement sens pour elle. En raccourci, nous pourrions dire que la vision actuellement défendue de la PM est celle du 'poisson' (le technicien) couplée à celle de la 'canne à pêche' (l'expert), manque celle de 'l'éveilleur' (le coach). Le métier dit de préparateur mental ne serait-il pas nécessairement une intrication des trois ? C'est-à-dire une posture éclairée par la conscience des courants philosophiques qui nous portent et une posture intégrative des savoirs et des émergences ! Jouant de la

diversité des contextes et des circonstances, le PM développe à la fois des compétences d'accompagnateur-technicien, d'accompagnateur-expert, d'accompagnateur-coach.

Reste à bâtir un cursus de formation à la hauteur de ces enjeux, entre « croyances raisonnées » et « croyances connaisseur », un parcours respectueux des personnes, de la diversité des trajectoires, tout en articulant la formation initiale, continue et la reconversion. Il serait regrettable que la montagne/contexte jeux olympiques accouche/hérite d'une souris (malgré toute la considération portée à ce petit mammifère).

ⁱ [La pensée complexe et critique au service d'une préparation mentale éclairée et inclusive](#) - Jan. 2024

ⁱⁱ Esquisse de tentative de dépassement [La corpscience, au-delà du plafond de verre](#) - Déc. 2022

ⁱⁱⁱ [Introduction à l'entraînement mental](#), Les cahiers de l'INSEP - 1998

^{iv} [Individualisation des interventions en préparation mentale du sportif](#) – INSEP Editions - 2022

^v Aller plus loin : [Le cadre conceptuel Cynefin](#) encore opérant de nos jours.

^{vi} Approfondir la réflexion [Accompagner la dimension mentale par le prisme de la corpscience](#), Réflexions sport 2023