

Un combat d'arrière garde

Depuis quelques mois un groupe d'universitaires, composé, pour certains, de membres de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS), œuvre à la reconnaissance institutionnelle du titre de préparateur mental. Formulée de la sorte l'intention ne peut qu'apparaître louable et justifiée face à la confusion qui semble régner dans le milieu de la prise en charge de la dimension mentale de la performance sportive.

A la lecture des informations données par la SFPS sur les réseaux sociaux, il est néanmoins permis d'en douter. Le ton y est nettement moins constructif et plus polarisant : il y est question de *défendre* le métier de préparateur mental, de *protéger* le titre de préparateur mental. Pourquoi faire appel à ce lexique militaire ? S'agirait-il de défendre et protéger un territoire, une identité ? Se défendre et se protéger contre quoi exactement ? Des dérives sectaires, des margoulin, des incompetents, des marchands du temple, etc... comme cela est souvent présenté ? Agiter le drapeau rouge de la peur est-ce bien une attitude pertinente quand il s'agit de rassembler et d'échafauder les prémisses, voire les fondations, du métier de préparateur mental, sachant pourtant qu'il est composé sur le terrain d'approches plurielles ?

Les prises de position, dans la série de quatre articles du Monde (« Dans la tête des sportifs » décembre 2023), par les membres du « consortium » ou ses proches, indiquent clairement la stratégie de bataille : imposer une vision du tout universitaire et du tout scientifique ! En quoi ce « consortium », autoproclamé, est-il légitime pour définir les contours d'une pratique élaborée pas à pas à partir du terrain, de l'expérience, par de multiples acteurs, puis enrichie des connaissances scientifiques quand elles étaient disponibles ? Comme cela est

revendiqué, en quoi l'unique recours aux seuls savoirs scientifiques, quand bien même serait-il apposé à une éthique, est-il la « bonne » méthode pour déterminer les fonctions et les compétences d'un métier de préparateur mental répondant aux exigences d'efficacité et de santé des sportifs ? Ce parti pris d'une position dominante du savoir scientifique et universitaire sur une pratique où le relationnel et la subjectivité sont la base du travail, pourrait laisser penser que d'autres formes d'interventions, plus empiriques, peu sujettes à la vérification scientifiques, seraient à déconsidérer.

Attention au piège du scientisme

S'il est indéniable que la science est un outil incroyablement puissant pour explorer et expliquer le monde, elle a cependant des limites intrinsèques. Elle ne peut pas répondre à toutes les questions, notamment celles qui touchent aux valeurs, à la moralité, à la subjectivité humaine, etc. Le scientisme (voir encadré) peut négliger ces aspects en les considérant comme non pertinents ou non valides, ce qui limite notre compréhension globale de l'existence humaine. Conséquence non négligeable dans une pratique professionnelle où l'humain, et sa relation à la performance, est au centre de l'action. Cela peut conduire à ignorer la richesse de l'expérience subjective et la diversité des modes de connaissances. (SAURY)

L'atout principal de l'approche scientifique est de répondre objectivement et précisément au "comment" des choses, mais pas nécessairement au "pourquoi". Les questions éthiques, morales et les valeurs personnelles ne peuvent être dérivées uniquement de celle-ci.

De fait, le scientisme peut conduire en accordant une autorité incontestée à la communauté scientifique, à l'exclusion d'autres formes de connaissances ou de compréhensions. Cela peut créer une hiérarchie du savoir qui dévalorise d'autres types de connaissances, comme la sagesse traditionnelle, l'art, la philosophie ou la spiritualité.

En se concentrant uniquement sur les méthodes scientifiques et universitaires, on risque donc de négliger d'autres approches efficaces de la préparation mentale, plus informelles ou non conventionnelles ; d'exclure des pratiques éprouvées et validées par l'expérience dans leur efficacité, même si leurs principes d'action ne sont pas encore pleinement validés scientifiquement, ou difficilement. Par pragmatisme, intégrer ces pratiques permettrait de mieux répondre aux besoins singuliers d'une personne que les seules méthodes standardisées et protocolisées. (ATLAN)

Et le souci d'une individualisation des outils n'enlève en rien au fait qu'il s'agit in fine d'appliquer une démarche réductionniste dans la compréhension de la complexité humaine (émiettement des savoirs) car l'accompagnement en préparation mentale implique souvent des aspects émotionnels, relationnels et existentiels qui ne sont pas toujours complètement capturés par des approches strictement scientifiques.

Le « consortium » en envisageant une pratique exclusive de la préparation mentale reposant sur des approches strictement scientifiques peut potentiellement présenter des similitudes avec un nouvel

Le scientisme est une perspective qui accorde une confiance excessive à la science et à la méthode scientifique pour comprendre et résoudre tous les problèmes de la vie, et en la circonstance les problématiques liées à la performance sportive.

obscurantisme : limitation de la compréhension par réductionnisme scientifique et négligence de la diversité des connaissances ; hiérarchie du savoir par l'autorité exclusive accordée à la science et l'exclusion de perspectives alternatives ; manque de personnalisation et d'adaptabilité par le nécessaire respect de protocoles standardisés.

Une approche plus équilibrée de la préparation mentale pourrait inclure une combinaison de méthodes scientifiques, d'approches traditionnelles, de pratiques culturelles et d'interventions personnalisées. Cela permettrait de tirer parti de la richesse des connaissances disponibles et de répondre de manière plus complète aux besoins divers et complexes en matière de performance et de bien-être.

Une préparation mentale sous influence

S'il est couramment prêté au sport (les activités sportives de niveau récréatif) de développer des vertus de respect, de loyauté, d'humilité, de fraternité, de détermination, de dépassement de soi, de volonté et de passion, le sport de haut (la haute performance internationale) est loin d'être un objet social neutre. (BOURDIEU)

Bien que ce ne soit pas la seule influence à considérer, l'imaginaire entourant le sport de haut niveau s'ancre dans l'époque et contribue à renforcer certains aspects de la vision néolibérale du monde. Il n'échappe à personne que le sport de haut niveau est associé à une compétition intense entre les participants, où la réussite est mesurée par la performance individuelle ou collective. Les individus y sont jugés sur la base de leurs réalisations et de leur capacité à surpasser les autres. Cette mentalité est parallèle à la culture néolibérale qui valorise la compétition, la performance économique et la réussite individuelle dans un idéal de croissance.

Le sport de haut niveau véhicule également l'idée que le succès est obtenu par le travail acharné, le talent et le mérite individuel. Cela correspond à la vision néolibérale d'une société où la réussite est accessible à ceux qui travaillent dur et renforce la croyance en un idéal de l'excellence et de la méritocratie. Paradoxalement, le sport de haut niveau met aussi en lumière les inégalités économiques et sociales, car l'accès aux ressources, à l'entraînement de qualité et aux opportunités est souvent inégalement réparti.

Autre point crucial, la commercialisation intensive du sport de haut niveau, avec ses enjeux économiques importants, les investissements massifs, la publicité et la recherche de sponsors dans le monde du sport professionnel, reflètent la logique du marché et du profit inhérente aux valeurs capitalistes du néolibéralisme.

Une préparation mentale, uniquement préoccupée par l'efficacité et la validation de ses méthodes scientifiques dans la performance s'inscrit pleinement dans cette perspective politique.

Par le fait même de répondre à la demande de croissance performative des sportifs, la préparation mentale met l'accent sur l'optimisation des capacités, la réussite, et renforce une culture où la performance est valorisée au détriment d'autres de ses aspects épanouissant de la vie (ludique, esthétique, joie, etc.). Ce qui par effet rebond crée, ou amplifie, des pressions sociales et individuelles, et contribue à maintenir des normes exigeantes. Ce qui ne manquera pas d'alimenter à la source stress et surcharge mentale pour certaines personnes :

- focus excessif sur la réussite au détriment de soi et des autres
- risque de dévalorisation / crainte de l'échec, néfaste pour le développement personnel

- contrôle émotionnel supplémentaire, épuisant sur le plan mental et émotionnel
- maintien des attentes élevées nourrissant stress et anxiété.

De fait, une préparation mentale sans conscience, exclusivement orientée sur la mise en pratique d'outils scientifiquement valides pour l'entraînement des habiletés et compétences mentales, perpétue le problème qu'elle cherche par ailleurs à « soigner » en accordant de plus en plus de place à la santé mentale et au bien-être. Dans sa forme actuelle, développer la résilience et renforcer les ressources capacitaires, la préparation mentale fait donc partie du problème.

Sortir de l'ornière avec la sociologie critique

La mise en place, à l'été 2023, de la commission d'enquête parlementaire consacrée aux dysfonctionnements des fédérations, et au monde sportif en général, a été un exercice indispensable montrant à quel point le phénomène sportif est une fabrique du conformisme en répliquant en son sein les stéréotypes de genre, de race, de domination, etc. auxquels nous sommes confrontés dans la vie de la cité.

Certainement que plus de formation scientifique en psychologie du sport est indispensable à la formation des cadres sportifs, néanmoins sans le recours au champ théorique de la sociologie critique cela ne saurait être suffisant pour permettre une prise de conscience sur les enjeux sociétaux du sport (BROHM). La sociologie critique du sport offre un regard analytique et éclairé sur les dynamiques sociétales entourant le sport, permettant ainsi de contextualiser la préparation mentale au-delà du scientisme et du capitalisme. Ses objectifs principaux sont :

- Analyse des structures de pouvoir : comment les institutions sportives sont façonnées par des structures de pouvoir, telles que le capitalisme, le sexisme, le racisme, ou d'autres formes de domination sociale. Elle explore comment ces

structures influencent les règles, les décisions et les pratiques dans le monde sportif.

- Identification des inégalités sociales : elle cherche à mettre en lumière les inégalités sociales, économiques, de genre, et d'autres formes de discrimination qui peuvent exister dans le sport. Elle examine comment ces inégalités se manifestent dans l'accès aux ressources, les opportunités, la représentation médiatique, et les traitements différenciés des individus ou des groupes.
- Critique des normes et des discours dominants : elle remet en question les normes, les discours et les pratiques qui perpétuent des formes d'exclusion ou de marginalisation. Elle examine les stéréotypes, les représentations médiatiques biaisées et les récits dominants qui peuvent renforcer des hiérarchies et des injustices.
- Promotion du changement social : en mettant en lumière les injustices et les inégalités, cette approche vise à inspirer des changements sociaux et institutionnels. Elle encourage la réflexion critique, la sensibilisation et l'action pour des réformes visant à rendre le sport plus inclusif, équitable et accessible pour tous.

Le sportif, conscient de ces enjeux, peut alors trouver, à sa propre échelle, des moyens d'émancipation plutôt que perpétuer à ses dépens le modèle dominant.

S'émanciper avec la pensée complexe

Une pratique de la préparation mentale, consciente de l'écueil du scientisme, de l'influence des injonctions du modèle néolibéral, et des problèmes sociétaux qui traversent le sport de haut niveau (et pas que), conduit à faire dialoguer ce qui de premier abord pourrait sembler paradoxal : par exemple, les besoins individuels d'épanouissement d'un côté avec les implications de l'écosystème de l'autre.

La préparation mentale n'est donc pas qu'affaire d'entraînement et de

développement de compétences. Persévérer et exceller dans le sport de haut niveau c'est avant tout résoudre des problématiques nécessairement plus complexes car humaines, et avec un niveau d'exigence surdimensionné.

Le paradigme de la pensée complexe peut nous aider dans cet exercice. Elle est une approche de la pensée qui cherche à appréhender la réalité dans toute sa diversité, en tenant compte des interactions, des relations et des interconnexions entre les différents éléments d'un système. Elle intègre des notions telles que l'incertitude, l'interdépendance, la rétroaction et l'émergence pour appréhender des situations qui ne peuvent être réduites à des explications uniques ou à des schémas simplistes. (MORIN)

Le pendant avec la situation de compétition est immédiat. Une compétition n'est-elle pas cette somme d'événements (internes ou externes) sporadiques, uniques, irréversibles, impermanents, un vécu qui par essence ne pourra jamais se répéter à l'identique ? (BIGREL)

Chercher à faire toujours plus de la même chose - renforcer et développer les seules ressources capacitaires au détriment des ressources créatrices - ne pourrait faire que renforcer le problème que veut résoudre le sportif avec *son préparateur mental*. (GUIDI)

Un métier, préparateur mental

Si *former, entraîner, conseiller, accompagner, éveiller, faciliter, éduquer*, dans le champ des dimension mentale et humaine sont des actions prépondérantes du métier, alors le seul enseignement scientifique en psychologie du sport sera insuffisant, voire limitant, sauf à considérer l'homme comme un animal rationnel. La philosophie, la diversité des expériences, la réflexivité, et la pratique, la pratique et encore la pratique seront essentielles à la transformation.

Elaborer des demandes et des réponses en préparation mentale, en visant la haute performance, demande de manipuler à la fois des « croyances

apaisantes » et des « croyances connaisseur » (DENNET). Tout en étant conscient que toutes croyances ne sont pas égales par ailleurs, cela permettrait de tirer parti de la richesse des connaissances disponibles et de répondre de manière plus complète aux besoins divers et complexes en matière de bien-être et d'efficacité.

Quel que soit le terme employé pour définir ce métier de praticien dans le champ de la performance sportive (préparateur mental, coach mental, accompagnateur mental, psychoach, psychologue sportif, ...), qui sommes-nous, humblement, pour avoir la prétention de pouvoir aider l'autre ? Dans quel monde et pour quel monde œuvrons-nous ? (PAUL)

Il nous faudra inlassablement travailler à ces questions existentielles.

REPERES BIBLIOGRAPHIQUES

Henri Atlan, *Croyances*. 2018

François Bigrel, *La Performance humaine : Trois univers de compréhension*. 2015

Pierre Boudieu, *La distinction*. 1979

Jean-Marie Brohm, *Théorie critique du sport*. 2017

Daniel C. Dennet, *De beaux rêves*. 2012

Olivier Guidi, *La Corpulence, au-delà du plafond de verre*. 2022

Edgard Morin, *Introduction à la pensée complexe*. 1990

Jacques Saury, *Actions, significations et apprentissages en EPS*, Coll. 2013

Maela Paul, *La démarche d'accompagnement*. 2020