



Association des **E**ntraîneurs d'**I**le de **F**rance d'**A**thlétisme

SOPHROLOGIE ET PRATIQUE SPORTIVE

Principes directeurs d'utilisation de la Sophrologie en milieu sportif

Annette SERGENT-PETIT

Consultante en sport et Sophrologue. Ex-athlète de haut-niveau

(2 titres de championne du Monde de Cross)

Colloque LIFA-FFA-AEIFA 18 mars 2007

Jean-Paul FAVIER m'a demandé d'intervenir sur ce thème par rapport d'une part, à mon expérience personnelle d'athlète et les qualités développées pour arriver à haut-niveau ;
d'autre part, à ma formation en sophrologie dans la continuité de ma licence en psychologie et mon BEES 2°.

Mon objectif aujourd'hui est d'apporter des informations, de susciter des questions, d'échanger sur la préparation mentale.

PLAN

Introduction : ma démarche par rapport à la Sophrologie

Préparation mentale

Définition de la Sophrologie

Applications dans le sport

Echanges

1- INTRODUCTION

Je fais un résumé de mon parcours pour expliquer mon cheminement vers la sophrologie et l'objectif de mon intervention : apporter des outils dans le domaine de la préparation mentale

Mon parcours : pratique jusqu'au niveau interrégional de 10 à 16 ans puis jusqu'au haut-niveau de 17 à 34 ans

Je n'étais pas considérée comme une athlète « douée » mais « avec des dispositions », puis avec les résultats, « forte mentalement » ...

Observations

J'avais une bonne réussite en compétition : mes résultats étaient équivalents voire souvent meilleurs qu'à l'entraînement. Mais, dans le même temps, j'ai pu observer autour de moi :

- Beaucoup d'athlètes dits « doués », très performants à l'entraînement avec des résultats en compétition bien inférieurs.
- Certains athlètes toujours malades au moment des compétitions importantes
- Haut-niveau : quelques exemples

- athlètes en « souffrance » par rapport au stress et qui sont dans une dynamique d'échec
- insomnies et file d'attente chez le médecin de l'équipe de France
- vécu difficile pour la reconversion
- analyse de mes réussites et échecs
- besoins manifestés pour une aide à la compétition lors d'entretiens réalisés en stage national auprès des athlètes (avec Laurence VIVIER)
- Quelques phrases et exemples récents aux Championnats d'Europe indoor
« Il a suffi d'une fraction de seconde pour que je me disperse au départ ... »
« nerveusement épuisé, vidé; je suis resté sous tension 7 heures et je n'ai pas l'habitude »
- etc...

Je me suis rendue compte que l'entraînement physique ne suffisait pas et qu'il fallait développer d'autres capacités pour réussir en compétition. Pendant ma carrière, j'ai développé personnellement un travail d'imagerie mentale (répétition de course et dynamisation, et prise en compte des divers éléments autour).

En parallèle, j'ai appris grâce à mes études de psychologie à comprendre le fonctionnement global de l'individu et des intrications permanentes entre notre cerveau émotionnel et rationnel.

D'où mon intérêt pour la préparation mentale et sa mise en pratique en sport avec des techniques appropriées.

Volonté d'en faire mon métier (Licence de Psychologie + BEES 2^{ème} degré + sophrologie)

2-PREPARATION MENTALE

Se référer au travail de Nadine DEBOIS, Responsable du Laboratoire de Psychologie à l'INSEP

(colloque novembre 2006 : « modalités et conditions de sa mise en œuvre par l'entraîneur »)

Le nouveau document de la FFA pour la formation des entraîneurs devrait inclure certaines de ces notions.

La Psychologie a un rôle essentiel dans la réalisation de nos actes et de leur réussite et l'entraînement mental fait partie intégrante de la préparation du sportif.

L'important, ce n'est pas de « valoir » telle performance, c'est de la réaliser !

Pour la réalisation d'une performance, on parle souvent de pourcentage du psychologique ; c'est impossible à quantifier car d'une part, ce n'est pas mathématique avec une intrication permanente des composantes physiques, psychologiques ; et d'autre part, ça dépend de chaque individu, de son potentiel psychologique de base et de sa capacité à l'utiliser.

L'individu est **une entité à part entière**, doté de diverses habiletés que l'on va développer différemment selon l'âge, le sexe, le niveau, les habiletés individuelles, la personnalité,....

Il faut sortir du schéma de l'athlète dit « faible psychologiquement ». Il a en fait peu développé d'habiletés dans certains domaines ou a acquis de mauvais réflexes, et mis en place des schémas négatifs.

L'entraîneur doit intégrer lui aussi ces aspects

Exemples : si l'entraîneur est stressé avant la compétition, il peut le transmettre à l'athlète si l'athlète butte contre une difficulté (mauvais geste technique, prise de poids, etc... malgré les conseils techniques ou un régime), il faut mettre une autre stratégie en place.

Cette façon de réagir de l'athlète a un sens : mauvaise compréhension-explication, souffrance-angoisse, liée ou non au sport.

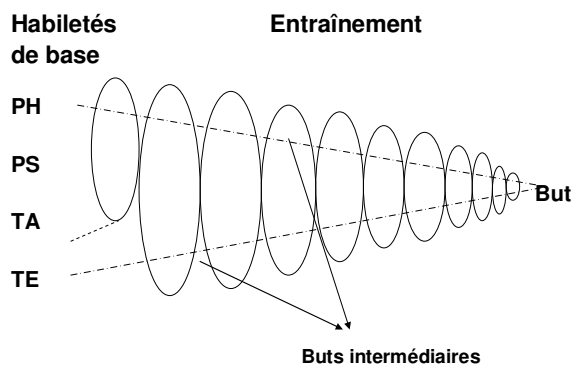
La compétition est un contexte particulier, et le résultat ne se joue pas seulement pendant, mais aussi bien avant.

Avoir certaines qualités (être rapide, puissant, technique) ne suffit pas ; il faut aussi

- centrer l'envie sur la compétition et ne pas trop valoriser la performance à l'entraînement
- savoir s'adapter à un contexte différent : nouvelles contraintes, facteurs déstabilisants
- se débarrasser des tensions parasites qui vont gêner la pleine expression du sportif
- développer les aspects positifs et prendre plaisir (s'épanouir à travers la pratique)
- acquérir de bons réflexes
- gérer : la fatigue, le doute, le manque de concentration, les débordements émotionnels dus au stress

L'entraînement sportif comprend la préparation physique, tactique, technique, psychologique

**DEVELOPPEMENT DES HABILITES DE BASE
INTERRELATION ETROITE DES DIVERS
ELEMENTS DE LA PREPARATION**



3- DEFINITION de la SOPHROLOGIE

Étymologie : sos-phren-logos . C'est à dire l'étude de l'harmonie de la conscience, la recherche de l'équilibre de l'individu dans sa globalité, physique, psychique, et en relation avec son environnement.

Elle a été fondée en 1960 par le Professeur Alfonso CAYCEDO, neuro-psychiatre colombien

Il s'est intéressé aux différents moyens physiques, chimiques, psychologiques, de modifier l'état de conscience : mise en évidence des interférences permanentes de ce qui compose un individu et d'une « zone » de travail (niveau sophro-liminal) à l'intérieur de laquelle sont pratiqués des exercices (activation intra-sophronique)

Il a réalisé une synthèse de diverses techniques inspirées de pratiques orientales (yoga, etc..) et occidentales (hypnose, Training autogène Schultz, Jacobson, etc...)

Autres définitions :

Niveau ou seuil soproliminal : état naturel de détente profonde physique et psychologique, entre veille et sommeil. La baisse de vigilance qui l'accompagne provoque une diminution de la fréquence des ondes (rythme Bêta à Alpha) et une augmentation du voltage cérébral (puissance)

- Veille attentive = 38 à 12 cycles/sec 10 à 50 microvolts
- NSL = 11 à 6 cycles 100
- Sommeil = 1 à 5 cycles 200 à 1 000

Dans cet état, il y a activation de la sphère affective, une augmentation de la réceptivité et de la suggestibilité

Cette première phase est nécessaire et correspond à la zone de travail pour l'activation intra sophronique (les différentes techniques qui vont être utilisées selon l'objectif poursuivi).

Le stress : dit syndrome général d'adaptation, c'est un ensemble de réactions physiologiques qui permettent à l'individu de s'adapter à toute situation nouvelle. Le stress est donc nécessaire à toute action.

« **Ce n'est pas ce que l'on vit qui est important mais comment on le ressent** » : une ou des émotions lui sont associées (charge affective). Si la charge émotionnelle liée au stress est trop forte, on parle de « distress », ce qui entraîne une inhibition de l'action, des blocages et dysfonctionnements.

La Sophrologie a **différents champs d'action**

- thérapeutique et prophylactique
- pédagogique (techniques utilisées en sport)

différentes techniques (décrites en détail chapitre « applications au sport »)

À base de respiration, relaxation, imagerie mentale

La respiration :

Le diaphragme, muscle respiratoire qui sépare le thorax de l'abdomen descend à l'inspiration et monte à l'expiration et agit comme un piston qui attire et chasse l'air des poumons ; ce mouvement permet l'oxygénation ainsi qu'un brassage abdominal (massages des organes internes et une bonne circulation sanguine)

- première condition d'une respiration normale et complète : le volume abdominal complètement libre et détendu. Réciproquement, toute tension abdominale chronique empêche ou réduit la respiration physiologiquement normale. Et toute tension passagère (liée par exemple au stress d'une compétition) la réduit momentanément
- tensions permanentes → blocages → dysfonctionnements organiques, l'énergie ne circule plus

Relaxation :

Un choc, une émotion provoquent des tensions musculaires. Si ces tensions sont importantes et persistent, cela entraîne la baisse ou la perte de contrôle du mouvement, et donc baisse de la performance. On va agir sur ces tensions psychologiques par un phénomène de feed-back (rétroaction)

- conclusions de JACOBSON sur la théorie de la relaxation neuromusculaire : « influence du contrôle somatique sur la réponse psychique, le relâchement musculaire aboutissant à la détente mentale »

Agir sur les tensions musculaires, c'est agir sur la crainte elle-même

Visualisation d'images

- Les émotions, et les activités mentales en général, entraînent une impulsion électrique vers les muscles, trop faible pour déclencher le mouvement mais suffisante pour activer le schéma nerveux
- Même activation du schéma nerveux, que le mouvement soit pensé ou effectué

Les techniques en sophro-pédagogie sont

- de type comportemental : pas d'analyse d'éventuels symptômes, on reste au niveau du vécu des sensations
- dites « recouvrantes » : n'engagent pas la personnalité

On travaille sur la mobilisation énergétique, l'utilisation du potentiel dynamique et son développement pour trouver d'autres solutions que la réponse symptomatique

3 - Applications au sport

Raymond ABREZOL, élève de CAYCEDO a développé la Sophrologie sportive avec des techniques adaptées, à partir de 1967 (JO 1968) avec l'équipe de ski suisse. Les brillants résultats ont incité d'autres disciplines sportives à utiliser ces méthodes. Luis FERNANDEZ et d'autres ont suivi

Objectifs en milieu sportif :

- développer le schéma corporel et la connaissance de soi
- favoriser la récupération après l'effort et prévenir les blessures
- réguler le stress
- améliorer la qualité du sommeil
- apprendre à aborder positivement les événements et s'adapter à son environnement
- se dynamiser physiquement et psychologiquement avant l'effort
- se motiver, lutter contre la lassitude et le découragement
- Améliorer le pouvoir de concentration (et re-concentration)
- développer les facultés de mémorisation, imagination et créativité
- renforcer la confiance en soi
- favoriser l'épanouissement de la personnalité
- Réalisation de la bonne cohésion d'une équipe.

Les techniques utilisées

- Respiration contrôlée
- Sophronisation de base (SB)
- Training Autogène Schultz Modifié (TRAM)
- Sophro-Acceptation-Progressive (SAP)
- Signe-signal d'optimisation
- Sophro-Substitution Sensorielle (SSS)
- Sophro-Correction Sérielle (SCS)
- Sophro-Renforcement positif (SRP)
- Relaxation Dynamique (RD)

SB

- Favoriser la récupération (détente, relâchement musculaire et détente psychologique, oxygénation)

- Développer le pouvoir de concentration
- Participe à l'élaboration ou l'amélioration du schéma corporel par le vécu des sensations
- Améliorer, voire supprimer les symptômes d'origine fonctionnelle

SAP

Principe de Coué « toute pensée occupant notre esprit devient vraie pour nous et a tendance à se transformer en acte »

Prendre de bonnes habitudes, changer les schémas négatifs

- Effet + fort en état SL : l'image est plus efficace que la pensée car plus proche du langage inconscient, pas de parasitage ni de censure consciente. De plus, c'est une attitude active
- Vivre par anticipation une action, une situation à venir, la réussite d'un projet dans la détente et le plaisir : travailler sur un geste complexe, une blessure, l'abord de la compétition (la vivre avec plaisir, mettre en valeur les aspects positifs)
Apprendre à s'adapter, à aborder les situations de façon positive.

SCS (comme SAP) : déconditionner puis reconditionner

- aider le sujet à vivre, étape par étape, une situation jusque là génératrice d'angoisse qui provoque un blocage, et le supprimer

ex 1: suite à une blessure sur un mouvement, peur de se blesser à nouveau et/ou peur de la douleur,

ex 2 : geste complexe faisant appel à l'« engagement »

- SB avec image positive puis approche large et de + en + orientée vers le geste ou le contexte traumatique

SSS : méthode d'analgésie :

Imaginer une sensation de froid ou de chaud selon le type de douleur

RD (échauffement sophrologique)

- succession de gestes, synchronisés avec la respiration et entrecoupés de phase de récupération-détente
- Ces gestes, réalisés en état sophronique, activent considérablement la dynamique psychophysique et développent la conscience du schéma corporel en éliminant les zones de blocage

Les méthodes de récupération

Méthodes statiques : à ne pas utiliser le jour de la compétition car baisse temporaire de l'énergie

Ces exercices peuvent être réalisés après un entraînement intensif, pour certains en même temps que la séance d'étirements par exemple, ou le soir au coucher, afin de favoriser l'endormissement.

La relaxation musculaire est à utiliser aussi pour réduire ou prévenir l'activation émotionnelle en pré-compétition A commencer avant la période de mise sous pression

respiration relaxante :

abdominale lente et profonde (expirer en creusant le ventre puis inspirer en gonflant le ventre (seul le ventre doit bouger, pas le reste du tronc)

respiration complète (d'abord abdominale puis gonflement thoracique puis soulèvement épaules),

avec un temps d'expiration plus long que l'inspiration (peut aussi être fait avec retenue d'air, sans forcer)

relâchement musculaire :

contraction maximum de tous les muscles puis relâchement
séance de relaxation : assis ou allongé

Visualisation (SB, SAP)

en état de relaxation, visualiser une image de détente (paysage, objet, souvenir, etc...), puis retour lent à la situation d'éveil et reprise du tonus musculaire habituel.

Les méthodes de dynamisation

Méthodes dynamiques : à utiliser lors des entraînements et compétitions

respiration dynamisante :

abdominale, lente puis de plus en plus rapide = chauffage corporel
respiration complète : temps d'inspiration plus long qu'expiration (ex:6''- 2 '')

visualisation d'images en situation de compétition et vécu de sensations positives (engagement, puissance, confiance en soi, facilité, détermination par rapport à ses objectifs, ...)

Faire les deux en même temps : les yeux fermés, respiration complète avec image

Relaxation Dynamique : gestes + respiration + visualisation

Peut être réalisée à l'échauffement jusqu'à quelques minutes avant l'action : oxygénation, chauffage corporel et concentration

visualisation positive (techniques SAP, SRP,)

A faire pendant une séance (travail intra-sophonique) sensation dynamisante ou d'effort (objet ou par ex. se voir réaliser son objectif)

Mise en œuvre pour l'entraîneur : Technique de Wolpe

Noter les comportements du sujet lors de son apprentissage, de ses entraînements et compétitions

Établir avec le sportif une « hiérarchie de ses difficultés » avec une liste de problèmes à résoudre, du plus simple au plus complexe, puis utilisation des différentes techniques.

1^{ère} étape : obtenir un état de vigilance modifié (niveau SL) , état de détente physique et psychologique, puis réalisation d'exercices de visualisation (imagerie mentale)

Avantages : pas de fatigue ni de traumatismes dus à la répétition, avec possibilité de décomposition du geste

Imaginer les sensations du mouvement avant de l'effectuer, pour développer le sens kinesthésique, la coordination et la précision du geste, l'équilibre et la verticalité du corps. L'équilibre est accru quand le corps est décontracté dans l'action. La tension musculaire se limite à ce qu'elle doit être, sans les excès coûteux habituellement provoqués par le stress.

Exemples d'utilisation :

- correction d'un geste, mauvaise position (mauvaise image de son schéma corporel, blocage psychologique) → travail sur schéma corporel et visualisation positive (+ vidéo)

- préparation à la compétition
- pendant une blessure (en parallèle de la rééducation kiné : certains kinésithérapeutes ont une formation en sophrologie comme outil supplémentaire). Le corps a une mémoire et il peut y avoir un blocage par rapport à un vécu douloureux. Il est ciblé, on peut travailler dessus, sauf si la personne ne tient absolument pas à en parler

CONCLUSION

Savoir respirer et se relâcher pour mieux récupérer, canaliser le stress, se concentrer et se focaliser sur l'objectif, appréhender les différentes situations de façon positive: chaque individu a des capacités de départ qu'il peut développer grâce à un entraînement approprié .

Ces techniques sont applicables dans tous domaines, l'objectif étant l'épanouissement de l'individu.

Le sport ne doit pas devenir un enfermement mais doit être au contraire une source d'épanouissement.

« Faisons-nous du sport pour faire des hommes ou tuons-nous des hommes pour faire du sport » ?

RUBIO, Préface L. FERNANDEZ, Sophrologie et compétition sportive

BIBLIOGRAPHIE

- « ABC de la Sophrologie » – Brigitte DRETZ; éd.Grancher
- « La Sophrologie facile » – Yves DAVROU; éd Marabout
- « La Sophrologie au quotidien » - Luc AUDOUIN; éd. Milan poche 2002
- « Bien naître et bien être par la Sophrologie » – Raymond ABREZOL
- « Vaincre par la Sophrologie » - Raymond ABREZOL éd. Vivez soleil
- « Sophrologie et performance sportive » – Docteur Edith PERREAUT-PIERRE; éd. Ampho

Pour adhérer à notre association ou avoir des renseignements, une seule adresse :

AEIFA, 16 rue Vincent Compoint 75018 PARIS

Courriel : aeifa@aeifa.com Internet : www.aeifa.com