

# LA PLEINE CONSCIENCE

La préparation mentale peut être d'un grand secours en compétition quand de nombreux facteurs internes comme externes peuvent devenir autant de sources de conflits intérieurs et pensées parasites qui perturbent les athlètes dans les moments les plus importants de leur saison. La recherche a permis à ces techniques d'évoluer.



Se balader avec son cheval le jour des compétitions est un moment privilégié pour se détendre et se recentrer ! Ph. C. Vlemmings

Combien à un obstacle de l'arrivée, prenant soudainement conscience d'être à peu de chose près à la remise des prix, « ont fauté » sur le dernier ! La préparation mentale (PM), technique complémentaire d'optimisation de la performance, peut les aider par l'apprentissage d'habiletés mentales.

Le préparateur mental se doit avant tout de répondre à la demande exprimée par la personne. Néanmoins, trois objectifs paraissent fondamentaux dans une démarche de PM :

- améliorer le contrôle émotionnel,
- renforcer la confiance en soi et la motivation,
- favoriser l'apprentissage et l'amélioration des gestes techniques.

## L'impact du stress

Le stress peut être à l'origine de tensions émotionnelles (peur, appréhension, tristesse...), cognitives (baisse de la motivation et de l'attention), relationnelles (avec son coach, son entourage), mais également des tensions physiques (douleurs musculaires, abdominales...). Sans oublier que le cheval est « un miroir », et renvoie le cavalier à

ses propres tensions en se montrant, lui aussi, tendu et peu enclin à performer.

Lors d'une compétition, le cavalier dont le stress augmente va faire l'expérience d'un dialogue interne, un processus de pensées que l'on peut rapprocher de la rumination, que l'on appelle des « prophéties auto-réalisatrices ». « *Je fais toujours tomber le n° 1* » ; « *Je n'arrive jamais à passer ce mouvement* » ; « *Je dérobe systématiquement les directions* ». Le cavalier se concentre sur ce qu'il ne faut pas faire et en oublie ce qu'il faut faire.

## Les stratégies d'auto-handicap à éviter

Omniprésentes chez les cavaliers, ces pensées parasites apparaissent en amont de la compétition. Pour certains, ces stratégies, dites de coping (de faire-face, de réduction du stress à court

terme), sont une réponse adaptative à un trop plein de stress, un moyen de le gérer, de s'en détourner. Elles sont à l'origine du concept d'auto-handicap, c'est-à-dire la mise en avant des obstacles à sa propre réussite.

Si le cavalier réalise une contre-performance, il est plus facile d'associer celle-ci à la mauvaise préparation qu'à un manque de compétences : *protection de l'estime de soi*. Et si le cavalier réalise une bonne performance, elle est d'autant plus valorisée que ce résultat est obtenu dans de mauvaises conditions de préparation : *valorisation de l'estime de soi*. En cela, celui qui éprouve une certaine anxiété à être dans une situation où il serait (ou aurait le sentiment d'être) jugé par rapport à ses performances, aura régulièrement recours à ces stratégies avant une compétition : « *Mon cheval est fatigué* » ; mais aussi, « *Cela ne s'est pas bien passé à l'entraînement cette semaine* » ; « *Mon coach n'est pas là...* » ; « *Mon cheval ne passe plus une combinaison en concours* » ; « *J'ai oublié le mors que je mets habituellement* » ; « *Le parcours ne convient pas à mon cheval, il est trop jeune* » ..., etc.

Dans un premier temps, ces stratégies

## BIBLIOGRAPHIE

- **Décamps, G. Psychologie du Sport et de la Performance** (2012) Ed. De Boeck.
- **Fehmi, L. & Robbins, J. La Pleine Conscience** (2010). Ed. Broché

d'auto-handicap peuvent s'avérer efficaces en termes de gestion du stress, mais dans un deuxième temps, elles se montrent délétères pour la performance et finissent même par devenir elles-mêmes la source principale du stress. Pour pallier les limites de ces stratégies spontanées de gestion du stress, les préparateurs mentaux et chercheurs en psychologie du sport ont particulièrement examiné le sujet ces dernières années.

Il s'avère que la **mindfulness ou Pleine conscience (PC)** est une des techniques modernes de préparation mentale les plus efficaces pour lutter contre le stress, gérer sa concentration ainsi que les pensées intrusives auto-handicapantes. La PC est issue des thérapies cognitives comportementales de la « troisième vague », et contrairement aux méthodes traditionnelles de préparation mentale, elle met l'accent sur l'acceptation. Les pratiques de « la deuxième vague » étaient à dominante cognitive et basées sur le contrôle et la rationalisation des pensées et émotions par des méthodes de restructuration cognitive. On amenait successivement le sportif à l'identification des pensées et émotions et à leur suppression. Or, ces tentatives de contrôle des pensées accroissent l'activité cognitive et nuisent à l'attention et à la concentration. Aussi, les tentatives de suppression de la pensée échouent en conséquence des « effets ironiques » : en cas de faute régulière au n°1, plus le cavalier va essayer de faire sortir cette pensée de son esprit, plus elle sera présente ! En effet, chercher à faire disparaître une pensée, une émotion ou un souvenir désagréable conduit à les placer plus fortement au centre de l'attention. Au contraire, la mindfulness, va amener la personne à

## « La pleine conscience est comme une faculté d'attention et de conscience de l'expérience présente que l'on peut entraîner »

accepter ses erreurs, « dédramatiser » pour se concentrer sur l'instant présent. Ainsi, ni les pensées concernant les précédents déboires, ni la peur de ce qui pourrait arriver si on refaisait ces erreurs, ne viendront entraver la performance.

### La mindfulness : une disposition, un état et une pratique

La mindfulness trouve son origine dans le bouddhisme et s'inscrit dans les traditions philosophiques et religieuses orientales. Axée sur la méditation, elle fait l'objet depuis plusieurs années d'un engouement des professionnels de la santé, du thérapeute au neuroscientifique en passant par le psychologue du sport et le coach mental. La mindfulness est alors envisagée comme une faculté d'attention et de conscience de l'expé-



rience présente que l'on peut entraîner. Tout le monde ne possède pas les mêmes dispositions à être mindful, mais la bonne nouvelle est que, quelles que soient ses dispositions de base, chacun peut les optimiser grâce à la pratique.

### Mindfulness et performance sportive

Côté mental, une bonne performance résulte d'un équilibre parfait entre la capacité à diriger (et rediriger) son attention de manière soutenue sur la

## Marie Demonte championne aussi en mindfulness !

**M**arie Demonte, double championne des 7 ans en 2012 avec RHUNE D'EUSKADI et des Cavalières avec PIDAM DE PABAN FORMEN, avait tenu la tête de bout en bout des deux championnats sans jamais faiblir !

Au MIS (Mindfulness Inventory for Sport), ses scores montrent de très fortes dispositions à la mindfulness ! 5 en reconcentration, 4,8 en lucidité, et 3,4 en acceptation.

**Vos scores montrent que vous avez une grande force de reconcentration et beaucoup de lucidité en compétition ! Vous ne connaissez pas le stress ?**

Je connais le stress ou plutôt la pression, mais j'en fais une force, un booster. Il faut trouver le bon équilibre, juste ce qu'il faut de stress.

**Comment faites-vous lors des gros championnats lorsque la pression monte ?**

Je m'assois au box, seule, pour me concentrer loin du monde et je m'occupe de mes chevaux, cela m'aide beaucoup. Ce sont mes rituels pour bien entrer dans la compétition !

**Vos scores montrent aussi que vous pouvez être dure envers vous-même (acceptation). Est-ce un moteur ou un frein ?**

C'est important d'analyser ses erreurs pour ne pas les refaire. On est obligé d'être dur avec soi-même, mais il est vrai que le jour de la compétition c'est rarement bon de ruminer sa colère. Cela peut arriver après un tour décevant, mais c'est important d'arriver à faire rebaisser la pression, d'autant plus que l'on a plusieurs chevaux à sortir dans la même journée. Pour me recentrer, je fais les soins, je nattes mes chevaux, cela me détend et me remotive ! Debriefing, c'est plus efficace à froid, avec un peu de recul. ■ CI. M



Pendant la reconnaissance avec l'entraîneur, il faut veiller aux pertes d'attention qui sont fréquentes. Ph. C. Vlemmings.

- **la lucidité ou perception des signaux externes et internes**: la conscience des pensées, des émotions et des sensations corporelles actuelles;

- **l'acceptation ou lâcher-prise**: l'attitude de non-jugement envers les pensées, les émotions et les sensations corporelles actuelles;

- **la concentration, planification sans auto-handicap**: l'engagement vers des actions à but pertinent, qui est caractérisé par le maintien de l'attention et des comportements adaptés au but de la performance.

Le Mindfulness Inventory for Sport (MIS) s'appuie sur ces trois composantes et permet d'évaluer la pleine conscience spécifiquement pour les sportifs (nous l'avons testé avec Marie Demonte, voir encadré page précédente)!

Statistiquement, on estime entre 12 000 et 15 000 le nombre de pensées quotidiennes chez chacun d'entre nous. Nous alternons constamment entre des éléments du passé et du futur. Nous ressasons nos erreurs, ce que nous aurions pu faire autrement, nous créons des projets et les planifions, anticipons des situations, faisons face à nos peurs, etc. Il est important, à un moment donné de « savoir s'arrêter » et s'installer pour réaliser une séance de mindfulness! Un des premiers exercices que l'on peut réaliser lorsque l'on veut s'entraîner est le body scan (encadré).

### Les outils du quotidien, simples

La première chose à établir lorsque l'on veut faire le point sur sa préparation est son bilan sportif: lister ses motiva-

tions, ce qui nous satisfait ou pas, ses objectifs et ce qu'il faut mettre en place pour les réaliser.

Ensuite, une manière simple d'entraîner sa capacité attentionnelle est de régulièrement dans la journée, s'arrêter et prendre conscience de l'instant en se posant ses trois questions: Où suis-je? Que suis-je en train de faire? Qu'est-ce que je ressens? Pris par le temps, l'enjeu, les obligations, le stress, on fait les choses sans y prêter attention. Cet exercice permet d'entraîner son attention, de la rediriger, et de faire baisser la tension. En concours, cet exercice est particulièrement utile au moment de

la reconnaissance, car il arrive à beaucoup de cavaliers d'être présents aux côtés de leur coach en pensant totalement à autre chose. C'est une manière courante, inconsciente, d'éviter un trop plein de stress.

Au même titre que l'auto-handicap, l'évitement est une stratégie de coping (faire face) bien connue des psychologues. Parfois aussi, les conseils techniques à engranger sont trop nombreux et l'esprit se déconnecte. Il est d'ailleurs fortement conseillé aux cavaliers de saut d'obstacles et de complet de remarquer un parcours seuls après la

## Comment pratiquer le Body Scan?

C'est un exercice bref de prise de conscience et d'acceptation. Il peut facilement être mis en place en situation d'entraînement ou de compétition. Assis ou allongé, fermez les yeux et respirez profondément trois fois pour évacuer les tensions. Puis commencez.

1 - Observez ce qui se passe en vous à cet instant: quels sont vos sentiments, vos pensées, les sensations dans votre corps? Portez votre attention sur ce que vous ressentez en ce moment. Notez simplement votre expérience, juste en cet instant.

2 - Puis doucement, dirigez votre attention vers votre respiration en observant chacune de vos inspirations et de vos expirations qui se suivent l'une après l'autre. Observez le déroulement naturel de votre respiration. Utilisez maintenant votre respiration pour être bien concentré sur le moment, pour être bien présent.

3 - Enfin, à partir de votre respiration, concentrez-vous sur votre corps tout entier. Portez votre attention sur votre corps, en respirant. Prenez conscience de votre posture et de votre corps des pieds à la tête. Restez bien éveillé, lucide. Vous pouvez maintenant vous engager dans l'action. ■ **Cl. M.**

reconnaissance effectuée avec leur coach. Cela permet à la fois de faire le point sur les conseils techniques et de faire émerger les questions éventuelles: c'est un moment où le dialogue interne est important et il faudra savoir le gérer et le diriger vers des éléments pertinents de la performance. Il faut le positiver, dans les deux sens du terme, car notre esprit traite beaucoup mieux les informations données de manière positive. Préférer « Ici, je garde bien l'impulsion » à « Ici, attention à ne pas perdre l'impulsion ».

Pour conclure, de manière générale, s'isoler avant la compétition est efficace

## « Parfois, les conseils techniques à engranger sont trop nombreux et l'esprit se déconnecte »

en termes de préparation mentale, que cela soit à la reconnaissance, au paddock ou lors de la préparation du cheval (cela fait partie des rituels de Marie Demonte, cf encadré). Ce sont des moments privilégiés pour pratiquer l'imagerie mentale. Construisez une séquence, un film du parcours parfait, où à la fois l'état émotionnel, la perfection technique et le résultat (applaudissements, jingle du sans-faute par exemple) seraient présents. C'est une très bonne manière de se concentrer, mais également de se motiver pour trouver « sa zone optimale d'activation »! ■ **Claire Marquebille**