

STATUT ET RÔLE DU PRÉPARATEUR MENTAL

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

Le titre de « préparateur mental » n'est pas référencé au Registre National des Certifications Professionnelles (RNCF). Aucun diplôme, ni qualification ne sont requis pour exercer. Afin de pallier à ce problème et d'organiser la profession, des universités et autres écoles proposent des diplômes universitaires spécialisés en préparation mentale (Lille, Montpellier, Reims...).

Quoi qu'il en soit, son statut et son rôle n'étant pas « encadrés » par des textes officiels, c'est le préparateur mental lui-même qui fixe ses règles et son éthique d'intervention (autonomie de l'athlète, confidentialité des propos tenus...). Il vous revient donc d'en vérifier la teneur.

De façon générale, nous pouvons dire que le préparateur mental travaille dans l'optique de la préparation à la performance. Son rôle est d'accompagner l'athlète et/ou l'entraîneur sur la dimension mentale dans un souci d'efficacité. Dans ce but, il propose à l'athlète de s'investir dans le développement de ses habiletés mentales (savoir se concentrer, savoir s'activer ou se relaxer...) et l'analyse de sa pratique afin d'en tirer des enseignements.

A QUOI ÇA SERT ?

En tant qu'entraîneur, m'interroger sur le rôle et le statut du préparateur mental me permet de préciser à qui je m'adresse, de poser les règles d'intervention de ce professionnel en éclairant sa conduite et en délimitant son champ d'action.

La préparation mentale vise l'apprentissage de techniques, stratégies, savoir-faire et savoir-être destinés à favoriser chez l'athlète une meilleure connaissance de ses habiletés mentales et à susciter un développement et une plus grande « maîtrise » de ces dernières. La dimension émotionnelle est également au cœur de ses préoccupations. Ce travail est réalisé avec en toile de fond l'optimisation du geste et de la performance de l'athlète et s'appuie sur une analyse de sa pratique en vue de bénéficier des enseignements des expériences vécues (Lèvéque, 1993).

La préparation mentale consiste en une formation, une éducation et des apprentissages.

Jean Fournier définit la préparation mentale comme « une préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie ». (In « Psychologie du sport et de la performance », 2012, p.230).

COMMENT FAIRE ?

Le nombre de préparateurs mentaux présents sur le marché va en augmentant, ce qui peut s'expliquer tant par le besoin réel du monde sportif que par l'absence de diplôme requis pour exercer. En tant qu'entraîneur, je peux, afin de me guider dans mon choix :

- m'informer sur le professionnel avec lequel j'envisage de collaborer : sa formation dans le domaine du sport et de la psychologie (cursus universitaire, DU, officines privées...), son expérience d'intervenant en préparation mentale et ses éventuelles affiliations (associations, sociétés...).
- m'assurer de sa déontologie et de son éthique d'intervention.
- répondre à quelques questions clés avant d'amorcer toute collaboration : dans quel but l'athlète et moi-même envisageons-nous de faire appel à un préparateur mental ? Qu'attendons-nous de lui ? Quelles sont les actions qu'il ne peut (ne doit) pas mener ? Est-il le professionnel adéquat pour répondre à nos besoins et apporter une valeur ajoutée à notre travail ?

« (...) si collaboration il y a, elle ne peut en aucun cas être considérée comme un partage des rôles de l'entraîneur qui reste seul maître à bord auprès de ses athlètes dans le domaine de l'entraînement. Le consultant n'est qu'un travailleur de l'ombre, au service de l'entraîneur et des athlètes (...) ». Nadine Debois « Intégrer l'entraînement mental dans la préparation de l'athlète : quelques exemples de mise en oeuvre ». Revue AEFA, 2005, 177:27-31.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

- Les intervenants en psychologie du sport reçoivent des formations spécifiques. Il est important de clarifier ce que l'athlète et moi-même attendons de lui avant de choisir la personne appropriée. La question qui nous préoccupe concerne-t-elle davantage le préparateur mental, le psychologue, le coach... ?
- En cas de réticences de ma part quant à la mise en place d'une collaboration, une question apparaît importante pour prendre ma décision : en tant qu'entraîneur, ai-je développé suffisamment de compétences en matière d'entraînement mental pour remplir seul cette fonction ?
- La collaboration avec un préparateur mental est encore trop souvent envisagée face à des situations problèmes ou dans l'urgence. N'aurions-nous pas davantage à gagner en l'appréhendant comme une formation destinée à accompagner le jeune athlète dans sa progression générale et sa capacité à exploiter son talent ?

«La préparation mentale fait référence à des habiletés, des procédures et des stratégies en vue d'améliorer les apprentissages et d'optimiser les performances :

Des habiletés comme la confiance en soi, la concentration... «Dans ces conditions, pourquoi attendre d'éprouver des difficultés au lieu de s'approprier des savoir-faire et des savoir-être en amont ? Pourquoi faudrait-il «aller mal» pour justifier le désir de se former ?». Des procédures comme la relaxation, l'imagerie mentale, la fixation d'objectifs... Des stratégies comme le renforcement de la cohésion de groupe». Nathalie Crépin & Florence Delerue

(<http://www.preparationmentale.fr/?p=222>)

LIMITES

Les méconnaissances et confusions des acteurs sportifs sur le sujet contribuent à retarder la mise en place d'une collaboration avec un préparateur mental.

Je travaille avec un préparateur mental depuis quelques semaines. Entre lui et moi c'est surtout beaucoup de communication, des exercices, des petits jeux. On verra le résultat sur le long terme. Je m'attendais à quelque chose de plus compliqué, comme une psychothérapie. En fait, il me dit des phrases toutes simples qui amènent à des déclics. C'est une approche différente sur le sport, la carrière et la vie». Alizé Cornet (L'Equipe Mag, 17/04/10, p.58).

Le préparateur mental n'est pas un psychologue. Les expériences malheureuses de certains entraîneurs et athlètes avec des soi-disant préparateurs mentaux, participent à obscurcir le véritable statut et rôle de ce professionnel. Seul votre désir de vous informer peut faire la différence. Le choix d'un spécialiste affichant des connaissances (formations dans le domaine du sport et de la psychologie) et une expérience solide s'avère plus sûr. Pour vous accompagner dans votre décision, la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS) propose une liste d'intervenants accrédités (la formation reçue et l'expérience sont observés par le comité d'accréditation) qui s'engagent à respecter la charte éthique de l'intervention en psychologie du sport de la SFPS.

EN SAVOIR PLUS

Voir les fiches : «La déontologie de l'intervenant» ; «Statut et rôle du psychologue» ; «Statut et rôle du coach» ; «Statut et rôle du psychothérapeute» ; «Le recours à un intervenant extérieur»

Charte éthique de la SFPS. <http://www.psychodusport.com/>

Liste des psychologues et intervenants en psychologie du sport accrédités par la SFPS.

<http://www.psychodusport.com/index.php/accreditation/liste-des-accredites-sfps>

Marc Levêque. «Sport et psychologie : l'apport du psychologue aux acteurs».

Actes de l'entretien de l'INSEP, n°4. 1993.