

LES DIFFERENTS INTERVENANTS EN PSYCHOLOGIE DU SPORT

DE QUOI PARLE-T-ON ?

De nombreux intervenants sont aujourd'hui répertoriés pour accompagner les acteurs du sport (athlètes, entraîneurs, DTN). Issus de formations différentes, leurs postures ainsi que la finalité de leur intervention vont varier.

La psychiatrie est une discipline médicale ayant pour objet l'étude et le traitement des troubles psychiques. Le psychiatre est diplômé de la faculté de médecine après une spécialisation (Bac+10). Il utilise essentiellement deux méthodes thérapeutiques : la psychothérapie et l'utilisation de «psychotropes» dont il attend surtout une action curative des différents symptômes. Il est le seul habilité à délivrer des médicaments sur ordonnance.

Le titre de psychologue¹ est protégé par un diplôme universitaire de psychologie (Bac +5). Certains jeunes diplômés complètent leur formation universitaire en participant à des séminaires de perfectionnement, à des groupes d'étude et de discussion, se soumettent à une analyse personnelle. Les psychologues titulaires du titre s'engagent à respecter le code de déontologie des psychologues.

La plupart des psychanalystes ont suivi une formation de psychologie à l'université et se spécialisent dans le courant psychanalytique, mais aucun diplôme n'est nécessaire. Le fait d'avoir suivi une analyse didactique est impératif pour pouvoir exercer correctement selon cette orientation.

Un certain nombre de psychothérapeutes² sont aussi des psychologues ou des psychiatres, mais aucun diplôme ne délivre le titre psychothérapeute. Certaines formations payantes (400 heures) tentent cependant de former des psychothérapeutes.

Le statut de préparateur mental³ n'est pas encadré par un texte de loi. Certaines universités et écoles proposent cependant des DU spécialisés.

Le coach⁴, de la même manière, a suivi une formation universitaire ou professionnelle, sans qu'un titre protège la profession.

A QUOI CA SERT ?

- Le recours au psychiatre est préconisé en cas de souffrance psychique avérée, lorsque la prescription médicamenteuse peut apporter des effets bénéfiques.
- Le psychologue est sollicité lorsque le patient est confronté à une souffrance psychique ou une difficulté d'ordre social, lorsqu'il ressent un sentiment de fragilité lié à une situation qui semble dépasser sa possibilité à trouver des réponses seul. Le sentiment de «mieux-être» est la priorité, indépendamment du temps que cela peut nécessiter. Le psychologue est le seul habilité à effectuer les bilans psychologiques des SHN. Pour intervenir dans le sport, certains se forment en psychologie du sport.
- Le psychanalyste est sollicité quand le patient souffre de symptômes gênants ou quand il est confronté de manière récurrente à certains ratages d'ordre relationnel, professionnel ou liés à la recherche de performance. A travers l'analyse de ses processus inconscients, le patient cherche à trouver le sens de ces conduites insatisfaisantes. La prise de conscience de ce qui les détermine lui permet d'accéder à ses désirs profonds de réalisation personnelle. Le temps nécessaire à ce travail d'élaboration peut être long.
- Le psychothérapeute accompagne le patient vers le dépassement de ses difficultés sur un registre souvent plus opérationnel que les spécialistes cités auparavant.
- Le préparateur mental est sollicité dans le cadre identifié de l'aide à la performance. Il est un intervenant spécialisé dans l'approche psychologique de l'entraînement et de la compétition.
- Le coach travaille également sur la base d'objectifs identifiés. A partir d'outils et approches divers, il accompagne le client à trouver ses solutions singulières à la problématique qu'il rencontre.

COMMENT FAIRE ?

Pour un entraîneur, la première démarche consiste à prendre connaissance des différences d'approche entre ces différents intervenants.

L'idéal, ensuite, est de pouvoir disposer d'un réseau de spécialistes de confiance vers lequel il pourra choisir d'orienter ses athlètes (ou lui-même) si nécessaire.

En fonction de ses besoins ou de ses centres d'intérêts, l'entraîneur peut également choisir de se former à l'un des champs évoqués ci-dessus.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXIONS

La question qui revient souvent lorsqu'on parle d'intervenants dans le champ sportif est celle de l'externalisation des ressources. Que ce soit en préparation physique, mentale, nutrition, les entraîneurs peuvent hésiter avant de recourir à un spécialiste.

Il est vrai, par ailleurs, que la multiplication des intervenants autour de l'entraîneur pose un certain nombre de difficultés, notamment de coordination et de management.

Pour autant, le champ des connaissances et des compétences s'est tellement agrandi que l'entraîneur peut avoir du mal à supporter la comparaison avec un spécialiste. La question centrale est donc de savoir à quel moment le recours à un intervenant extérieur s'avère utile, voire nécessaire.

Un premier niveau de réponse pourrait être de considérer la question de la souffrance psychique comme élément déclencheur d'une démarche vers un spécialiste. Mais cette notion même est souvent impalpable.

Un second niveau consisterait à envisager le recours à un intervenant lorsque l'entraîneur n'arrive plus à faire avancer son athlète sur une dimension. Ce niveau semble plus facile à évaluer, tant le sport offre un rapport à la réalité implacable : le chrono est atteint ou non, le geste est maîtrisé ou non, l'adversaire est battu ou non. Pourtant, la performance dépend de tellement de paramètres qu'il est souvent difficile de mesurer précisément l'endroit où le sportif a «pêché».

Un troisième niveau consisterait, pour l'entraîneur, à collaborer avec un spécialiste dans une perspective éducative, au lieu d'attendre que des difficultés ne surviennent.

LIMITES

L'entraîneur doit rester la personne garante du processus d'entraînement. Et si le recours à un psychologue, par exemple, impose le respect de la confidentialité, il n'en reste pas moins que l'entraîneur doit pouvoir avoir une forme de retour sur les avancées effectuées par le sportif et/ou sur les points critiques à surveiller. Celui-ci peut se faire, à minima, par le sportif lui-même. Dans d'autres cas, une forme de collaboration entre les différents intervenants peut être inventée pour optimiser l'entraînement des sportifs.

EN SAVOIR PLUS

Fiche 1 : statut et rôle du psychologue

Fiche 2 : statut et rôle du psychothérapeute

Fiche 3 : statut et rôle du préparateur mental

Fiche 4 : statut et rôle du coach

