

AMÉLIORER LA CONSCIENCE DE SOI

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La conscience de soi est cette faculté que nous avons de pouvoir appréhender les phénomènes extérieurs (ex. les sensations via les organes des sens) et/ou intérieurs (ex. nos états émotionnels et posturaux). Avoir conscience de soi est un processus réflexif sur son expérience, sa relation au monde extérieur et aux autres, c'est une interaction entre les pensées, les sensations et les émotions.

Dans les disciplines sportives, le pratiquant met en jeu simultanément son corps et son esprit. C'est cette symbiose corps / esprit qui lui permet de produire une performance physique qui sera mesurée ou jugée ou encore comptabilisée (système d'opposition par points). Il apparaît dès lors logique que le sportif de haut niveau développe une expertise dans la relation à son corps et à ses processus psycho-affectifs, et qu'il puisse disposer d'un niveau élevé de conscience de lui-même quant à son corps en mouvement.

NOUS POUVONS DIRE QUE LA CONSCIENCE DE SOI :

- se rapporte aux capacités cognitives et perceptivo-motrices permettant d'apprécier sa valeur, ses capacités et de reconnaître les répercussions possibles de ses défauts et qualités sur le rendement de l'action et/ou du geste sportif ;
- se rapporte à la capacité de reconnaître un problème lorsque l'on y est confronté dans le cadre d'une activité ;
- se rapporte à la capacité de prévoir qu'un problème particulier puisse survenir pendant l'exécution d'une tâche ou dans une situation donnée.

A QUOI ÇA SERT ?

La conscience de soi consiste à développer l'aptitude d'être à l'écoute des signaux émis par le corps et l'esprit (ex. le dialogue interne) dans leurs interactions avec l'environnement extérieur.

ELLE PERMET, ENTRE AUTRE, DE :

- développer l'autonomie des pratiquants en leur offrant une meilleure lecture et connaissance d'eux-mêmes (et, par répercussion, augmenter leur degré de responsabilité) ;
- améliorer leur capacité d'auto observation et se corriger eux-mêmes.
- intégrer une écoute suffisamment juste de soi pour pouvoir centrer son attention sur l'environnement extérieur et proposer des réponses adaptées (améliorer sa lucidité dans l'action) ;
- Reconnaître un état de fatigue qui pourrait mener à la blessure.

COMMENT FAIRE ?

La conscience de soi se développe dès le plus jeune âge et fait partie intégrante de l'apprentissage moteur délivré par les parents et les éducateurs.

EN TANT QU'ENTRAÎNEUR, JE VAIS POUVOIR DISPOSER DE PLUSIEURS APPROCHES, VERBALES ET/OU CORPORELLES, POUR DÉVELOPPER CETTE CONSCIENCE DE SOI CHEZ LES SPORTIFS :

- les questionner sur leurs impressions, ressentis, commentaires internes quant au déroulé et à la qualité de la réalisation d'une séquence gestuelle (où dans ton corps ? comment le sais-tu ? comment ça fait ?..) avant de donner son point de vue technique ou son appréciation générale («c'est bien» / «c'est nul»).
- leur demander régulièrement comment ils se sentent avant, pendant, après un entraînement ; sur quoi, où est centrée leur attention, leurs pensées ? Qu'est-ce qu'ils ont appris de cette compétition, de cette séance, de cet exercice ?

COMMENT FAIRE ?

- les inciter à nommer leurs états internes autrement que par le mot «stress» (ex. inquiet, tendu, en doute, excité, impatient, fébrile, peur de perdre, de gagner, ému, etc.)
- les mettre en position d'entraîneur : «et si tu étais ton entraîneur quels conseils donnerais-tu?».
- introduire des éléments et/ou séances spécifiques de travail de méditation, de respiration, d'imagerie mentale, de relaxation coréenne, hatha yoga, etc, lors des échauffements, des séances de préparation physique, ou pendant le retour au calme.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

L'approche «classique» de l'entraînement n'est pas forcément propice au développement de la conscience de soi, sans doute par souci d'efficacité. En effet, il est communément admis que l'entraîneur est là pour donner du feedback positif ou négatif après la réalisation d'un geste dans le but «d'accélérer» les apprentissages.

L'approche que nous proposons, améliorer la conscience de soi chez le sportif, bouscule peut-être ces idées reçues ? Elle demande en effet plus de patience au départ et nécessite d'accepter de «perdre du temps». De plus, elle fait bouger les lignes au niveau de son rôle de l'entraîneur : je ne suis plus le seul à «savoir» et en capacité de poser une évaluation sur un geste, une action réussie ou manquée. Cette approche peut aussi amener un athlète à s'interroger sur son rôle dans le processus d'entraînement : suivre simplement les consignes parce qu'il a confiance dans vos compétences d'entraîneur et/ou prendre sa part de responsabilité dans vos choix en exprimant au mieux ce qui vous est utile de connaître de son monde intérieur ?

La conscience de soi permet de ne pas vivre éternellement dans le fantasme : elle permet de savoir ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire, de connaître ce que l'on peut savoir avec certitude et ce qu'on ne pourra probablement jamais savoir. Plus généralement elle permet d'éviter de poursuivre des chimères et de connaître ses limites pour focaliser son énergie à bon escient. Plus philosophiquement, nous pouvons aussi nous questionner : la conscience de nos limites n'est-elle pas la limite de notre conscience ?

Développer la conscience de soi est un processus qui peut permettre de mettre à jour des croyances limitantes sur soi-même et/ou les autres et d'agir en conséquence : fini la politique de l'autruche ; est venu le temps de prendre le taureau par les cornes.

LIMITES

Cette approche suppose d'accepter de laisser plus de place au sportif quant à l'appréciation des efforts / réalisations fournis. Selon la culture d'entraînement dans laquelle on a «baigné», elle peut impliquer d'évoluer dans la représentation que l'on se fait de son métier. Pour autant, il est impossible d'accéder totalement à la pleine conscience de soi, ce qui laisse un champ très important au regard extérieur et aux analyses d'un entraîneur.

Car la conscience de soi est en réalité une méconnaissance de soi, puisqu'il s'agit d'un processus foncièrement subjectif : de nombreux mécanismes obscurcissent la perception que nous pouvons avoir de nous-mêmes (amour propre, mauvaise foi, inconscient, etc) Il convient donc de rester vigilant quant à cette recherche et ses applications.

EN SAVOIR PLUS

Khrisnamurti, J. et Bohm, D (1989) : le temps aboli, ed. du Rocher <http://www.education-somatique.fr>

Fiches : explicitation, méditation, respiration, auto confrontation.