



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



Entretien

Psychologie du sport : une psychologue aux Jeux Olympiques (1^{re} partie)



Sport psychology: A psychologist at the Olympic games (Part I)

Maroussia Paré^a, Jean-Pierre Bouchard^{a,b,c,*}

^a Institut psycho-judiciaire et de psychopathologie (IPJP), institute of forensic psychology and psychopathology, centre hospitalier de Cadillac, 89, rue Cazeaux Cazalet, 33410 Cadillac, France

^b Unité pour malades difficiles (UMD), pôle de psychiatrie médico-légale (PPML), centre hospitalier de Cadillac, 10, avenue Joseph Caussil, 33410 Cadillac, France

^c Statistics and population studies department, faculty of natural sciences, university of the Western Cape, Robert Sobukwe road, Bellville, 7535 Cape-Town, South-Africa

INFO ARTICLE

Historique de l'article :

Disponible sur Internet le 24 septembre 2021

Mots clés :

Adaptation
Athlétisme
Compétition
Coping
Course à pied
Échec
Émotions
Jeux Olympiques
Psychologue
Psychologie du sport
Réussite

Keywords:

Adaptation
Athletics
Competition
Coping
Running
Failure
Emotions
Olympic Games
Psychologist
Sports psychology
Success

RÉSUMÉ

Les sportifs de haut niveau sont souvent présentés au moment de leurs performances en grands championnats. Mais qu'en est-il de leur quotidien et du chemin parcouru vers ces succès ? Dans cet entretien, Maroussia Paré, sportive de haut niveau en athlétisme et psychologue, analyse sa saison olympique 2020–2021. Du début de la préparation avec la planification d'objectifs, en passant par les échecs et les émotions désagréables, elle revient sur le quotidien peu connu des athlètes qui, l'instant d'une course, espère briller par leurs résultats. Cet entretien met en lumière les ressources psychologiques adoptées par les athlètes telles que les capacités adaptatives, le contrôle de soi et les stratégies de coping privilégiées. Nous voyons au travers de son expérience que cette course effrénée à la performance, individuelle ou collective, peu également induire des vulnérabilités psychologiques non négligeables. Ainsi, entre prévention et accompagnement, la place du psychologue au sein du staff du sportif semble nécessaire.

© 2021 Publié par Elsevier Masson SAS.

ABSTRACT

Top athletes are often introduced when they are performing at major championships. But what about their daily life and all the things they put together for those success ? Maroussia Paré, high level athlete in track and field and psychologist, propounds in this article an analysis of her 2020–2021 Olympic season. From the beginning of the preparation with setting goals, through the failures and the unpleasant emotions, she comes back on the little-known daily life of the athletes who, at the moment of a race, hope to shine with their results. This interview highlights the psychological resources adopted by athletes such as adaptive capacities, self-control and privileged coping strategies. We can see from her experience that this mad rush for performance, both individual and collective, can also lead to significant psychological vulnerabilities. Thus, between prevention and support, the place of the psychologist within the staff of the athlete seems necessary.

© 2021 Published by Elsevier Masson SAS.

* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : jean_pierre_bouchard@yahoo.fr (J.-P. Bouchard).

1. Introduction

La pratique d'un sport à haut niveau requiert des qualités physiques et mentales. L'athlétisme, premier sport olympique, comporte 25 disciplines regroupées principalement en trois catégories : les épreuves de concours (les sauts, les lancers et les épreuves combinées), les relais et les épreuves de courses.

Dans cette dernière catégorie, le sprint est une discipline phare de l'athlétisme dont l'épreuve reine est le 100 m. Génétiquement, les sprinters ont eu un taux de fibres blanches – dites fibres rapides – plus élevé qu'en population générale. Ils sont aussi dotés d'une grande coordination, leur permettant d'enchaîner rapidement leurs mouvements. Sur le plan cognitif, les sprinters se démarquent aussi par leur capacité à se concentrer quasi instantanément. Cela leur permet de prendre les départs les plus efficaces. Le temps de réaction est également une des caractéristiques des sprinters : au moment de la détonation du pistolet de starter, l'athlète doit déclencher ses premiers appuis le plus rapidement possible. Cela se compte en millième de seconde.

Pendant ces épreuves de vitesse pure, les sprinters sont des athlètes capables d'avoir une durée de contact au sol très brève et de produire des grandes foulées qu'ils enchaînent rapidement. C'est grâce à cette maîtrise que certains sprinters parviennent à atteindre une vitesse de plus de 40 km/h. Le 100 m est une discipline où le relâchement et la légèreté sont des plus nécessaires [9]. Les entraîneurs répètent souvent qu'il ne faut pas confondre vitesse et précipitation. En effet, une course de sprint est essentiellement composée de quatre phases (temps de réaction, mise en action, recherche de vitesse et maintien de la vitesse). Dans une épreuve où parfois un centième de seconde (voire un millième), peut séparer d'une médaille, d'une finale ou d'une qualification, l'application juste de ces différents temps dans la course est de rigueur.

Usain Bolt en a été le grand champion de ces dernières années, *La foudre*, de son surnom. Il a été couronné à huit reprises aux Jeux Olympiques et 11 fois en championnat du monde. Il a battu pas moins de sept records du monde et est l'actuel détenteur de trois records du monde sur le 100 m, le 200 m et le 4 × 100 m [11].

Dans son film-documentaire *I am Bolt*, l'athlète nous autorise à entrer dans son intimité. Nous y découvrons un athlète qui quotidiennement, s'empare de ses ressources psychologiques afin d'affronter les douleurs de l'entraînement et de la récupération, les doutes sur l'état de forme, la réussite, les blessures physiques plus ou moins lourdes de conséquences et les fragilités psychiques, tels l'épuisement sportif ou le manque de motivation. Du choix des compétitions à l'après-saison, Bolt soulève l'exigence de la pratique du sprint de très haut niveau, tant sur le plan physique que sur le plan mental.

Dans cet entretien, Maroussia Paré, psychologue et sportive de haut niveau en athlétisme, revient sur sa dernière saison 2020–2021 et sur son expérience aux Jeux Olympiques (J.O.) de Tokyo. Elle met en perspective ses connaissances en psychologie et son expérience d'athlète professionnelle, au travers des grandes étapes de sa saison olympique.

Maroussia Paré, 25 ans, est psychologue spécialisée en psychopathologie et psychologie clinique. Elle est également, depuis 2015, membre de l'équipe de France d'athlétisme en tant que sportive de haut niveau spécialiste des épreuves de sprint : 100 m, 200 m et 4 × 100 m [10,12].

Ayant poursuivi ses études supérieures en parallèle de sa carrière, elle a su mettre ses ressources sportives au service de sa vie d'étudiante. C'est ainsi que depuis l'été 2020, elle accompagne entreprises et clubs sportifs dans la création d'un environnement propice au bien-être psychologique de tous leurs membres. Les thèmes proposés sont inspirés de ce qu'elle rencontre en tant que sportive de haut niveau : auto-efficacité, affirmation de soi, gestion

des émotions, gestion de l'échec, gestion du stress et motivation. Elle souhaite mettre à disposition ses connaissances et son expérience auprès de ces Organisations qui désirent placer le bien-être de chacun au centre de leur projet commun (www.sportetpsycho.com).

Les principaux résultats sportifs de Maroussia Paré : double médaillée de bronze aux Championnats d'Europe Junior sur 200 m et 4 × 100 m (2015 Eskilstuna, Suède); championne du monde aux Championnats du monde de relais 4 × 200 m (2019 Yokoana, Japon); deux sélections olympiques, à Rio de Janeiro 2016 et Tokyo 2021 ; finaliste Olympique aux Jeux Olympiques de Tokyo sur 4 × 100 m ; triple championne de France Élite sur 200 m en 2017, 2019, 2020.

2. Interview

2.1. Jean-Pierre Bouchard : Comment a été construite votre saison olympique ? Quelle a été la stratégie employée ?

Maroussia Paré : Une saison sportive se construit en entonnoir. C'est ce qu'on appelle la planification d'objectifs. Mise en place conjointement avec mon entraîneur, nous repérons d'abord les dates de la compétition majeure du calendrier sportif. À l'été 2021, l'échéance principale se trouvait être la plus belle compétition qu'un athlète puisse vivre dans sa carrière : les Jeux Olympiques de Tokyo, initialement prévus à l'été 2020 et décalés d'une année à cause de la pandémie de COVID-19. Ils se sont déroulés du 23 juillet 2021 au 8 août 2021. Il est évident que la situation sanitaire a mis à l'épreuve les capacités adaptatives des athlètes et bousculé leurs objectifs. Lors du premier confinement, certains athlètes ont complètement abandonné leur activité sportive, par manque de motivation et à cause d'une humeur basse. De mon côté, ma plus grande crainte concernait le faux-rythme dans lequel je risquais de tomber si je ne « normalisais » pas mes journées. Ainsi, je maintenant un planning strict et poursuivais mes entraînements autant de fois que d'habitude, chez moi, sur mon parking, dans les vignes et chemins avoisinants mon domicile.

Nous découpons ensuite plusieurs sous-objectifs, dans la préparation et les compétitions. Nous pouvons parler d'objectifs à court, moyen et long terme. Le but étant de créer des « pics de performance », des instants précis où l'athlète sera à son niveau de performance le plus élevé possible au moment le plus opportun. Ce travail d'élaboration joue un rôle majeur dans la préparation de la saison. Par exemple, il nous permet notamment de diriger nos efforts et notre attention sur les éléments pertinents qui vont nous permettre d'atteindre notre objectif final [7].

Spécialiste du 200 m, je visais une qualification sur la discipline aux J.O. de Tokyo. Pour ce faire, je devais améliorer mon chrono de référence : mon record est de 23.17 et le niveau de performance demandé par notre Fédération française d'athlétisme (FFA) était de 22.80.

La saison athlétique est scindée en deux parties : la saison hivernale dite saison « indoor », car les compétitions se font en salle, et la saison estivale en extérieur.

Afin de réaliser l'objectif de performance, j'ai proposé à mon entraîneur d'orienter ses plans d'entraînements vers plus de sprint court, de vitesse gestuelle, de fréquence. Ce qui correspond à des points d'amélioration chez moi. Mon style de course n'est pas tout à fait celui d'une sprinteuse pure. Ma foulée est ample, légère, avec un pied très dynamique au sol et qui me renvoie rapidement. Cela faisait donc partie de mes objectifs techniques, à court terme.

Mon entraîneur m'expliquait également qu'en progressant sur des distances intermédiaires, comme le 120 m et le 150 m, je me rapprocherai des temps demandés sur le 200 m. Je devais également augmenter la charge en musculation. Ces éléments

constituaient donc des objectifs à moyen terme : établir des records, des nouvelles références.

La particularité de l'athlétisme et notamment des sprinters est que le temps d'une épreuve, les athlètes passent de concurrents à coéquipiers. C'est mon cas avec le relais 4 x 100 féminin. Nous sommes un collectif d'une douzaine de sprinteuses (60 m–100 m–200 m) parmi lesquelles six seront sélectionnées pour aller au championnat et sur la piste rentreront quatre filles.

Malgré des résultats encourageants, nous avons depuis plusieurs saisons des difficultés à concrétiser le potentiel de notre équipe lors de compétitions qualificatives aux championnats majeurs. C'est pour cette raison qu'en début d'année 2021, notre équipe n'était toujours pas qualifiée pour les Jeux Olympiques alors que nos performances nous placent régulièrement dans le top 8 mondial.

Là aussi, avec le staff fédéral et notamment notre entraîneur du relais (qui est un cadre de la fédération), nous avons dû poser des objectifs intermédiaires. Il nous restait notamment les championnats du monde de relais, le 2 mai 2021, en Pologne.

Techniquement, nous avons également des objectifs autour de la précision : le relayeur qui reçoit le témoin déclenche sa course lorsque son donneur passe sur une marque. La marge d'erreur tolérable est d'environ plus ou moins 50 centimètres. Nous avons aussi des objectifs de rapidité de donne au témoin. En effet, à la fin de la course, c'est le temps du témoin qui est chronométré.

Même si ce découpage méthodique semble se faire d'une saison à l'autre, dans les faits, les Jeux Olympiques sont souvent en toile de fond. Après les J.O. de Rio, je pensais aux J.O. de Tokyo. Et aujourd'hui, je me projette d'ores et déjà vers les J.O. de Paris !

2.2. Jean-Pierre Bouchard : Quel était votre objectif individuel et d'équipe ?

Maroussia Paré : Après les mondiaux de relais en Pologne, la saison estivale commença. Je commence cette saison en étant confiante, avec un sentiment d'efficacité personnelle élevé. Dans la pratique d'une activité sportive, l'auto-efficacité se rapporte aux croyances par rapport à ses capacités à s'engager régulièrement dans des actions requises pour atteindre un type de performance attendu [6]. En effet, j'avais progressé dans les domaines énoncés plus haut, notamment en musculation. Également, je n'avais pas de blessures physiques ou de douleurs inquiétantes. Sur ce point, il est important de rappeler que les athlètes surfent souvent avec la limite de leur corps et que les blessures sont fréquentes, notamment en sprint. Les chercheurs ont mis en évidence une anxiété de re-blessure comme étant « une réponse émotionnelle négative, avec des sympt[^]mes cognitifs (pensées et images négatives, par exemple) et des sympt^omes somatiques (sensations de nausées et de tension) qui résultent de l'éventualité de subir une nouvelle blessure du même type et au même endroit, après une première blessure » [2].

Les saisons olympiques sont courtes. Nous avons environ un mois et demi pour que l'objectif de performance soit réalisé. Ce laps de temps est quasiment réduit de moitié comparé aux autres saisons.

Mais au fur et à mesure que la saison progresse, le chronomètre n'affiche pas la performance espérée. Même si je réalisais des courses encourageantes, je n'obtenais pas les résultats espérés au regard de mes améliorations physiques et techniques. Parallèlement à ces résultats manquants, je sentais que j'avais le besoin d'être rassurée et que mon niveau d'auto-efficacité se fragilisait.

Je fais donc appel à un Docteur en Psychologie du Sport pour m'accompagner pour les dernières compétitions individuelles de la saison. Même si je parvenais à maintenir une bonne motivation et de l'optimisme, cela ne m'aura malheureusement pas permis de réaliser l'objectif de performance fixé plus tôt. Quelque part, il a

fallu faire le deuil de cette saison individuelle manquée, vécue comme un véritable échec.

L'échec dans le sport est une expérience qui suit l'incapacité perçue d'un athlète à atteindre un critère de performance intériorisé comme marqueur de succès. Selon le modèle de Lazarus et Folkman, l'échec est perçu comme une menace à l'atteinte de l'objectif. Cette menace suscite des réactions émotionnelles négatives telles que la honte, la colère et l'anxiété [4].

Toute cette pression de la performance, toujours présente en toile de fond dans la vie des athlètes, n'est pas sans danger. Nombreux sont ceux qui ont déjà subi un épuisement sportif, comme Adil Rami ou Simon Biles. D'ailleurs, pour la plupart des athlètes, l'impact des émotions négatives est plus fort que l'impact des émotions positives [4]. J'ai moi-même déjà vécu des moments où je souhaitais m'isoler car les émotions inconfortables auxquelles nous nous exposons régulièrement nous rendent vulnérables.

2.3. Jean-Pierre Bouchard : Comment se sont déroulés les championnats du Monde de relais 4 x 100 mètres et la qualification olympique ?

Maroussia Paré : Avant les Championnats du Monde de relais, nous avons effectué un stage d'une semaine au Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive (Creps) à Poitiers. L'intérêt de ce stage était de parfaire notre technique de relais et d'assurer les derniers réglages en vue de la compétition. C'était la dernière répétition avant ces mondiaux de relais qui allaient se tenir à Chorzow (Pologne) du 1^{er} au 2 mai 2021. L'enjeu de la compétition était colossal puisqu'à elle seule, cette échéance allait déterminer la suite de notre saison.

À la suite du stage de Poitiers, mes cinq coéquipières et moi-même rejoignons le reste de l'équipe de France à Paris, pour le départ vers la Pologne. Une fois sur place, nous constatons à quel point les conditions météorologiques sont peu propices à la performance et au sprint : il pleut, il fait froid, à peine une dizaine de degrés. Ces températures-là pour un effort aussi intense que le sprint peuvent être préjudiciables, tant le risque de blessure au niveau musculaire est augmenté significativement.

Par souci d'implication, la composition de l'équipe n'est annoncée que la veille de l'entrée en compétition lors d'une réunion d'équipe.

D'un collectif de six athlètes, quatre seront donc sur la piste. Les places attribuées sont déterminées en fonction des qualités des athlètes : capacité à accélérer en fin de parcours, prise de décision, technique et profil de course... Généralement, j'occupe le deuxième virage et je suis donc troisième relayeuse.

Lorsque vient le moment de commencer notre échauffement, j'ai le souvenir que notre collectif dégage une sorte de concentration collective mais sereine. Chacune de nous était très appliquée et savait ce qu'elle avait à faire. Il était évident qu'à cet instant, nous étions stressées : par l'incertitude du résultat, la météo capricieuse et puis l'enjeu de la compétition.

De plus, contrairement à ce qu'on pourrait penser, le moment le plus délicat dans une compétition est souvent l'entrée en lice, à savoir la série. Sur un championnat du monde de relais, il y a au maximum deux courses : une série et, si on se qualifie, une finale. Dans notre cas, se qualifier pour la finale était synonyme de qualification pour les Jeux Olympiques.

A posteriori, il semblerait que nos stratégies de coping se soient révélées efficaces. Si l'on reprend la définition de Lazarus et Folkman (1984), « le coping représente l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux déployés par les individus pour gérer exigences internes et externes, évaluées comme consommant ou excédant leurs ressources ». La littérature spécialisée en psychologie du sport a d'ailleurs largement étudié et démontré que

les sportifs utilisent une panoplie de stratégies pour s'adapter aux situations stressantes, telles que la compétition.

Il existe trois grandes catégories de stratégie de coping : les stratégies orientées vers la distraction où l'individu se focalise sur des éléments extérieurs à la situation stressante, les stratégies orientées vers l'évitement ou le désengagement et les stratégies orientées vers la tâche, c'est-à-dire qui concerne directement la situation. Elles peuvent être d'ordre cognitif, avec l'analyse, la planification, d'ordre émotionnel avec la relaxation ou comportemental [3]. Les filles et moi avons adopté cette dernière famille de stratégies, ce qui correspond aux stratégies d'adaptations privilégiées par les sportifs [6].

Nous avons décidé de prendre les choses les unes après les autres et ce de l'échauffement jusqu'à la fin de la course.

Le départ du 4 × 100 se fait en virage, au niveau du 400 m en starting-blocks. Cette phase-là requiert une concentration maximale puisqu'en cas de faux départ, toute l'équipe est disqualifiée. Heureusement, la première relayeuse part dans le temps et lance notre relais. Ensuite, la transmission doit se faire obligatoirement dans une zone de 30 m délimitée par des marquages au sol et scrupuleusement surveillée par des juges et des caméras.

Lorsqu'on est relayeur, un tunnel cognitif et oculaire se met en place. Toute notre attention est centrée sur sa partenaire et ce peu importe les couloirs à côté ou les bruits dans le stade. Les notions de confiance et de lâcher prise sont également présentes. En fait, cela pourrait s'apparenter à un saut dans le vide où c'est notre partenaire qui doit nous assurer. Dans le relais 4 × 100 m, nous devons partir le plus vite possible, presque comme si nous cherchions à ce que notre coéquipière ne nous rattrape pas. C'est uniquement elle qui va déterminer à quel moment elle nous donne le signal pour que nous puissions placer notre main et que la transmission se fasse.

L'issue de la course nous est favorable puisque nous gagnons notre série avec le deuxième meilleur temps des séries. À ce moment-là, nous nous sentons soulagées et libérées car nous savons que notre saison sera plus sereine. Nous sommes qualifiées pour les J.O.

Le lendemain, nous tentons de reproduire la même chose en finale. Malheureusement, nous ne finissons pas notre course. Une transmission manquée du témoin entre ma coéquipière et moi-même fit envoler les espoirs de podium que nous avions. La première chose qui me vint à l'esprit à cet instant est le déni, l'envie de ne pas y croire. L'envie de ne pas croire que nous venons de passer à côté d'un podium mondial, d'un meilleur temps.

Ces moments en relais sont communs. Les détails y sont très importants et la pression extrêmement présente. Ces désillusions font partie de notre quotidien de sportifs de haut niveau et vivre des défaites, même pour les plus grands athlètes, est inévitable [4].

2.4. Jean-Pierre Bouchard : Comment s'est déroulée la dernière phase de préparation des Jeux Olympiques de Tokyo à Kobé ?

Maroussia Paré : Notre stage final s'est déroulé à Kobé (près d'Osaka, au Japon). Comme à l'accoutumée, nous étions rassemblés en dehors du village olympique pour une dizaine de jours.

La phase de préparation qui précède l'acheminement vers le village olympique a été particulière. En raison de la pandémie de COVID-19, l'équipe de France d'athlétisme n'était pas autorisée à sortir de l'enceinte de l'hôtel, excepté pour aller sur le stade d'entraînement.

Notre environnement était donc constitué uniquement du stade, du bus pour s'y rendre, de notre chambre d'hôtel et de notre étage, privatisé pour l'occasion. Pour l'anecdote, nous n'étions pas non plus autorisés à prendre les mêmes ascenseurs que les autres

clients se trouvant dans l'hôtel. Les employés veillaient scrupuleusement à ce que cela soit respecté.

Il a donc fallu que les athlètes, en plus du décalage horaire, s'adaptent à ces conditions inédites afin de mener la vie la plus « normale » possible. J'ai l'impression que la majorité des athlètes ont utilisé des stratégies basées sur le problème : planification de la journée, mise en place de routines et d'activités. Tous les matins, nous devions nous lever pour effectuer un test COVID-19 salivaire, puis nous allions prendre le petit-déjeuner. Ensuite, nous allions soit au stade, soit en soins ou alors nous nous retrouvions pour passer du temps ensemble dans les salles communes.

Sur le plan sportif, les entraînements étaient essentiellement collectifs. Pendant les séances, nous nous efforçons de créer des situations que nous allons rencontrer lors de la compétition : horaires d'entraînements, confrontation, chambre d'appel (lieu où les athlètes patientent avant de rentrer sur la piste).

Pour les relayeurs, ces dernières séances sont certainement l'occasion de montrer aux entraîneurs leur état de forme dans l'espoir d'une titularisation.

2.5. Jean-Pierre Bouchard : Comment se sont déroulés les Jeux Olympiques de Tokyo ?

Maroussia Paré : Nous arrivons à Tokyo deux jours avant le début de notre épreuve. Le village olympique porte bien son nom : des immeubles, un centre commercial avec tous les services, un espace repas immense constituent le lieu où les athlètes séjournent le temps de leurs épreuves.

Cohabiter au sein du village olympique est une expérience singulière. Nous voyons les sportifs dans l'intimité de leur journée et dans le rythme de leur compétition. Au moment du repas, nous croisons les champions olympiques de la veille.

Bien sûr, ce côté spectaculaire peut avoir un effet non désiré. Entre le restaurant ouvert 24 heures sur 24 et les champions qui défilent, le village se révèle plein de tentations qu'il faut réussir à contenir.

Comme la majorité des athlètes et à plus forte raison lorsqu'on est en équipe, nous avons convenu avec le staff d'une organisation millimétrée au sein du village : heures de repas, heures de soins. Cela permet d'abord de ne pas se disperser, mais également de maintenir une cohésion de groupe efficace. En effet, une activité commune n'apporte pas nécessairement un « esprit de groupe » et cette remarque a encore plus d'importance dans un sport qui, à sa base, se pratique individuellement. Maintenir la cohésion de groupe s'avère donc une véritable nécessité pour le maintien de l'existence du groupe [1]. D'ailleurs, nous le remarquons très bien, les pratiquants d'épreuves collectives tels que les basketteurs ou les handballeurs se déplacent toujours en groupe.

La veille, nous nous retrouvons donc pour l'annonce officielle de la composition et du programme du lendemain : notre entrée en lice.

Malheureusement, je ne fais pas partie des athlètes retenues pour entrer en piste. À cet instant, je pense surtout à mes proches. Je vais devoir leur annoncer que je ne cours pas et je sais que leur déception sera grande. En effet, lorsque la composition du relais est donnée, j'avais déjà conscientisé le fait que je n'allais pas courir. Le mélange de frustration, de déception et de tristesse s'était déjà produit. J'avais également ressenti de la colère, compte tenu de la saison individuelle qui venait de passer. Pour remédier à cela, j'ai dû cognitivement maintenir un véritable contrôle.

Dans le sport de haut niveau, ce contrôle de soi est primordial. Il est nécessaire de contrôler ses impulsions et ce indépendamment de la situation afin de par exemple maintenir une attention accrue pendant une durée de temps longue sur une même tâche (ce qui m'a beaucoup aidé pendant mes études supérieures et qui m'aide aujourd'hui dans mon activité professionnelle) ou contrôler son

niveau de stress [5]. Me concernant et dans ce cas précis, j'ai compris qu'il m'était nécessaire d'opérer ce contrôle afin de faire au mieux de mes capacités.

Notre série était à 10 heures (3 heures, heure française) le 6 août. Au Japon, l'humidité avoisine les 90 % et la chaleur est rapidement insoutenable. Les conditions atmosphériques étaient éprouvantes et l'adaptation était, là aussi, de rigueur : écouter son corps, être suffisamment en avance pour faire des pauses.

L'échauffement du relais est également très précis, à la minute. Comme pour la planification des objectifs, nous fonctionnons en entonnoir : nous partons de l'horaire du départ de la course, de l'horaire de la chambre d'appel et ensuite, nous décidons à quelle heure nous entamons chacune des parties de l'échauffement (échauffement collectif, partie individuelle, passages du témoin en binôme).

Le poste de remplaçante que j'occupe ne diffère que très tardivement de celui des titulaires. Jusqu'au dernier moment, c'est-à-dire à l'entrée en chambre d'appel, nous nous échauffons comme si nous allions courir.

Notre groupe était très appliqué et concentré, comme en série des championnats du monde de relais, trois mois plus tôt.

Au moment où nous laissons les filles à la chambre d'appel et que nous montons dans les tribunes du stade pour assister à la course, mes coéquipières remplaçantes et moi sentons le stress arriver. Nous nous rendons compte à cet instant que nous ne contrôlons plus rien et que notre sort est entre les mains des filles sur la piste. Ce sont des sensations inconfortables mais qui me plaisent. Je trouve que cela contribue à la beauté du sport.

Les filles qualifient le relais pour la finale. Dans une course relevée, elles ont su appliquer ce que nous avions tant de fois répété à l'entraînement. Mes coéquipières et moi sommes très émues car un poids vient disparaître. La pression est constante en championnat et elle ne vient pas simplement des athlètes mais également de toute l'organisation. On attend de la performance et des résultats de la part des athlètes. Même si cela n'est pas répété tous les jours, cette attente se fait ressentir. C'est aussi pour ça que les victoires sont plus belles, car les athlètes savent ce qu'elles impliquent. Donc à cet instant, le soulagement est certainement la sensation qui prédomine.

La compétition n'était pas terminée, le reste de la journée se devait donc d'être optimisé. Place aux soins, à la récupération et au repos afin de reproduire la prestation du matin le lendemain.

La finale était à 22 heures (15 heures heure française). Les conditions atmosphériques sont bien plus agréables que la veille. Pour autant, je sentais que nous étions plus tendues. À l'échauffement, des passages sont manqués, moins précis. Nous nous rassurons entre nous et laissons les filles à l'entrée de la chambre d'appel.

Étonnamment, je me suis sentie moins stressée que la veille. Je pensais certainement que si les filles reproduisaient ce qu'elles avaient fait la veille, nous n'aurions rien à regretter. Je pense qu'il me tardait même, avec du recul, le dénouement de cette saison olympique. En effet, physiologiquement, physiquement et psychologiquement, cette saison a été extrêmement exigeante.

Nous terminons 7^e de la finale olympique de Tokyo, meilleure performance française depuis les J.O. d'Athènes en 2004. Le relais français réalise un temps de 42 secondes 89 dans cette finale remportée par les Jamaïcaines en 41 secondes 02.

Je tiens à revenir sur les notions de remplaçant et de titulaire. Lorsque nous avons retrouvé les filles après leur course, elles venaient de quitter les journalistes. Lors des interviews, elles ont tenu à nous remercier publiquement. Ce détail a son importance : la performance se fait collectivement et malgré la déception et la tristesse que j'ai pu ressentir lorsque j'ai pris conscience que je n'allais pas fouler la piste olympique, je me suis toujours sentie membre à part entière du groupe. Le fait que les filles nous

témoignent cela a été un moment extrêmement touchant et je les en remercie encore. Nous repartons toutes ensemble, avec la sensation du travail accompli.

2.6. Jean-Pierre Bouchard : Comment se déroule la phase d'après Jeux Olympiques ?

Maroussia Paré : Le retour des grands championnats est synonyme de récupération pour un bon nombre de sportifs. Certains partent en vacances, d'autres font simplement une coupure dans leur activité sportive. Me concernant, ma saison n'était pas terminée mais j'avais fait le choix de prendre une semaine de repos. Et cette phase de repos n'a pas été si reposante que cela, surtout sur le plan psychologique.

Pour maintenir ce haut niveau d'activité et cette exigence, les athlètes exploitent au maximum leurs ressources psychologiques. Ils sont soumis à des demandes de plus en plus exigeantes : sponsors, fédérations, attendent que les athlètes soient performants. Les contrats financiers sont d'ailleurs calculés sur la base de performances chronométriques. Ainsi, l'investissement, cognitif et émotionnel, qui accompagne le projet sportif est énergivore. Le retour au repos peut donc être très éprouvant.

Ainsi, à mon retour des J.O., je me sentais ralentie, apathique et mon niveau d'attention était très bas.

Pourtant bien évoqué par les athlètes, la littérature scientifique est peu fournie sur ce sujet précis [8]. En revanche, ce que nous ressentons se rapproche du Modèle du Syndrome Général d'Adaptation de Selye. La phase de récupération après les grands championnats pourrait correspondre à la phase d'épuisement et à cet « effondrement de l'organisme ».

Plus largement, ces derniers J.O. ont mis en lumière les difficultés psychologiques rencontrées par les sportifs de haut niveau. Les pressions externes et internes mettent à rude épreuve les ressources des athlètes [8]. Simone Biles, gymnaste américaine qui compte 32 médailles olympiques et mondiales, se retire de son concours individuel lors des J.O. en raison de son mal-être psychique : « Je dois faire ce qui est bon pour moi et me concentrer sur ma santé mentale » déclare-t-elle.

Les enjeux du sport-spectacle sont colossaux et les répercussions atteignent inévitablement les sportifs. Entre prévention et accompagnement, les psychologues occupent une place extrêmement importante dans l'environnement des sportifs.

Déclarations de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

- [1] Buton F, Fontayne P, Buton F, Fontayne P, Heuzé JP. La cohésion des groupes sportifs : évolutions conceptuelles, mesures et relations avec la performance. *Movement et Sport Sciences* 2006;59:9–45.
- [2] Caumeil B. Étude des déterminants de l'anxiété de re-blessure chez le sportif: identification de profils psychologiques et étude de l'efficacité d'une intervention d'imagerie mentale auprès de sportifs blessés au ligament croisé antérieur. Thèse de doctorat de Psychologie. Université de Bordeaux; 2020. Français. NNT: 2020BORD0082.
- [3] Doron J, Stephan Y, Le Scanff C. Les stratégies de coping: une revue de la littérature dans les domaines du sport et de l'éducation. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée* 2013;63:303–13.
- [4] Cowden R, Worthington E. Overcoming failure in sport: a self-forgiveness framework. *Journal of Human Sport and Exercise* 2019;14:245–64.
- [5] Englert C. The strength model of self control in sport. *Frontiers in Psychology* 2016;7.
- [6] Eeckhout C, Francaux M, Philippot P. Auto-efficacité perçue pour la pratique d'une activité physique: adaptation et validation francophone du Exercice Confidence Survey. *Revue canadienne des sciences du comportement* 2012;44:77–82.
- [7] Healy L, Tincknell-Smith A, Ntoumanis N. Goal setting in sport and performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology* 2019.

- [8] Lemyre PN, Fournier J. Les aspects psychologiques de la récupération: état des recherches et outils de mesure. In: C. Hausswirth. Améliorer sa récupération en sport. Paris: INSEP-Éditions; 2013. p. 71–82 [Web. <http://books.openedition.org/insep/1336>].
- [9] Ng, P.W. S. C. (2018, 12 juin). Comment fait le sprinteur olympique pour atteindre une vitesse de plus de 40 km/h ? - Équipe Canada | Site officiel de l'équipe olympique. Équipe Canada | Site officiel de l'équipe olympique. <https://olympique.ca/2015/04/03/comment-fait-le-sprinteur-olympique-pour-atteindre-une-vitesse-de-plus-de-40-kmh/>.
- [10] Paré M, Bouchard JP. Psychologie du sport: une psychologue aux Jeux Olympiques (2^e partie). Ann Med Psychol. A paraître.
- [11] Wikipedia. Usain Bolt; 2021 [https://fr.wikipedia.org/wiki/Usain_Bolt].
- [12] Wikipedia. Maroussia Paré — Wikipédia.([wikipedia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/Maroussia_Par%C3%A9)).