

SOPHROPELAGOG

Dr. Edith PERREAUT

RESUME

L'objectif de la préparation mentale d'un athlète est de créer les conditions les plus favorables à l'expression de son potentiel physique. La préparation mentale est l'un des sommets d'un triangle constitué par les trois principes de préparation sportive suivants : la préparation physique, la préparation technico-tactique, la préparation psychologique.

Bien préparer un athlète c'est : Prévoir les buts à long terme mais aussi des buts à court terme pouvant être atteints avec une probabilité de réussite élevée pour créer un renforcement positif et permettre de réussir l'objectif final.

L'entraînement sophronique doit être personnalisé en fonction du caractère, des objectifs et des besoins du sportif. L'entraînement aux diverses techniques se fera toujours au niveau

SUITE PAGE 34

La préparation mentale des athlètes est devenue un sujet d'actualité. Quand un athlète perd, on dit souvent : "il a craqué", "le mental n'a pas suivi". C'est pourquoi chacun est maintenant conscient que la préparation psychologique est un élément essentiel de la performance.

L'objectif de la préparation mentale d'un athlète est de créer les conditions les plus favorables à l'expression de son potentiel physique, de lui permettre d'être à son "top niveau" en puisant au fond de lui-même les forces nécessaires pour réaliser une performance (6,14). Lorsque l'on prépare un athlète, il faut le considérer comme "une entité physio-psycho-spirituelle" (1) et reprendre l'idéogramme chinois de l'Homme où chaque étage, le physique, le psychique et le spirituel doivent être équilibrés et développés harmonieusement.

La préparation mentale est l'un des sommets d'un triangle constitué par les trois principes de préparation sportive suivants :

- la préparation physique,
- la préparation technico-tactique,
- la préparation psychologique.

L'entraînement physique vise à développer les qualités cardio-pulmonaires, musculo-ostéo-articulaires et psycho-motrices de l'athlète. Il est basé sur des données biomécaniques et physiologiques précises établies par le médecin du sport. L'entraînement technico-tactique est mis au point par l'entraîneur en fonction de la spécificité du sport et du potentiel de l'athlète. Il est basé essentiellement sur l'amélioration du geste, la mise au point d'une stratégie d'entraînement et de jeu. Quand il y a échec, l'athlète ou l'entraîneur ont parfois tendance à augmenter la charge de travail, ce qui peut être à l'origine d'un surentraînement, de blessures et de découragement.

Il est donc nécessaire d'optimiser les deux premiers versants de la préparation de l'athlète par une préparation mentale, d'autant plus que derrière l'entraînement physique et technico-tactique, il y a toujours une composante affective et émotionnelle dont il faut tenir compte. La préparation mentale est l'affaire de tous, entraîneur, médecin, dirigeants, psychologues mais surtout de l'athlète. Elle doit permettre à celui-ci de contrôler ses pensées, ses attitudes, ses actions, afin de pouvoir éventuellement les modifier (14).

Les trois éléments de la préparation sportive sont étroitement imbriqués les uns dans les autres pour ne faire finalement qu'une unité. Pour réussir une performance, il faut (6, 12) :

- définir l'objectif. Celui-ci est un moteur qui fait agir. Il doit être clairement défini et précis. Il faut en connaître et en accepter toutes les contraintes nécessaires pour l'atteindre ainsi que les conséquences qui en découlent.

Ensuite, il faut :

- avoir une démarche structurée, c'est-à-dire mettre au point une stratégie de réussite à respecter, établir un programme où le travail est parfaitement dosé.

Enfin, il faut (6, 12) :

- posséder les moyens indispensables pour concrétiser l'objectif : le temps, le matériel, l'entraîneur mais aussi des outils psychologiques.

Pour que la préparation mentale soit efficace, les trois principes suivants sont à respecter (6) :

- Le principe d'adhésion.

Une relation de confiance doit s'établir entre le préparateur mental, l'athlète et l'entraîneur. Le préparateur mental doit adopter l'état d'esprit de l'équipe et s'adapter au sportif. Il doit établir un

IE DU SPORT

contrat, une "alliance" avec l'athlète et celui-ci doit pouvoir choisir en toute connaissance de cause une technique de préparation mentale.

- Le principe de l'intégration.

L'athlète doit intégrer sa technique de préparation mentale dans sa vie quotidienne et en faire un art de vivre.

- Le principe d'autonomie.

L'athlète doit apprendre à utiliser seul sa technique mentale, sans aide extérieure, ce qui nécessite auparavant un entraînement avec un préparateur. Mais les interventions de ce dernier doivent être de moins en moins fréquentes avec le temps. L'athlète doit apprendre à se gérer totalement et à utiliser tous les "temps morts" de sa journée ou de sa compétition pour s'entraîner ou se ressourcer.

Les techniques de préparation mentale sont nombreuses et variées. Il faut utiliser celle qui est adaptée à l'athlète. L'objectif de cet article est de présenter une technique de mise en condition psychologique : la sophrologie et plus précisément la sophro-pédagogie du sport. La sophrologie peut être classé parmi les techniques complexes, visuelles et avec modification du niveau de conscience. Elle peut être considérée comme une technique comportementale à point de départ corporel et cognitif.

Le sportif représente une métaphore de l'Homme moderne pour lequel, la sophro-pédagogie du sport est parfaitement adaptée et adaptable. Dans la vie, nous devons réussir un certain nombre d'objectifs. Nous sommes dans un monde de compétition et de performance. Ce travail n'est donc pas réservé aux seuls athlètes mais à tout un chacun qui veut réaliser un projet dans sa vie : étudiant, chef d'entreprise, décideur, artiste, mère de famille...

LES BUTS DE LA SOPHRO- PEDAGOGIE DU SPORT

Les principaux buts recherchés lors de la préparation mentale d'un sportif sont les suivants (1, 11) :

- Stimuler les capacités d'imagination et de mémorisation.
- Améliorer les facultés d'attention et de concentration.
- Augmenter la motivation.
- Lutter contre la lassitude et le découragement.
- Développer la pensée positive.
- Contrôler la peur.
- Supprimer les complexes inhibiteurs.
- Résoudre les problèmes personnels et préparer à la vie post-compétitive.
- Récupérer physiquement et psychologiquement.
- Améliorer le sommeil.
- Augmenter l'énergie physique et améliorer la performance.
- Contrôler la douleur.
- Responsabiliser l'individu.
- Favoriser l'épanouissement de la personnalité.
- Améliorer la connaissance de soi, la confiance en soi et dans les autres et développer la cohésion de groupe.
- Gérer le stress.

SUMMARY

SOPHROLOGY AND SPORTS : A PEDAGOGIC APPROACH

Mental conditioning aims at creating the most favourable conditions in which an athlete will express his physical potentialities best. In fact, it is one of the apex of a triangle consisting in the three following basic principles ruling the preparation of any sporting activity, namely physical training, technical and tactical preparation and psychological conditioning. Preparing an athlete properly implies that you are able to foresee long-term objectives as well as some short-term ones that are very likely to be reached and will have a stimulant effect that will in turn enable to attain the ultimate goal.

A specific approach to sophrology has to be

CONTINUED ON PAGE 35

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

RESUME

sophro-liminal pour les rendre plus efficaces rapidement. Il faudra donc conserver au cours de l'entraînement mental le même schéma directeur : dialogue pré-sophronique, niveau sophro-liminal (à l'aide d'une sophronisation de base ou d'exercices respiratoires), activation intra-sophronique adaptée, désophronisation, dialogue post-sophronique.

STIMULER LES CAPACITES D'IMAGINATION ET DE MEMORISATION

L'imagination est un facteur très important pour réaliser une activité sportive, notamment quand il s'agit de visualiser une épreuve nouvelle. Elle est plus forte que la volonté. L'imagination se situe au niveau de l'inconscient et la volonté au niveau du conscient. Un simple flash négatif, une simple pensée négative juste avant une épreuve peut faire perdre. Il faut donc apprendre à maîtriser ses pensées pour ne garder que les pensées positives. C'est toute une rééducation de la pensée (1). Trois techniques essentielles, pratiquées régulièrement permettent de développer le potentiel imaginaire :

- L'entraînement bilatéral du cerveau qui fait travailler en particulier l'hémisphère cérébral droit, siège de la créativité. Les cinq sens sont développés à l'aide d'images orientées sur l'activité sportive.
- La projection hors du corps, telle qu'elle est pratiquée dans la relaxation dynamique 2° degré.
- La sophro-acceptation progressive.

Il existe également des jeux cérébraux qui développent la faculté d'imagination. Ces tests ont l'avantage de détendre quand l'entraînement physique devient fatigant et de favoriser la cohésion du groupe. Depuis la naissance, nous accumulons dans l'inconscient des connaissances que nous ne savons pas faire ressurgir au niveau du conscient, ni utiliser. Il nous faut donc apprendre d'une part, à mémoriser grâce à notre capacité de concentration et d'attention, d'autre part, surtout, à faire réapparaître de façon réflexe les connais-

sances utiles au moment opportun pour "laisser faire" (1, 4).

Les techniques développant la capacité de mémorisation peuvent être :

- Répondre à des tests de mémoire. Il est possible à chaque entraîneur d'adapter ou d'inventer des exercices ludiques convenant à une activité sportive précise.
- Utiliser des techniques de visualisation en état sophronique (sophro-correction de geste, visualisation d'un parcours jusqu'à ce qu'il soit techniquement et tactiquement parfait).
- La sophro-acceptation progressive.

AMELIORER LES FACULTES D'ATTENTION ET DE CONCENTRATION

L'attention est la sélection perceptive des informations en fonction de différents facteurs (14). Lors d'une activité sportive, il faut focaliser son attention sur soi, le ou les partenaires, le ballon, etc.... L'athlète doit donc filtrer les stimuli pertinents. Ce sont les informations visuelles et kinesthésiques qui sont les plus importantes en sport. La dynamique du sport, en travaillant la visualisation et la prise de conscience des sensations pendant et entre les gestes, joue sur ces deux types de stimuli. Cependant, les stimuli auditifs ne sont pas négligeables (bruit des balles, des spectateurs, etc...). L'entraînement sophronique (séance réalisée en ambiance bruyante par exemple) apprend à sélectionner ceux qui élèvent le niveau de la vigilance et à faire abstraction de ceux qui sont perturbants (un même stimulus peut être stimulant ou inhibiteur selon l'athlète).

• La concentration est la focalisation de l'attention sur un objectif (soi-même, la balle, le jeu, l'ensemble de la partie). Elle est indispensable pour l'apprentissage et pour réussir une performance (1, 14). Pendant les compétitions, l'athlète doit maintenir un degré optimal de concentration. Il doit être présent "ici et maintenant", ne pas penser à ce qu'il vient de faire bien ou mal ni à ce qu'il fera juste après (en équitation par exemple, le cavalier se concentre sur l'obstacle qu'il saute en oubliant le précédent et en ne pensant pas encore au suivant). L'athlète doit également utiliser tous les temps morts pour garder son degré optimal de concentration en appliquant des techniques de récupération et de dynamisation qu'il a mises au point. A ce moment-là, il peut se concentrer sur ses sensations, son rythme respiratoire et cardiaque, ses tensions musculaires parasites pour les lever. Cela nécessite de l'entraînement pour ne décontracter que les muscles inutiles à la pratique du sport (mâchoires, épaules, diaphragme...) tout en gardant toniques les muscles indispensables à l'action.

L'athlète profite aussi des temps morts pour se fixer des objectifs précis. Ces temps morts peuvent être longs (mi-temps) ou très brefs (ramassage de balle). L'entraînement sophronique apprend à les gérer (11).

Pour ne pas se laisser déconcentrer par les stimuli extérieurs nocifs (ce qui est parfois recherché par l'adversaire), l'athlète peut se mettre dans une sorte de bulle où le temps et l'espace ne sont plus des notions évolutives ni perturbantes (1, 4). Le pouvoir de concentration, d'attention, demande une certaine énergie et ne peut être maintenu indéfiniment. Il faut donc développer cette faculté par des exercices spécifiques comme ceux réalisés dans la

relaxation dynamique 1° degré qui, associés à la sophronisation de base et à la sophro-acceptation progressive, apprennent à vivre l'instant présent et à se concentrer sur les sensations corporelles. Il est possible également de s'amuser à répondre à des jeux-tests développant la faculté de concentration. Pour l'améliorer, il est intéressant de pratiquer en état sophronique des exercices de concentration en ambiance bruyante, à l'aide d'une cassette où sont enregistrés les bruits spécifiques du sport (bruits de stade, de piscine, de stand de tir, applaudissements, etc...).

Le temps de concentration varie selon les activités sportives. Un match de tennis dure longtemps, une descente à ski une minute trente, un tir quelques secondes. Il faut donc prendre en compte ces différences dans la préparation et apprendre à se réserver des temps de pause dans la concentration pendant les compétitions de longue durée.

AUGMENTER LA MOTIVATION

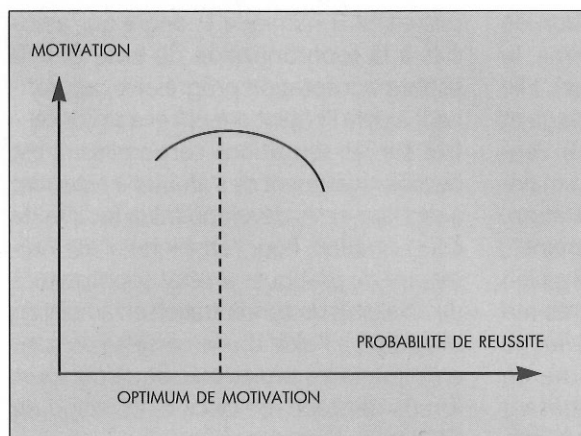
La motivation est un moteur qui régularise le comportement en particulier en diminuant l'anxiété et le stress négatif. Il existe deux types de motivations : la motivation extrinsèque (récompense, reconnaissance sociale) et la motivation intrinsèque liée à l'activité elle-même (sentiment de compétence) qui persiste même quand la motivation extrinsèque a disparu (réussite de l'objectif défini). Elle est également fonction de la probabilité de victoire et des capacités du sujet à réaliser une tâche.

Les objectifs sont des régulateurs de la motivation et doivent correspondre aux

SUMMARY

chosen according to the athlete's personality, his objectives and his needs. Practise of the various devices will always take place on a sophro-liminal basis with the object of making them more efficient quickly. The same strategy will consequently have to be kept throughout the whole proceeding, that is pre-sophronic dialogue, sophro-liminal level (thanks to a basic sophronisation or some breathing training), adapted intra-sophronic stirring up, desophronisation and post-sophronic dialogue.

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT



*Motivation et probabilité de réussite
(d'après THOMAS)*

possibilités du sujet (14). Il faut en tenir compte lors de la sophro-acceptation progressive en restant lucide sur le but à atteindre (ne pas se voir champion de France demain quand on débute).

Le sophrologue doit essayer de connaître la motivation profonde de l'athlète. Celle-ci ne correspond pas forcément à celle de l'entraîneur ou de l'entourage. C'est pourquoi il faut instaurer une relation de confiance entre chaque partenaire (alliance). Au concept de motivation, il faut rattacher la notion d'attribution. On attribue un résultat à des causes externes ou internes, à des facteurs stables ou instables. A la fin d'une compétition, l'athlète doit analyser les causes de l'échec ou de la réussite dans le but de créer un renforcement positif en cas de victoire ou d'éviter un renforcement négatif en cas d'échec. "L'entraîneur doit veiller à modifier la perception du sportif dans un sens favorable, l'inciter à percevoir le résultat comme dû à des facteurs qu'il peut modifier" (14). Après plusieurs mois d'entraînement sophronique, le sujet prend l'habitude d'analyser les événements en toute lucidité.

LUTTER CONTRE LA LASSITUDE ET LE DECOURAGEMENT

Chez l'athlète de haut niveau, aux entraînements intenses, succèdent des périodes de compétitions avec déplacements fréquents, changements de rythmes, de nourriture, de lit et

éloignement du milieu familial et amical sécurisant. Cela peut entraîner, au bout de quelques mois, une grande lassitude non seulement physique mais également morale avec, en particulier, une démobilisation qui survient le plus souvent au moment des compétitions, quand il faudrait être au maximum de sa condition. L'entraînement sophronique aide à surmonter ces difficultés dès le début de la saison sportive et à éviter l'évolution vers un état dépressif. Les techniques de groupe développant l'harmonie avec soi-même et les autres et la cohésion de l'équipe, évitent l'installation prolongée et handicapante de cette fatigue. La sophro-acceptation progressive est particulièrement indiquée.

La baisse du moral survient souvent en cas de défaite. Un athlète doit savoir que lors d'une compétition, il n'y a qu'un gagnant. C'est là que savoir trouver le côté positif des expériences négatives est important. Il faut apprendre à se servir des échecs pour s'améliorer, se perfectionner. Lors d'un échec, il se produit souvent au niveau inconscient une programmation négative qui entraîne l'apparition d'un complexe. A ce moment-là, il faut intervenir le plus rapidement

possible, soit en recommençant immédiatement l'activité quand c'est possible ("se remettre en selle" après une chute), soit en appliquant une technique sophronique individuelle spécifique comme la sophro-correction sérielle.

La démotivation peut mener à l'abandon à l'origine d'un renforcement négatif pouvant avoir des répercussions sur toute la vie du sportif.

Pour l'éviter, il faut développer (dès l'adolescence) la sensation de compétence. La démotivation peut avoir plusieurs origines (14) :

- Le changement de nature du feed-back. Au début le sportif progresse rapidement avec peu d'efforts ; par la suite il faut un investissement très important pour progresser.
- Le besoin croissant d'autonomie chez l'athlète qui grandit. L'entraîneur doit en tenir compte et la sophrologie peut aider puisque son but est de rendre les sujets complètement autonomes, au moins vis-à-vis de la préparation mentale.
- La prise de conscience des conséquences physiques de l'activité sportive intense (peur de la blessure).
- Le décalage entre les aspirations et les résultats. Ceux qui abandonnent sont ceux qui ont les plus grandes aspirations généralement.

L'équipe, le groupe ont un rôle majeur à jouer pour soutenir le moral du sujet. C'est "l'esprit d'équipe", développé par les techniques de sophrologie de groupe.

DEVELOPPER LA PENSÉE POSITIVE

Le secret du bonheur et de la réussite est souvent lié à la faculté de

penser positivement (1). Or notre éducation fait souvent de nous des penseurs négatifs. Il nous faut donc apprendre à nous programmer de façon positive. La sophro-acceptation progressive est la technique de choix que nous devons pratiquer quotidiennement pour qu'elle devienne un réflexe et un mode de pensée. Avec l'entraînement, elle se réalise en cinq minutes, faciles à trouver dans la journée et en particulier le soir, avant de s'endormir.

L'entraînement sophronique apprend également à trouver le côté positif qui existe dans toute situation négative. En cas d'échec, il faut en analyser les causes, par exemple chercher le geste défectueux, l'étudier (et pour cela, il faut bien connaître son schéma et son image corporelle développés en particulier par les exercices de relaxation dynamique) pour le modifier, le corriger et l'améliorer et ainsi mettre au point une stratégie de réussite pour le prochain objectif.

CONTROLLER LA PEUR ET LE STRESS

La peur est un agent stressant qui provoque des réactions physiologiques et psychologiques que l'entraînement sophronique apprend à contrôler. En prenant conscience de certaines de ses réactions physiologiques face au stress, le sujet peut agir à leur niveau et diminuer l'inquiétude, l'angoisse, ses réactions psychologiques. Il est parfaitement possible de contrôler la fréquence respiratoire, le rythme cardiaque et les tensions musculaires grâce à la relaxation, à la respiration contrôlée, à la sophronisation de base, au training autogène modi-

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

fié, au training autogène de Schultz, au sophro-training de base, aux relaxations dynamiques.

Cependant, il ne faut pas éliminer complètement la peur, en particulier la peur atavique de la mort qui protège des dangers et des accidents. De plus, le trac (comme tout stress) peut être un moteur qui fait agir, il ne faut donc pas le supprimer mais apprendre à le contrôler pour mieux l'utiliser. Précisons que la différence entre le trac et la peur est que le trac disparaît au cours de l'action, alors que la peur persiste et peut être inhibitrice.

Pour contrôler la peur, il est nécessaire d'avoir un bon entraînement physique et technico-tactique. La préparation mentale est d'autant plus efficace que le sujet est convaincu de ses capacités physiques, techniques et tactiques. Les techniques sophroniques développant le schéma corporel permettent de connaître et d'avoir confiance en ses possibilités. Elles apprennent à maîtriser le corps donc les émotions et en particulier la peur. Pour traiter certaines peurs intenses (phobies), il est parfois nécessaire d'avoir recours à des techniques sophroniques individuelles (sophro-correction sérielle, sophro-mnésie positive, etc...).

SUPPRIMER LES COMPLEXES INHIBITEURS

Les complexes entraînent des perturbations psychologiques et physiologiques qui bouleversent totalement le comportement du sujet. Le plus souvent, un complexe a une origine émotionnelle violente actuelle ou passée. Un des complexes les plus fréquents chez le

sportif est le complexe d'infériorité. Dans ce cas, il faut apprendre à l'athlète à relativiser, à remettre les choses à leur place. Un sujet complexé perd la maîtrise de son corps et de ses émotions, donc la sophropédagogie du sport aide à dépasser certains complexes. Mais souvent, il faut compléter l'entraînement sophronique de groupe par des techniques individuelles : sophro-correction sérielle, sophrothérapie découverte.

RECUPERER PHYSIQUEMENT

A l'issue d'une séance de sport, la sophronisation de base aide à récupérer physiquement et mentalement. Une sophro-acceptation progressive permet de programmer l'étape suivante.

AMELIORER LE SOMMEIL

Un sommeil de bonne qualité conditionne la qualité de l'activité de la journée.

Une nuit de sommeil compte en général cinq cycles de quatre-vingt dix à cent vingt minutes. Chaque cycle évolue en cinq stades (7, 11).

Lorsqu'une nuit est incomplète ou perturbée, il est possible de l'équilibrer à l'aide de "micro-sommeils", de "petits sommeils" ou de siestes. Les lois qui régissent un bon sommeil donc une bonne journée sont :

- connaître ses rythmes (chronologie) et ses cycles de sommeil (moment, durée) ;
- repérer et respecter le départ du premier cycle de sommeil nocturne ;

- se réveiller de façon naturelle à la fin d'un cycle. Etre réveillé brutalement par un réveil au stade III, IV ou V est très agressif. Nous sommes inefficaces et de mauvaise humeur toute la journée. Si nous nous réveillons trente ou soixante minutes avant l'heure prévue pour le réveil, il faut se lever et s'occuper agréablement plutôt que se rendormir pour être réveillé brutalement. Ce sont des "tranches de vie" supplémentaires ;
- se lever toujours à la même heure ;
- gérer sont capital sommeil entre la nuit (trois à cinq cycles complets) et la journée (petits sommes).

AMELIORER LA PERFORMANCE

Pour réussir une performance, il faut bien préciser l'objectif et analyser le potentiel physique et psychologique de l'athlète (4). La dynamique du sport adaptée à l'athlète ou l'équipe et à l'activité sportive permet à l'athlète d'utiliser au maximum ses possibilités, son énergie et d'être performant.

LA SOPHRO-PEDAGOGIE DU SPORT

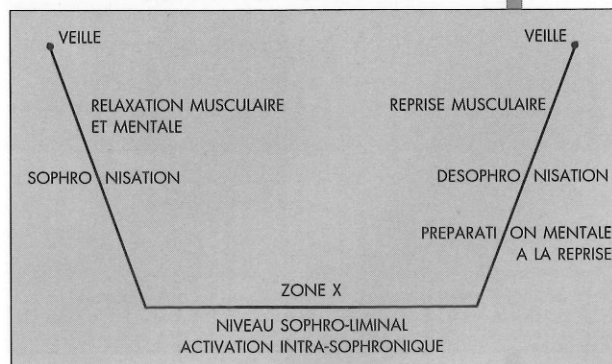
Nous allons aborder les différentes techniques de sophro-pédagogie du sport (SPS) mais également d'autres techniques intéressantes pour la préparation mentale des athlètes.

LA RESPIRATION CONTROLEE

Savoir respirer est primordial pour que les échanges gazeux (O₂, CO₂) soient corrects et permettent de réaliser une activité physique avec le maximum d'efficacité. Une bonne respiration améliore l'oxygénation de toutes les cellules du corps, en particulier celles du cerveau et des muscles. D'autre part, l'alternance acidose-alcalose observée lors de certains exercices respiratoires permet d'obtenir une modification de l'état de conscience, et peut être un moyen d'aller rapidement au niveau sophro-liminal ou de se procurer la détente mentale nécessaire pour faire une activité physique. Au cours d'une séance d'entraînement sophronique, l'entraîneur peut réserver quelques minutes pour respirer. Les exercices respiratoires sont nombreux et variés.

LA SOPHRONISATION DE BASE

La sophrologie est un ensemble de techniques qui commencent toutes par une sophronisation de base (8, 11).

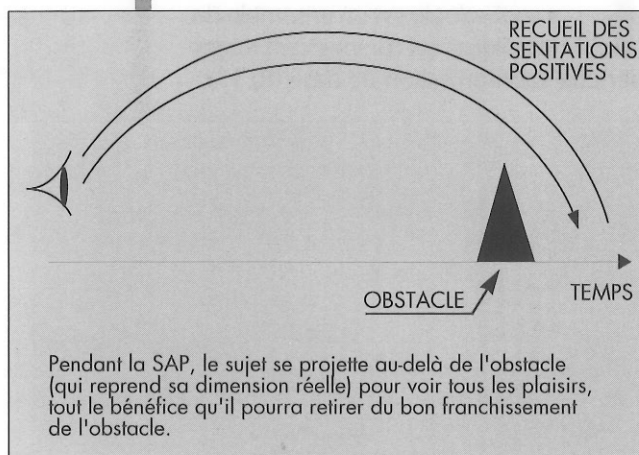


SOPHRO-PÉDAGOGIE DU SPORT

LA SOPHRO- ACCEPTATION PROGRESSIVE

Nous savons que c'est l'idée que nous nous faisons d'une nuisance qui la transforme ou non en agent de stress. La sophro-acceptation progressive (SAP) apprend à aborder positivement un événement (entraînement physique, compétition).

Après une sophronisation de base qui amène les sujets au niveau sophro-liminal, le sophrologue, à l'aide du terpnos logos, leur demande de vivre par anticipation une action ou une situation à venir sous un angle positif. Il est possible de se projeter dans des situations concrètes, entièrement confiant et maître de ses émotions. Les sujets visualisent, vivent l'accomplissement, la réussite d'un souhait, d'un projet (schéma ci-dessous). Par exemple, l'athlète peut visualiser sa compétition parfaitement réussie, il imagine et "vit" les sensations physiques et psychologiques (énergie, décision, lucidité...) qui lui sont nécessaires pour gagner.



La sophronisation de base correspond à une programmation positive et représente la technique de base de gestion du stress. En effet, elle permet la modification d'un comportement inadapté et entraîne un changement radical dans la manière de voir les événements. Elle apprend au sujet à percevoir sa propre efficacité. La SAP apprend à s'auto-suggestionner positivement, de manière consciente et à ne pas nous laisser mener par "le bout du nez" à notre "insu". Elle agit au niveau du système perception-évaluation de la demande environnementale. Elle favorise l'intégration du "schéma corporel existentiel" (bien-être) en rapport avec la situation représentée (harmonie avec l'entourage).

Application : le sommeil.

L'athlète a souvent des troubles du sommeil dus à la charge de travail physique, aux déplacements, aux décalages horaires, à l'anxiété à l'approche d'une compétition. Favoriser l'endormissement et améliorer le sommeil font donc partie des principaux objectifs à atteindre lors de la préparation psychologique des athlètes. Pour cela, nous pouvons réaliser chaque soir (et même dans la journée) une sophro-acceptation progressive pour programmer positivement sa journée et se dynamiser.

Au niveau sophro-liminal, nous nous imaginons, nous nous voyons très concrètement le matin en train de nous lever. Nous reproduisons mentalement, en détail, ce que nous faisons habituellement lorsque nous nous levons, en le vivant dans le calme et la sérénité. Puis nous pouvons visualiser chaque action de notre journée de sport parfaitement réussie : trajet, entraînement sportif, repas, etc... ceci de manière très concrète. Enfin, nous pouvons nous imaginer le soir passant une

excellente soirée en famille ou entre amis. Et nous terminons notre sophro-acceptation progressive en imaginant ou en "vivant" les sensations que nous avons habituellement lorsque nous réussissons un projet. La sophrologie nous apprend à gérer notre sommeil en respectant sa physiologie et elle dédramatise l'insomnie chez celui qui en souffre. Souvent, les sujets s'endorment avant la fin de la séance sous l'effet de la relaxation musculaire et mentale.

La visualisation des activités de la journée doit être vécue dans le plaisir. La sophro-acceptation progressive se fait à la fin de chaque séance d'entraînement sophronique et le sujet apprend à la réaliser, dès qu'il a un temps mort dans la journée. Cela ne prend que quelques minutes : détente mentale à l'aide d'exercices respiratoires par exemple, puis SAP et terminer en s'étirant bien (reprise).

LE SIGNE-SIGNAL

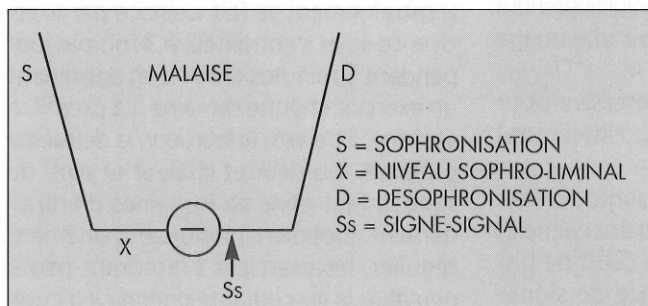
Cette technique est issue de la technique conditionnée basée sur les travaux de Pavlov, concernant le conditionnement réflexe qui correspond en fait à une théorie générale de l'adaptation. La survenue de manifestations pathologiques est liée à des facteurs externes

environnementaux et à des facteurs internes (stimuli intéroceptifs). Cette théorie explique l'efficacité de la technique conditionnée. Le signe-signal est une technique symptomatique dont le but est de substituer un geste à un symptôme gênant. Celui-ci ne disparaît pas vraiment mais son remplacement par un geste signal entraîne le soulagement immédiat de certains troubles, qu'il faudra faire traiter ultérieurement.

Pour que le geste soit efficace, il faut s'entraîner au niveau sophro-liminal pendant lequel la formation réticulée est activée, favorisant le conditionnement. En état sophronique, le sujet prend son image de détente et quand il est au maximum (ou tout près du maximum) de ses sensations de détente, de bien-être, il fait son signe-signal qu'il garde quelques instants. Pour que ce geste soit efficace, il faut respecter trois conditions :

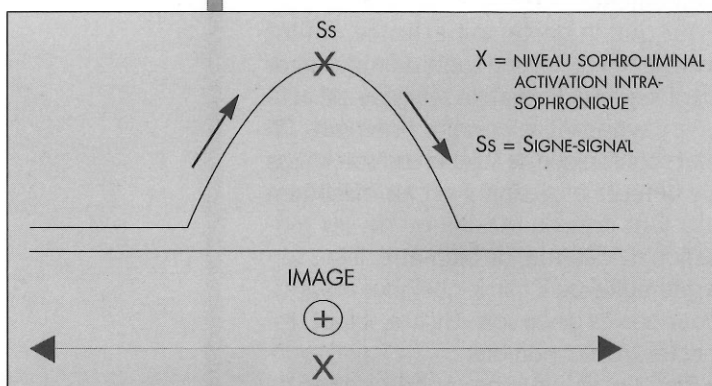
- Bien savoir faire une sophronisation de base pour être en état sophronique.
- Avoir une image de détente précise.
- Etre motivé.

Une à trois séances suffisent généralement pour conditionner ce geste, dans le but de le faire ensuite, au niveau de veille ordinaire, dans la vie courante, chaque fois que ce sera nécessaire (pour retrouver le calme, la détente, la lucidité). Ce signe-signal doit être un geste pratique à faire en toute circonstance, discret et inhabituel. Les signes utilisés sont très divers : un geste (rapprocher deux ou plusieurs doigts), une pensée ("1,2,3, je me relaxe"), un bruit (notes de musique, coup de sifflet), une sensation (tissus, douceur), etc..., ceci dépend essentiellement



SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

du canal sensoriel préférentiel du sujet. Le signe-signal permet de soulager ou supprimer l'angoisse apparaissant au moment où l'on doit faire face à la situation stressante. Il est très efficace pour lutter contre l'agressivité. Il aide à maîtriser les réactions engendrées par les contrariétés. C'est donc une excellente technique "anti-stress" qui permet de retrouver calme, lucidité et efficacité.



CAS CONCRET

E.M., 24 ans, est un athlète de haut niveau spécialiste du 100 m. Il se "liquéfie" dit-il quand il est au départ et ses temps en compétition sont très nettement inférieurs à ceux qu'il obtient à l'entraînement. Il a suivi trois séances de sophrologie à une semaine d'intervalle avec entraînement à l'aide d'une cassette entre chaque :

- Sophronisation de base pour lui apprendre à bien se détendre et à avoir une image de détente efficace.
- Sophro-acceptation progressive pour lui apprendre à aborder positivement toutes ses compétitions.
- Signe-signal : au niveau sophro-liminal, quand il s'est senti parfaitement calme et détendu, il a "entendu" le coup de pistolet du départ. Une séance de signe-

signal a suffi, en grande partie parce que cet athlète était très motivé.

LE TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ

Le Training Autogène de SCHULTZ fut mis au point dès 1908 par J.H. SCHULTZ (neuro-psychiatre) qui fut un des premiers occidentaux à aborder l'homme dans sa totalité somatique et psychique. Le principe de la méthode de Schultz repose sur une série d'exercices physiologiques et rationnels soigneusement étudiés, destinés à mettre le corps et l'esprit au repos. Schultz propose au cours de ces exercices des formules suggestives sur lesquelles le sujet se concentre. Par exemple, le sujet dit "je suis calme, parfaitement calme" en essayant d'imaginer, de visualiser des images qui induisent l'idée de calme, de détente. Le training autogène comprend deux cycles : le cycle inférieur (relaxation) et le cycle supérieur (analytique). C'est le cycle inférieur qui peut être utile chez le sportif. Il comporte six exercices destinés à maîtriser la sensation de lourdeur, la sensation de chaleur, le cœur calme, la respiration calme, la sensation de chaleur abdominale et le front frais.

L'entraînement se fait exercice par exercice. Le sujet s'entraîne 2 à 3 fois par jour pendant 5 minutes environ en apprenant un exercice chaque semaine. La première semaine, il travaille la lourdeur, la deuxième semaine, lourdeur et chaleur et ainsi de suite. Il faut donc six semaines d'entraînement quotidien, puis un entraînement régulier, les exercices s'intégrant peu à peu dans la vie courante pour devenir une

hygiène de vie. En sophrologie, le sujet travaille ces exercices en étant au niveau sophroliminal, il s'entraîne à l'aide d'une cassette, ce qui réduit l'entraînement à trois semaines environ.

Le training autogène de Schultz peut être effectué en 5 minutes, ce qui est rapide par rapport à d'autres techniques de relaxation.

INDICATIONS

Méthode d'entraînement personnel à la relaxation, le training autogène de Schultz peut être utilisé à titre préventif. Si le sujet est suffisamment motivé pour se prendre en charge et vouloir agir, cette technique aide à traiter et prévenir la plupart des troubles psychosomatiques.

Elle est également utilisée pour la préparation aux examens et compétitions sportives.

Elle représente une excellente technique de récupération, mais également de dynamisation avant certains efforts physiques ; dans ce cas, il doit être fait environ 10 minutes avant le sport en utilisant les formulations basées sur l'énergie, la concentration, la vigilance, la combativité, et la reprise doit être très énergique. Il faut être parfaitement entraîné pour l'utiliser en compétition.

CAS CONCRET

L.G., 18 ans, prépare le bac, or elle a obtenu de très mauvais résultats au "bac blanc" car elle "paniquait". Elle a présenté au début des épreuves une tachycardie, des tremblements, des sueurs et avait mal au ventre.

Pendant un mois environ, elle s'est entraînée quotidiennement aux exercices du training autogène de Schultz en état sophronique.

Elle pouvait ensuite refaire ces exercices

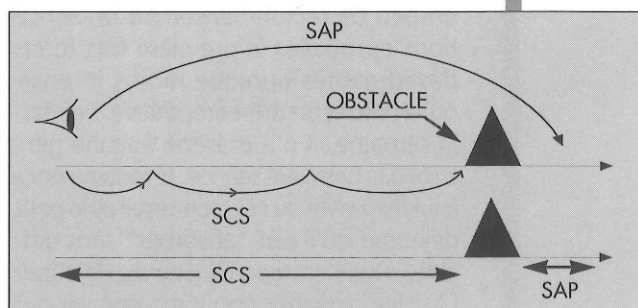
de cinq à six minutes sans passer par la sophronisation de base. Les formules suggestives utilisées étaient : "je suis calme", "je suis efficace", "je suis lucide et pleine d'énergie". Avant chaque demi-journée d'épreuve, elle a pratiqué une séance et a réussi son bac.

LA SOPHRO-CORRECTION SÉRIELLE

Sophro : en état sophronique, après une sophronisation de base ;
correction : on corrige une situation anxio-gène ;

sérielle : en série, étape par étape.

Dans la sophro-correction sérielle, le sophrologue aide le sujet à surmonter, au niveau sophro-liminal, une situation jusque-là anxio-gène par une série de manœuvres, de proche en proche. L'angoisse fait place peu à peu à une attitude intérieure calme et sereine. Il s'agit d'un travail de déconditionnement par rapport au vécu négatif induit par une situation plus ou moins courante (phobie), ou pour se préparer à une situation difficile à venir, que l'on anticipera pas à pas (examen, compétition...) en utilisant le processus de déplacements (8).



SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

Dans la sophro-acceptation progressive (SAP), le sujet se voit derrière l'obstacle, le projet réussi. Dans la sophro-correction sérielle (SCS), il se situe devant l'obstacle qu'il approche à l'aide de bonds successifs en corrigeant les troubles qui se manifestent avant l'activité.

CAS CONCRET

T.F., 30 ans, fait du triathlon. Le jour des compétitions, il est incapable de s'alimenter ce qui entraîne des hypoglycémies, donc une baisse des performances. Il a suivi un entraînement sophronique depuis un mois environ. Trois séances furent nécessaires pour corriger le trouble du comportement alimentaire pré-compétitif. Au cours de la première, au niveau sophro-liminal, il prit d'abord son image de détente. Puis je lui fis "vivre" son réveil de manière précise (lever, toilette). Ensuite, je lui suggérai de s'installer devant son petit déjeuner. A ce moment-là, la sueur se mit à perler sur ses lèvres et ses tempes et il fut pris de tremblements. Je lui demandai alors de reprendre son image de détente et rapidement les manifestations physiologiques de stress disparurent. Il fit son signe-signal puis une sophro-acceptation progressive suivie d'une désophronisation. Au cours du dialogue post-sophronique, il me fit part de ses sensations. Lors de la deuxième séance, au cours du dialogue pré-sophronique, il m'avoua craindre un peu de recommencer car les sensations éprouvées la première fois furent désagréables quoique moins intenses qu'en situation pré-compétitive. Pendant la semaine, il n'a présenté aucune gêne suite à la première séance. Je recommençai à lui faire vivre au NSL son réveil et le petit-déjeuner qu'il put "absorber" sans difficulté et je l'emmenai jusqu'au déjeuner. Là, il leva son index pour me signaler qu'il

était gêné mais il ne présenta aucune manifestation apparente de stress. La séance fut vécue beaucoup moins désagréablement que la première fois, les sensations éprouvées étant moins intenses, ce qui rassura le patient. A la troisième séance, je pus lui faire vivre une journée entière de compétition. Il fit son signe-signal au moment des repas puis j'évoquai en détail tous les gestes qu'il aurait à réaliser sur le lieu de compétition : s'installer à son emplacement, se mettre en combinaison avec un bonnet numéroté, aller au bord du bassin, nager, sortir de l'eau pour courir se changer et prendre son vélo là où il l'avait rangé, faire son circuit pédestre. Il termina par une sophro-acceptation progressive puis, lors du dialogue post-sophronique, il me confia que tout s'était relativement bien passé, en particulier la compétition elle-même. Il s'agit d'une technique individuelle de psychothérapie recouvrante, intéressante à pratiquer lorsque la sophro-acceptation progressive n'est pas suffisamment efficace à elle-seule.

LA SOPHRO-SUBSTITUTION SENSORIALE

En état sophronique, on substitue une sensation à une autre. La sophro-substitution sensorielle apprend à remplacer une sensation désagréable par une sensation agréable (chaleur, fraîcheur, engourdissement...). Comme pour la technique conditionnée, le symptôme reste en place mais est transformé. Lorsque la sensation désagréable à remplacer est la douleur, la technique se nomme sophro-analgésie (8).

INDICATIONS

- La lutte contre les agressions thermiques (chaleur, froid). Dans ces cas-là, il faut toujours respecter les conseils d'hygiène élémentaires pour éviter les accidents (coups de chaleur).
- L'analgésie, en précisant bien que la sophro-substitution sensorielle est à manipuler avec précaution.

CAS CONCRET

E.G., 35 ans, présente un syndrome de Raynaud qui se manifeste en particulier par une coloration violacée et des douleurs au niveau des doigts. Elle suit depuis neuf mois un entraînement sophronique didactique régulier. A l'automne, elle prend l'initiative de traiter ce syndrome à l'aide d'un entraînement personnel à la sophro-substitution sensorielle. Pour obtenir plus rapidement un résultat positif, elle décide de s'entraîner en "situation réelle" c'est-à-dire qu'en état sophronique, après une sophronisation de base, elle plonge ses mains dans un lavabo rempli d'eau agréablement chaude. Elle s'imprègne des sensations qu'elle éprouve. Pour activer le processus, elle visualise en même temps une situation chaleureuse : elle s'imagine allongée sur un rocher un jour où le soleil lui réchauffait les mains. La séance dure une quinzaine de minutes. Par la suite, elle s'entraînera à retrouver ces sensations dès qu'elle en aura la possibilité (essentiellement dans le R.E.R., en allant travailler). Au bout de deux mois environ, non seulement elle ne souffre plus, mais ses mains gardent une coloration normale quand il fait froid.

Quand nous arrivons à contrôler nos sensations (froid, chaud, douleur) grâce à la sophro-substitution sensorielle, par extrapolation, nous prenons conscience que nous sommes capables de maîtriser d'autres

situations, en particulier celles qui sont stressantes.

SOPHRO-CORRECTION DE GESTE

En état sophronique, il est possible de corriger les gestes erronés à l'aide de la visualisation. L'habileté motrice a un rapport avec l'image visuelle. Pour réaliser un geste juste, il faut :

- créer l'automatisme du geste ;
- rechercher le mouvement compétitif, le geste juste.

Il faut donc analyser le geste dans sa globalité, trouver le bon rythme d'exécution, prendre la bonne position, contrôler la respiration, le rythme cardiaque, les perceptions visuelles et tactiles, les tensions musculaires. Il faut trouver la bonne séquence gestuelle. Lors de la réalisation de celle-ci entrent en jeu une partie physique et une partie mentale, cette dernière ayant une importance décisive sur la réussite. Il faut donc construire l'aspect physique du mouvement et son aspect mental. Le sujet doit élaborer son propre geste avec ses propres sensations. Pour cela, il est aidé par l'entraînement sophronique qui développe le schéma corporel à travers le vécu des sensations. Il ne faut pas laisser l'inconscient créer de mauvais automatismes. Au niveau sophro-liminal, le sujet, hypervigilant, hyperconscient, apprend à sentir son corps et ses mouvements, à adapter les gestes pour les rentabiliser.

Une fois la séquence gestuelle mise au point, le sujet travaille point par point au niveau sophro-liminal. Il peut s'aider de techniques audiovisuelles (visionner un champion par exemple). Lors de la séance,

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

il est préférable de montrer le geste juste pour que le sportif sache ce qu'il doit faire, pour qu'il puisse se sentir et voir intérieurement son mouvement. Quand les perceptions, les sensations, les images sont correctes, il répète son geste mentalement autant de fois qu'il le faut pour que celui-ci soit réalisé parfaitement, de façon réflexe. Répéter maintes et maintes fois un geste sur un terrain devient fatigant et parfois démotivant. S'entraîner en état sophronique permet de récupérer physiquement et est très efficace, puisque nous utilisons l'inconscient qui est beaucoup plus performant et puissant que le conscient. Quelquefois, une à trois séances de sophro-correction de geste suffisent pour corriger un défaut, alors qu'il aurait peut-être fallu des heures d'entraînement physique. Il ne saurait être question de ne travailler le geste que mentalement, l'expérience, le vécu physique sur le terrain sont indispensables. Entraînement mental et entraînement physique vont de paire, le premier optimisant le second.

EXERCICES DE VISUALISATION, D'IMAGINATION, DE CONCENTRATION ET DE MEMORISATION

La visualisation est primordiale dans l'entraînement sophronique. Avec l'imagination, elle améliore les performances motrices face aux situations de terrain. Elle renforce l'automatisation du geste et la confiance en soi (4). La visualisation est utilisée lors de la sophro-acceptation progressive pour "voir" le résultat escompté, dans la correction de

gestes erronés, dans la dynamique du sport pré-compétitive. Il est également très efficace immédiatement avant une compétition, de visualiser, en quelques secondes ou en temps réel (selon l'activité), toute l'épreuve réalisée sans aucune faute afin de "laisser faire" ensuite, comme si le sportif était son propre spectateur. Il faut savoir qu'au niveau sophro-liminal, se produit une distorsion du temps qui peut sembler plus long ou plus court que le temps réel.

Les facultés de visualisation et d'imagination sont particulièrement développées lors de l'entraînement bilatéral du cerveau et lors de certains exercices de relaxation dynamique 2° degré.

Au cours de sa préparation mentale, un sportif peut apprendre à développer ses facultés de concentration, à l'aide d'exercices appropriés. Ces exercices de visualisation, d'imagination et de concentration favorisent la mémorisation qui est un élément important de la performance. Chaque entraîneur pourra mettre au point différents exercices développant une qualité particulière, en fonction de l'activité physique.

RELAXATION DYNAMIQUE

Mise au point à partir de 1967 par Caycedo, la relaxation dynamique (RD) est une méthode fondamentale pour comprendre les objectifs de la sophrologie. Ces deux mots "relaxation" et "dynamique" peuvent paraître contradictoires. Il n'en est rien. Pour être dynamique et efficace, il faut être détendu. Pour une activité physique, il faut tonifier les muscles indispensables à l'action et

relâcher les autres (visage, diaphragme), il faut répartir judicieusement l'énergie au niveau des muscles actifs. D'autre part, quelle que soit l'activité (physique ou intellectuelle) il faut avoir l'esprit détendu pour agir en toute lucidité.

La relaxation dynamique agit en particulier sur le tonus musculaire et permet l'intégration du schéma corporel par l'intermédiaire du "vécu" des sensations.

- Sophrologie et schéma corporel

La sophronisation et la relaxation dynamique favorisent l'intégration du schéma corporel par l'intermédiaire du "vécu" des sensations, au niveau des différents segments corporels que nous réunissons ensuite pour vivre notre corps dans sa globalité. Nous découvrons notre corps point par point pour forger notre propre identité. Les techniques sophroniques permettent les structurations temporelle et spatiale du schéma corporel (5) :

La structuration temporelle se développe au cours de la séquence :

sophronisation, activation intra-sophronique au niveau sophro-liminal, désophronisation, dialogue.

Pendant la relaxation dynamique, la structuration temporelle s'élabore lors de l'alternance geste-récupération, tension-décontraction, en respiration synchronique lors de la succession : inspiration/rétention d'air/expiration. Les exercices de relaxation dynamique impliquent les notions de succession (des différentes phases) et de simultanéité (respiration-mouvement). Les différents rythmes (respiratoire, cardiaque, rythmes internes) aident à développer cette dimension temporelle.

La structuration spatiale, l'organisation des repères spatiaux, existent dès le début de la sophronisation lorsque nous détendons, donc localisons, les différentes parties de notre corps. Nous apprenons ainsi

à connaître notre corps à travers la détente musculaire et le mouvement. De plus, nous prenons conscience du dos et du devant, du haut et du bas, de la position et de l'axe de notre corps dans les trois positions de l'homme (debout, assis, couché). La respiration, sur laquelle sont basés la plupart des exercices de sophronisation crée un lien entre le monde extérieur et notre monde intérieur.

Il y a intrication entre les différentes sensibilités, le tonus musculaire, les états émotionnels et le schéma corporel. La sophronisation et la relaxation dynamique développent tous ces éléments nous permettant de nous situer dans l'espace et dans le temps, par rapport à nous-même et par rapport au monde environnant donc être en harmonie.

Le schéma corporel est modifié par les changements de postures ou par l'utilisation d'objets : le sportif qui utilise un instrument (raquette, skis et bâtons, arme) développe aussi un autre schéma corporel. La sophro-pédagogie aide les sujets à prendre conscience de ce schéma corporel qui varie, à mieux comprendre certains gestes, à réaliser plus facilement certains mouvements, à corriger éventuellement des gestes erronés. La sophro-thérapie permet au patient d'accepter son schéma corporel.

La sophrologie, grâce à des exercices appropriés nous aide à intégrer et à accepter notre schéma corporel. Elle nous aide à nous accepter tel que nous sommes ("être" et non "paraître"). Nous prenons conscience de notre unité, de notre individualité, espace personnel et espace extérieur étant bien distingués. La prise de conscience du schéma corporel permet, par la suite, de contrôler nos réactions dans les situations de stress.

Pour la préparation psychologique d'une

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

équipe sportive, nous pouvons nous contenter de la RD1 et de la RD2 après avoir appris au sujet les techniques de sophronisation de base et de sophro-acceptation progressive, et en ajoutant quelques techniques comme la sophro-substitution sensorielle, la sophro-correction sérielle en cas de nécessité, sans oublier le training autogène de Schultz ou le training autogène modifié. Nous n'oublions pas non plus de faire travailler la concentration, la mémorisation et la visualisation. L'entraînement à toutes ces techniques permet d'obtenir d'excellents résultats en sophro-pédagogie et sophro-prophylaxie de groupe.

En reprenant la représentation symbolique de l'Homme, la préparation d'un athlète en vue des compétitions se situe essentiellement sur les deux premiers niveaux. La RD1 correspond à l'entraînement physique (EP), la RD2 à l'entraînement mental (EM). Si l'athlète le désire il peut poursuivre son entraînement sophronique avec la RD3 qui représente alors son évolution, son développement personnel (DP) et enfin par la RD4.

LA DYNAMIQUE DU SPORT

Elle consiste en l'exécution d'une série d'exercices issus des relaxations dynamiques 1° et 2° degré, auxquels s'ajoutent des mouvements dynamiques proches de certaines techniques tibétaines (1). Ces exercices doivent être pratiqués juste avant la compétition pour être terminés cinq à dix minutes avant le départ. Chaque mouvement est suivi d'une phase de récupération pendant laquelle le sujet fixe son attention sur ses réac-

tions corporelles et sur des pensées positives concernant la combativité, la motivation, la confiance en soi et dans l'équipe, l'augmentation de la puissance physique et de l'énergie. Le sophrologue qui fait de la dynamique joue sur l'affectivité des joueurs en employant les mots justes, l'intonation qui va bien. Entre les trois derniers exercices, le sujet fait une sophro-acceptation progressive pendant laquelle il vit par anticipation toute son épreuve réalisée sans faute, sa performance réussie. Ces exercices réalisent une "mise en route" physique et une "mise en condition" psychologique. Ils sont très dynamiques, très puissants et l'entraînement doit être progressif et intégré à l'entraînement physique. Les séances d'entraînement par la dynamique du sport durent environ trente minutes, chaque exercice étant répété trois fois.

Juste avant l'action, ils ne sont réalisés qu'une seule fois pour que l'échauffement sophronique ne dure guère plus d'une quinzaine de minutes. Pendant les phases de récupération, l'entraîneur garde une attitude rationnelle, rationalisation dans les images et les mots employés, il explique ce qu'il attend de son équipe, comment aborder la rencontre, comment affronter l'adversaire, il donne des consignes précises.

En fait, la dynamique du sport doit être adaptée à chaque activité physique et à chaque sujet. Certains exercices ne conviennent pas à tous. L'échauffement sophronique précédant l'action peut durer plus ou moins longtemps et doit être intégré à l'échauffement physique. Parfois même il suffit à lui seul. Certaines activités exigent des qualités spécifiques et aux exercices classiques, il est possible d'ajouter d'autres techniques ou de développer un peu plus certains éléments (visualisation

très précise de l'action par exemple). Le but de ces exercices est "d'entrer en état de conscience sophronique, là où il n'y a plus ni espace ni temps", ce qui permet au sujet de vivre "ici et maintenant" son épreuve et d'être concentré tout en étant très dynamique. La dynamique du sport ne se fait pas en état de relaxation musculaire car il y aurait alors une hypotonie musculaire, ce qui n'est pas le but recherché (pas de sophronisation de base juste avant une épreuve, la veille par contre, il est utile d'en faire une avec une sophro-acceptation progressive). Ces exercices de dynamique du sport favorisent la détente mentale, le calme, la sérénité face à l'action, tout en dynamisant l'organisme.

Les principes fondamentaux de la dynamique du sport à respecter sont :

- L'alternance tension-décontraction musculaire qui favorise la détente mentale et l'échauffement musculaire ;
- Le rythme respiratoire : la sophro-respiration synchronique (inspiration-apnée - inspiration-expiration) qui modifie l'équilibre acido-basique, ce qui accentue encore la détente mentale ;
- L'association de ces deux rythmes : inspiration-rétention contraction - expiration décontraction ;
- L'alternance geste récupération pendant laquelle le sujet doit prendre conscience de ses sensations et faire des exercices de visualisation positive de l'action ou d'une partie de l'action.

CAS CONCRET

B.R., 16 ans est pentathlète. Elle suit régulièrement un entraînement sophronique hebdomadaire. Quelques jours avant une compétition d'équitation, elle se prépare à l'aide d'une dynamique du sport. Au cours de la visualisation qu'elle fait entre chaque exercice, elle effectue son par-

cours, obstacle après obstacle. Lors d'un exercice de visualisation, elle se voit faire une chute en sautant un obstacle. Elle est aussitôt remontée à cheval et a refait son saut plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle se sente à l'aise. Elle a programmé la réussite de la compétition. Elle a terminé première le dimanche suivant.

TECHNIQUES DECOUVRANTES ET PREPARATION SPORTIVE

Il est possible d'intervenir auprès d'un athlète à l'aide de techniques découvertes. Les deux plus utiles sont la sophro-anamnèse et la sophro-mnésie positive. Lors de la sophro-anamnèse, le sujet laisse venir sur son écran mental des images positives ou négatives en rapport avec sa vie et avec lesquelles on travaille. Pendant la sophro-mnésie positive, le sujet retrouve des événements agréables de sa vie passée.

CAS CONCRET

G.G., 40 ans, est un ancien international de handball. Depuis deux ans, il joue au golf et est président d'un club. Il a suivi quelques séances de sophrologie espacées : sophronisation de base, sophro-acceptation progressive, et signe-signal (manière de tenir son club). Quelques jours avant le tournoi des Présidents de clubs, il me demande de lui faire une séance. Au cours de la discussion pré-sophronique, je lui propose une sophro-mnésie positive. Au niveau sophro-liminal, je lui demande de retrouver le souvenir d'un exploit au handball. Il revécute son meilleur lancer de ballon qui eut lieu au

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

cours d'un match en Guyane. La séance se termina par une sophro-acceptation progressive pour le tournoi. Le week-end suivant, il termina premier.

PREPARATION SPORTIVE SOPHROLOGIQUE

La préparation mentale doit être intégrée à la préparation physique et être réalisée tout au long de l'année.

Pendant la phase d'entraînement, il faut faire une préparation générale et une préparation spécifique adaptée à chaque discipline sportive.

• Préparation générale

1) Prévoir les buts à long terme mais aussi des buts à court terme pouvant être atteints avec une probabilité de réussite élevée pour créer un renforcement positif et permettre de réussir l'objectif final.

2) Développer la pensée positive (sophro-acceptation progressive).

3) Améliorer le schéma corporel (sophronisation de base, training autogène de Schultz, training autogène modifié, relaxations dynamiques).

4) Améliorer les rapports humains avec :
- l'entraîneur,
- les camarades,
- la famille,
- le sportif lui-même qui doit s'accepter tel qu'il est. D'où une bonne cohésion de groupe (relaxations dynamiques).

5) Augmenter la motivation (sophro-acceptation progressive).

6) Lutter contre la lassitude, le découragement, l'auto-dépréciation, l'anxiété

(sophro-acceptation progressive, sophro-correction sérielle).

7) Apprendre à gérer le stress pour en faire un allié (sophro-acceptation progressive, signe-signal).

8) Développer la concentration, la mémoire (entraînement bilatéral du cerveau, exercices de concentration).

9) Augmenter l'énergie physique (dynamique du sport).

10) Favoriser la récupération après l'effort (sophronisation de base).

11) Améliorer le sommeil.

• Préparation spécifique

1) Développer la prise de conscience des gestes techniques.

2) Corriger les gestes erronés (sophro-correction de geste).

3) Travailler sur :

- la visualisation,
- la mémorisation,
- la concentration,
- le dynamisme.

PENDANT LES JOURS PRECEDANT UNE EPREUVE

1) Maîtriser le stress qui peut être dû :

- à la responsabilité qui repose sur les épaules de certains sportifs de haut niveau,
- à la peur de la contre-performance,
- aux médias,
- aux critiques.

2) Améliorer :

- la motivation,
- la concentration,
- le dynamisme, l'énergie, l'agressivité,
- la confiance en soi et dans les autres,
- le sommeil.

3) Positiver :

sophro-acceptation progressive.

LE JOUR DE L'EPREUVE

Préparation dynamique spécifique à chaque discipline (dynamique du sport).

Décomposer l'épreuve en séquences : les unes où il faut donner toute son énergie, être au maximum de sa performance ; les autres où il faut récupérer, "recharger les accus".

Réguler le niveau de vigilance pour que celle-ci permette au sujet d'être à son optimum de performance.

APRES L'ÉPREUVE

- 1) Récupérer sur les plans musculaire et psychique (sophronisation de base, SAP).
- 2) Visualiser les erreurs et les corriger "à chaud" pendant la sophronisation de base de récupération.
- 3) Visualiser les gestes, les séquences réussies pour créer un renforcement positif.
- 4) Analyser les causes de l'échec ou de la réussite, faire le point et la synthèse en toute objectivité.
- 5) Poursuivre l'effort même si les résultats ne sont pas tout à fait conformes à ceux attendus.

CONCLUSION

L'entraînement sophronique doit être personnalisé en fonction du caractère, des objectifs et des besoins du sportif. Il est possible d'adapter, de choisir, de développer certains exercices ou certaines techniques (par exemple mettre l'accent sur la respiration chez un sportif angoissé, développer la visualisation chez un parachutiste...). L'entraînement aux diverses techniques se fera toujours au niveau sophro-liminal pour les rendre plus efficaces rapidement. Il faudra donc conserver au cours de l'entraînement mental le même schéma directeur : dialogue pré-sophronique, niveau sophro-liminal (à l'aide d'une sophronisation de base ou

d'exercices respiratoires), activation intrasophronique adaptée, désophronisation, dialogue post-sophronique.

Les méthodes de préparation mentale sont nombreuses et variées. Chaque athlète doit trouver celle qui lui convient le mieux. La sophrologie en est une parmi d'autres, mais un de ses avantages est qu'elle représente une synthèse équilibrée, adaptée et efficace de plusieurs techniques. Chez le sportif, c'est la sophropédagogie dans son aspect comportemental qui est intéressante.

La sophrologie présente un autre aspect positif : les séances peuvent se faire dans n'importe quelles circonstances (chez soi, au travail, dans les moyens de transport, dans le vestiaire...) et dans toutes les positions de la vie courante (debout, assis, allongé). De plus, le sujet n'est pas passif, il reste toujours très actif. C'est lui qui gère sa préparation mentale et pendant les séances, c'est lui qui fait son propre travail, adapté à ses besoins. La sophrologie respecte l'univers psychologique du sportif et est accessible à tous, quelque soit le niveau. Elle est particulièrement adaptée au sportif car il lui faut tantôt se dynamiser physiquement et psychologiquement, tantôt calmer son anxiété.

Pour réussir une performance, il faut une bonne hygiène alimentaire, une excellente préparation physique et technico-tactique. Si, au début, l'entraînement sophronique semble être un surcroît de travail, très vite l'athlète comprend qu'il gagne du temps car la préparation sophrologique optimise sa préparation physique, en favorisant la récupération et la dynamisation ainsi que sa préparation technico-tactique en facilitant l'apprentissage. La sophro-pédagogie du sport permet :

- de se dynamiser, d'augmenter la combativité,

SOPHROPEDAGOGIE DU SPORT

- de penser positivement,
- de rétablir l'équilibre psychique,
- d'amortir la résonance émotionnelle,
- de réconcilier le sujet avec lui-même,
- d'harmoniser ses relations avec l'entourage,
- d'être responsable et critique,
- de trouver en lui toutes les ressources nécessaires pour "mener sa barque".

Donc elle aide le sportif à maîtriser, à canaliser son énergie et à mieux gérer le stress pour le transformer en un moteur indispensable à sa réussite.

La sophro-pédagogie du sport doit s'intégrer dans un concept plus général d'éducation permettant au sportif d'affronter toutes les situations de la vie. Elle dépasse largement le domaine du sport car elle donne une nouvelle manière de vivre. "La sophrologie est une pédagogie complexe

mais également très complète" (1). La préparation mentale exige entraînement, discipline et motivation comme la préparation physique et technico-tactique. L'entraîneur doit adhérer à la démarche. S'il n'est pas sophrologue, il est important qu'il participe à l'entraînement sophrologique avec ses athlètes, ce qui les motivera et permettra d'établir un dialogue constructif entre lui-même, ses athlètes et le sophrologue. Les "trois mousquetaires" de la préparation mentale sont l'athlète, l'entraîneur, le médecin et le sophrologue, l'entraîneur et/ou le médecin pouvant être sophrologue.

En fait, ce n'est jamais le sophrologue qui gagne mais le sportif, car il s'est pris en charge totalement. Si la sophrologie ne permet pas toujours de gagner des points, elle évite à un athlète d'en perdre le jour de la compétition. •