



## Entre Plaisir et Peur dans le sport de haut niveau. Le discours intérieur ... un "messager de la peur" ?

LE DISCOURS INTERIEUR

*Comme chaque mois, Mental-Objectif – perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance. Cette News letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenus mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.*

Je vous propose donc un texte paru dans le blog du journal Le Monde ayant comme thème « le discours intérieur du sportif » avec Jean-Marc Mormeck (boxeur) et Bouabdellah Tahri (spécialiste course de fond)

« Le discours intérieur du sportif » est une discussion qui se joue entre nous et nous. La psychologie du sport porte une attention particulière à ce monologue qui s'installe dans la tête des champions à l'approche des compétitions mais également lors de ces dernières.

Lorsqu'il s'agit de bien comprendre ce dont il s'agit, il faut reconnaître que les témoignages des sportifs sont les plus parlants.

### Bouabdellah Tahri

En 2005, Bouabdellah Tahri donne une illustration parfaite du vécu de ce genre de moments où il convient de discuter contre nos idées négatives afin de ne pas accepter aveuglément cette voix qui s'immisce dans nos têtes : « Avant la course, tu flippes et l'inconscient en rajoute. Il te dit : « Tu vas pas y arriver, regarde comme t'as mal au mollet... » A côté de ça, ta raison te dit : « Mais non, tu t'es préparé, t'as fait des séances d'entraînement de folie ». C'est le Bien et le Mal qui se déchirent la gueule en toi ». (L'Equipe Magazine, 6 Août 2005)

### Jean Marc Mormeck

La semaine passée c'était au tour de Jean-Marc Mormeck d'en parler. Dans une interview accordée à L'Equipe Mag,



Mental-Objectif-Perf .

## News Letter N° 5

OCTOBRE 2013

il commence par nous raconter sa situation dans le vestiaire, avant un combat : le compte à rebours inéluctable, cette atmosphère qui révèle les craintes, la tension dans l'air, les questions qui se bousculent, la conscience que « ça va faire mal. Très mal. », que son corps va être agressé... A cet instant, il avoue se poser toujours la même question : « Qu'est-ce que je fous là ? ». De ses propres mots : « C'est affreux. J'ai parfois peur, à la limite. » (L'Equipe Mag, 3 Mars 2012, p.15) C'est au moment de nous expliquer comment cette peur s'exprime en lui que le boxeur nous donne « sa version » du discours intérieur, messager de la peur :

### Le Messager de la peur

« Il y a deux voix qui parlent et s'affrontent. L'une me dit : « C'est ton moment ! » L'autre me répète : « Il est plus grand, plus fort. Il va te faire très mal ! » C'est un moment d'épreuve où tu vois si tu as assez de ressources en toi. Toutes les peurs que tu as eues à l'entraînement,

celles que tu as tuées à force de coup et de sueur, la voix te les rappelle. C'est une mise à l'épreuve : « Tu crois que tu peux tenir les douze rounds ? Tu as assez bossé ? Vas-tu te laisser humilier ? Ne vont-ils pas rire de toi ? » Le doute arrive. Tu te demandes si tu es à ta place. C'est pervers. La voix te suggère : « Tu peux encore changer les choses : ne monte pas sur le ring ! »

Pourtant, comme à chaque fois, Jean-Marc Mormeck y montera car il ne laisse pas « la voix du mal » avoir le dernier mot. A l'écoute de son dialogue interne, il interprète ses sentiments, ses perceptions, régule, transforme ses évaluations et se donne des instructions, des renforcements, pour s'assurer de « garder la main » (Hackfort & Schwenkmezger, 1993) : « Quand l'une des voix te met plus bas que terre, l'autre te donne la solution pour t'en sortir. Là, il y a un truc indescriptible, une vraie force. Je crois que ça s'appelle la conviction. Elle permet de faire face. « Tu veux ce championnat ? Alors va le chercher ! » Je me remémore le chemin parcouru. Et tout s'enchaîne comme une suite logique : les séances nocturnes, les footings matinaux dans le froid, la souffrance des entraînements. Tous les moments forts de ta vie. Et même les moments moins forts : je suis revenu après mes défaites face à Bell et Haye. Et maintenant, je suis là ! Pas par hasard. Parce que je l'ai voulu. Je me suis entraîné comme jamais. C'est vrai qu'il est fort, qu'il est grand. Mais il a des défauts. Ce n'est qu'un homme ».

### Savoir s'écouter pour ne pas se laisser dominer

Les champions comme Bouabdellah Tahri et Jean-Marc Mormeck savent s'écouter, c'est pourquoi ils s'entendent. Et c'est parce qu'ils s'entendent qu'ils

savent reconnaître les « deux voix », ce « Bien » et ce « Mal » incarné. Grâce à cette conscience de ce qui se joue en eux, le coureur et le boxeur parviennent à faire évoluer les pensées négatives qui s'immiscent, sans se laisser dominer par elles, sans les autoriser à s'installer. Leur capacité à discuter contre elles pour que la « bonne parole » s'impose, leur offre l'opportunité d'utiliser le discours intérieur à leur avantage.

Avec ce monologue interne, la peur tient son message. Mais c'est également là que peut se jouer sa perte. Par cette voix qui parle en son nom, le sportif, à l'écoute de ses pensées, reconnaît sa présence. A cet instant, il utilise ses ressources pour adopter les interprétations et arguments aptes à lui offrir un meilleur contrôle sur ses réactions émotives, physiques et comportementales. Comme l'explique Bouabdellah Tahri : « Tous les athlètes ont peur du verdict de la compétition. On cherche à être plus fort que cette peur » Travailler son discours intérieur est un bon moyen pour y parvenir

### Et le tireur dans tout cela ?

Il est bien sûr soumis aux mêmes pensées, aux mêmes craintes et peurs et elles sont d'autant plus fortes et difficilement gérable que le tireur ne s'exprime pas au travers d'une dépense physique d'énergie.

Il va devoir gérer ses émotions en les conservant, les retenir en lui pour s'exprimer devant la cible et donc les vivre durant toute sa compétition.

La manière de se préparer mentalement à la compétition, la conception du tir et la relativisation de la place du tir dans votre vie sont autant d'éléments qui vous permettront d'alimenter votre discours intérieur et de permettre à la « bonne parole » de prendre le dessus sur la « parole de la peur ».

Cela ne fera pas disparaître l'émotion mais la rendra acceptable et gérable, entre peur et panique, il y a un monde d'intensité.

La seule prise de conscience de cet aspect de notre pensée et le fait de savoir que les grands sportifs ne sont pas exempt de cette posture psychologique, est déjà un premier moyen de réponse. Il convient ensuite bien entendu de travailler son « discours intérieur » afin qu'il ne soit pas le message de la peur mais celui de la confiance.

Que l'on ne s'y trompe pas, ce discours intérieur chez le tireur n'existe pas seulement avant la compétition, « la discussion entre nous et nous » fait partie intégrante du tir lorsque nous sommes dans une phase consciente de notre activité de tireur.

Ce discours peut donc être alimenté autant par des considérations générales de comportement que par des consignes que l'on va s'astreindre à suivre :

En quelque sorte, je me donne l'ordre intérieur de me comporter de telle façon ou de mettre en place telle technique. La difficulté, et vous la connaissez pour l'avoir vécu, c'est parfois de suivre ce que l'on s'est fixé et là, les champions font aussi la différence, ne se laissant pas totalement gouverner par leurs émotions.

Le tir est un sport de maîtrise de soi et cette maîtrise passe donc par un discours intérieur approprié que l'on va être capable de respecter.

Le plus difficile serait-il donc d'être d'accord avec soi ?

Certainement et c'est pour cela qu'il faut être « vrai », ne pas se mentir, regarder les choses en face.

Une compétition, une finale, ne sont pas des parties de plaisir, ce sont des moments de dur combat mental, le plaisir est parfois...après !

A méditer !