

« Tout est dans la tête » – Comment les sportifs travaillent-ils leur mental ? » – Webdocumentaire

Apostille théorique

Mémoire réalisé par
Gillian Hermand
Promoteur
Gérard Derèze

Année académique 2016-2017
Master 120 en information et communication – Finalité Ecole de Journalisme

Remerciements

Je tiens à remercier tous les intervenants qui ont accepté de prendre part à cette aventure.

Je remercie toutes les personnes qui ont suivi avec attention la construction de mon webdocumentaire et mes cameramen, Benoit, Sylvain et David.

Pauline, Véronique, Arnaud, Luca, Jacob, Fabio, Diego... et ces proches qui m'ont permis de me maintenir à flot psychologiquement à chaque épreuve rencontrée.

Enfin, je remercie mon promoteur, Gérard Derèze, pour son soutien, sa bienveillance et ses conseils avisés tout au long du processus de création du mémoire-projet.

Table des matières

Introduction	4
Des sportifs et athlètes peu ou mal-informés.....	4
Positionnement du sujet	6
- Le Coaching mental.....	6
Historique du coaching mental sportif (clic sur coaching mental)	6
Le coach mental.....	7
Se former.....	7
Le marché du coaching mental sportif.....	9
Méfiance des athlètes et des entraîneurs.....	10
Aider le sportif à performer	10
La psychologie du sport	14
Historique de la psychologie du sport	14
Se former.....	16
Le marché de la psychologie du sport	16
Méfiance des entraîneurs et des athlètes.....	17
Ethique	18
Aider le sportif.....	18
Témoignages d'athlètes	22
Choix journalistiques et rédactionnels	24
Format du mémoire projet	24
« Tout est dans la tête »	27
Public cible	29
Présentation des intervenants	29
Contrainte de réalisation du documentaire	32
Conclusion.....	33
Bibliographie	34

LIEN DU WEBDOCUMENTAIRE :

<http://toutestdanslatete.wixsite.com/lementaletlesportif>

Introduction

L'impact du mental sur la performance des athlètes est plus que jamais admis. De plus en plus d'athlètes et d'entraîneurs en sont d'ailleurs conscients, le travail sur le mental ne peut qu'être bénéfique dans le but d'améliorer leurs performances durant les grandes compétitions, où les enjeux et l'environnement sont bien différents par rapport au simple entraînement. Pourtant, d'après le psychologue du sport Philippe Godin, « *il est reconnu que beaucoup trop peu de temps et trop peu de moyens sont consacrés à la dimension psychologique (« préparation mentale » et « gestion psycho-émotionnelle »), pourtant identifiée comme facteur clé de l'apprentissage et de la performance sportive* »¹. Pour être clair, Philippe Godin évoque son domaine qui s'intéresse aussi bien à la préparation psychologique de l'athlète, qui reprend des thématiques classiques de la psychologie vue dans une optique sportive, qu'à la préparation mentale qui prépare l'athlète mentalement en vue d'un objectif déterminé. Le coach mental, lui, ne s'occupe que de la préparation mentale de l'athlète puisqu'il n'a pas de diplôme universitaire qui lui permet de soigner des pathologies psychologiques comme l'addiction aux drogues ou la dépression par exemple.

Des sportifs et athlètes peu ou mal-informés

Peu d'acteurs du monde sportif savent ce qu'est la psychologie du sport et le coaching mental, deux disciplines souvent confondues. Mal informés sur ce que les psychologues du sport ou sur ce que les coaches mentaux sportifs offrent comme services pour améliorer leur performance, ils hésitent ainsi à faire appel à une personne extérieure qui travaillera leur mental. C'est ainsi que les acteurs du travail psychologique sportif peuvent parfois être confrontés à des entraîneurs ou sportifs qui ne se reconnaissent pas dans cette science et qui restent méfiants par rapport à l'ingérence dans leur travail, parfois mené depuis plusieurs années. Pour les athlètes, il est

¹http://www.sport.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=19ddd55e9d9c261453f26fc636f4b69068ee4cfe&file=fileadmin/sites/dgsports/upload/dgsports_super_editor/dgsports_editor/documents/Val/Educateur/Syllabus/CG235_PsychoPerf_20150919.pdf

très difficile de pouvoir se confier sur les étapes de leur propre vie privée, qui pourtant peuvent influencer une carrière. Je l'ai d'ailleurs constaté lors de mes tentatives répétées de recueillir le témoignage de sportifs qui ont souffert ou qui souffrent encore durant leur carrière. Le propre du sportif est de se concentrer sur le terrain et la compétition. Ne nous méprenons pas, le sujet est encore tabou dans le milieu du sport. Dernier exemple marquant en date, Aaron Lennon, footballeur d'Everton, hospitalisé pour une maladie liée au stress.² C'est un événement d'actualité qui a permis de révéler sa pathologie, l'athlète avait déjà été écarté du groupe pro des mois auparavant sans pour autant qu'une raison soit évoquée par le joueur, son entourage ou encore le club anglais.

Dans cette désinformation, les médias traditionnels belges font d'ailleurs parfois l'amalgame entre coaching mental et psychologie du sport lorsqu'ils les utilisent pour une intervention sur un événement particulier touchant la question du mental chez le sportif. Un exemple parmi d'autres, cet article de la RTBF³ qui évoque le travail des coachs mentaux en interviewant Philippe Godin, un psychologue du sport, assez virulent envers les coachs mentaux, notamment sur la question de la déontologie, nous le verrons par la suite. Ces amalgames ne servent pas la cause du journaliste intéressé par la question, qui doit dès lors faire face à la méfiance des psychologues du sport sur le traitement journalistique de leur métier mais aussi des coachs mentaux qui ne veulent pas être assimilés à des psychologues. C'est dans ce contexte que j'ai décidé de m'intéresser à ce travail sur le mental chez le sportif de haut-niveau. Mon but étant donc d'exposer les deux visions différentes du travail du mental pour amener également de la clarté chez les individus qui s'intéressent au sujet. Mon travail sera divisé en deux visions, celle du coaching mental sportif et celle de la psychologie du sport, et sera décrypté dans cette apostille théorique en suivant la même articulation que le webdocumentaire.

² <http://www.sofoot.com/aaron-lennon-hospitalise-a-cause-du-stress-442390.html>

³ https://www.rtbef.be/sport/football/belgique/jupilerproleague/detail_coaches-de-foot-un-psy-sinon-rien?id=9577531

Positionnement du sujet

- Le Coaching mental

Historique du coaching mental sportif (clic sur coaching mental)

Etymologiquement, le mot « coaching », vient du mot « coche » en français, désignant une voiturette tirée par des chevaux qui pouvait transporter des personnes se faisant face. Le conducteur d'un coche était le cocher. A la fin du XVIIe siècle, la conduite et la direction d'attelage devient l'un des sports les plus pratiqués par la haute société en Angleterre qui nomme ce sport à la mode « coaching ». Le coaching moderne, lui, arrive à la fin des années 50 et était d'abord destiné aux stars de cinéma qui tentaient de gérer leur célébrité et ses conséquences au niveau personnel et professionnel. Le coach était alors considéré comme un accompagnateur d'artiste. C'est en 1976 que le coaching mental arrive dans le domaine du sport grâce au travail de Timothy Gallwey et son livre "The Inner Game" qui expose une nouvelle méthodologie de coaching et de développement personnel et professionnel dans divers domaines. Autre figure marquante, John Whitmore et son guide du coaching, devenu best-seller, "Coaching for Performance". Dans les années 80, le coaching a intégré le monde de l'entreprise, se penchant sur les problématiques rencontrées par les hauts dirigeants et les cadres. Arriveront enfin les coaches de vie qui exercent indépendamment de tout contexte professionnel (life-coaching). L'usage du mot coaching est apparu en Belgique et en Europe au milieu des années 1990 en provenance d'Amérique du Nord.

Pour expliquer la notion, nous reprendrons la définition du site de la fédération française de coaching qui désigne : « *une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnelle. A travers le processus de coaching, le client approfondit ses connaissances et améliore ses performances. Le coaching peut être utilisé parallèlement à un travail* »

*de psychothérapie mais il ne saurait s'y substituer ».*⁴ Ce dernier point est important puisque le coach mental n'a pas les compétences pour exercer un travail de psychothérapie. Dans mon webdocumentaire, j'ai choisi d'illustrer la notion de coaching mental au moyen d'une citation reprenant une définition proposée par l'un de ses pionniers, Timothy Gallway et décrite par John Whitmore dans son guide du coaching. *"Si l'on parvient à amener son élève à lever ou à contrôler les obstacles intérieurs qui l'empêchent d'atteindre son niveau optimum de performance, le potentiel naturel de cet élève se manifestera sans qu'il y'ait besoin d'un apport technique extérieur"*⁵. Cette définition placée en haut de la page qui concerne la partie historique du coaching mental, permet aux lecteurs de comprendre, dès le premier regard, la notion de coaching mental.

L'ascension du coaching mental sportif est fulgurante, au point d'observer une demande de formation de plus en plus forte de la part des intéressés du coaching mental sportif, qu'ils soient issus du sport de haut-niveau ou simples passionnés. La profession de coach n'est pas réglementée ce qui peut parfois conduire à certains abus. Une formation certifiée peut donc rassurer l'athlète qui souhaite s'attacher les services d'un coach mental. C'est dans ce contexte que certaines académies se créent, dans le but d'apporter les principaux outils de la préparation mentale.

Le coach mental

Se former

Chaque coach mental a un parcours individualisé qui dépend généralement de ses envies de spécialisation. Rien ne l'empêche, par exemple, de suivre une simple formation en sophrologie et se déclarer coach mental puisque la sophrologie fait partie des techniques utilisées par le coach mental pour aider le sportif dans sa gestion du stress et que le titre de coach mental n'est pas protégé. Dans mon documentaire, j'ai sélectionné les

⁴ Site de la fédération française de coaching, *Qu'est-ce que le coaching ?* : http://www.coachfederation.fr/index.php?option=com_k2&view=itemlist&layout=category&task=category&id=323&Itemid=1086

⁵ Whitmore, J., Le guide du coaching, Maxima, 1998

deux instituts qui proposent ou proposaient une formation globale en coaching mental et non une simple technique de préparation mentale.

L'institut Mentally Fit est un cabinet international de coaching mental dirigé par l'un des pionniers du coaching mental en Belgique, Alain Goudsmet. Fort de son expérience dans le monde du tennis et à la fédération de hockey, l'homme fonde en 1996 l'institut Mentally Fit et contribue à l'expansion du coaching mental en Belgique à travers des livres et publications. Cet institut touche à 99% le monde du business, celui du culturel, avec les artistes du concours reine Elizabeth ainsi que celui du coaching mental sportif. *"99% pour la partie business mais la particularité de Mentally Fit, c'est que tous les coaches qui interviennent, comme moi et mes collègues, sont tous issus du sport, du sport de haut-niveau ou du monde artistique mais principalement le sport de haut-niveau"* m'a décrit Marc Delpierre, par entretien téléphonique. Ce préparateur mental de grande réputation a notamment travaillé avec Justine Henin et son coach Carlos Rodriguez et collabore à l'heure actuelle avec des sportifs de haut-niveau comme Gilles Muller, toujours dans le tennis ou encore la fédération de Ju-Jitsu. Le cabinet de coaching utilise ainsi la métaphore du sport de haut-niveau dans le monde de l'entreprise. Pourquoi dès lors évoquer Mentally Fit dans le webdocumentaire ? L'institut a formé, via sa « Mental Coaching School », plusieurs acteurs du coaching mental en Belgique et à l'étranger. Julie Wynants, qui est une psychologue spécialisée dans la santé et le sport – elle n'a pas le titre de psychologue du sport octroyé par la Société Belge Francophone de Psychologie du Sport (SBFPS) - a par exemple choisi de suivre une formation à Mentally Fit pour apprendre d'autres outils destinés à la préparation mentale. Cette formation n'existe plus actuellement, les aspirants praticiens en coaching mental doivent donc se tourner vers l'académie de Michel Villacorta pour se former.

« La formation de Praticien en Coaching Mental est la seule de niveau professionnel en Belgique, qui combine l'intégration de la PNL et de l'Hypnose Ericksonienne, ainsi que les outils utiles du coaching commun. » m'explique le fondateur de l'Académie de Coaching Mental. Cette formation en coaching mental dure douze journées complètes réparties en

six modules de deux jours, en plus d'un enseignement pratique, sur le terrain. Pour y participer, les intéressés déboursent 995 euros pour 5 week-ends indissociables et 195 euros en plus s'ils désirent être certifiés. Pour se spécialiser dans le sport, Michel Villacorta propose une autre formation de cinq jours, destinée principalement à des personnes qui ont déjà une expérience dans le domaine du sport. Elle coûte 450 euros.

Depuis 2010, plus de 800 coachs mentaux ont été formés à l'académie, coachs qui n'empruntent pas tous le chemin du monde du sport.

Le marché du coaching mental sportif

Le marché du coaching mental sportif en Belgique est difficilement chiffrable compte tenu du parcours individualisant que nécessite le métier. Beaucoup combinent le métier de coach mental dans les entreprises, chez les artistes et dans le monde du sport tant il est presque impossible de ne vivre que pour le sport. Ugo Blairon, coach mental à la Justine Henin Academy, au Basic Fit Brussels et au Tchalou Voley fait partie des rares à pouvoir le faire. Son expérience en tant qu'ancien volleyeur de l'équipe nationale belge lui a permis de rentrer plus facilement dans un milieu pas toujours facile d'accès. Dans la vidéo où il intervient dans le webdocumentaire, il décrit un marché belge « *très petit, où les budgets accordés pour le sport sont très limités et où il est très difficile pour un coach mental sportif – qui n'est pas issu du monde du sport – de percer* ». Geoffrey Mahieu, lui, a réussi. Mais il possède un parcours pour le moins particulier. Le Montois n'est pas un ancien sportif de haut-niveau et provient à la base du milieu psychiatrique. Il a néanmoins décidé de se lancer dans le coaching mental des sportifs et est parti aux Etats-Unis pour exercer, là où le coaching mental des sportifs est bien plus développé. Il peut maintenant se targuer d'être le coach mental du judoka Benjamin Harmegnies ou encore des basketteurs Lorenzo Giancaterino (Liège Basket) et Briec Lemaire (Limburg United), en plus de ses athlètes américains. Pour Geoffrey Mahieu, pas de doute, c'est aussi le rapport au sport qui est différent comme il l'explique via un son disponible sur la page du webdocumentaire, consacrée au marché du coaching mental sportif en Belgique.

Méfiance des athlètes et des entraîneurs

Disposant d'un autre rapport au sport ou mal informés par rapport à une discipline qui commence seulement à faire son trou, les athlètes ont encore des difficultés à faire le pas pour se faire aider mentalement par un coach mental sportif. Le principal frein au développement du coaching mental sportif réside dans la perception des athlètes et des entraîneurs, de sa propre identité et de son fonctionnement. Par exemple, ces acteurs du monde du sport peuvent parfois assimiler les coachs mentaux sportifs à des individus qui voleraient le noyau principal du travail de l'entraîneur principal. « *Ce que je fais, c'est gagner du temps pour le T1* » explique pourtant Ugo Blairon dans une vidéo du webdocumentaire. C'est ainsi que certains coachs mentaux préfèrent utiliser le terme de « préparateur mental » pour éviter cette assimilation. Autre assimilation mal venue, celle qui consiste à définir le coach mental comme un psychologue du sport alors que le coach mental est « *avant tout un facilitateur de performance, spécialisé en préparation mentale et sollicité pour des missions bien précises* » explique Geoffrey Mahieu. Outre la désinformation, il ne faut pas négliger l'aspect financier qui pourrait constituer un frein dans l'acquisition d'un coach mental. Le coaching mental a un coût, non supporté par les fédérations dans la majeure partie des cas. L'athlète doit donc déboursier de sa propre poche les frais liés au coaching mental qui tournent aux alentours des 60 euros par séance. Autre possibilité, via une clause inscrite dans son contrat avec le coach mental, l'athlète, en fonction de ses performances lui versera une commission.

Aider le sportif à performer

L'athlète de haut-niveau doit faire face à toute une série de facteurs qui peuvent le faire déjouer. Une mauvaise gestion du stress, de l'environnement extérieur ou encore une mauvaise confiance en soi peuvent par exemple influencer sur le mental du sportif et sur ses performances. Diverses techniques de coaching mental peuvent permettre à l'athlète d'être parfaitement concentré sur son objectif et ainsi mieux performer. Il n'existe

pas une méthode standard pour chaque athlète. J'ai donc procédé à une sélection d'outils du coaching mental en observant les principaux enseignants dans les académies de coaching mental, dont celle de Michel Villacorta.

La PNL en fait partie. Pour l'expliquer, revenons à ses origines. John Grinder, un professeur en linguistique et Richard Bandler, un informaticien, eurent l'idée d'observer des thérapeutes qui excellaient dans leur domaine pour en modéliser les comportements communicationnels et relationnels. Le but, était de donner accès à ces super-capacités de communicant au grand public. Initialement, la PNL était donc destinée au monde de l'entreprise, elle a ensuite été transposée dans le monde du sport. Cet outil de préparation mentale est décrit par psychologie.com comme *« un ensemble de techniques de communication et de transformation de soi qui s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements. Elle privilégie le comment au pourquoi, propose une grille d'observation pour améliorer la perception que nous avons de nous-mêmes et des autres. Elle permet également de se fixer des objectifs et de les réaliser. C'est une boîte à outils, dont la clé réside dans le langage et l'utilisation que chacun de nous fait de ses cinq sens et de son corps. Son but : permettre de programmer et reproduire ses propres modèles de réussite. »*⁶ La PNL propose d'abord de mobiliser, de manière consciente, les ressources de notre inconscient. Ces dernières sont constituées d'expériences ou de connaissances oubliées, de dons encore inexploités qui ne demandent qu'à s'exprimer. Le patient doit donc renouer avec la performance, c'est-à-dire avec sa créativité et sa capacité à s'adapter à une situation. La PNL permet d'améliorer la communication - par exemple entre l'entraîneur et l'entraîné - d'obtenir des changements de comportement et d'améliorer les possibilités du sujet en lui faisant adopter des attitudes et des pensées positives.

Dans le webdocumentaire, j'ai choisi de décrire la PNL, comme l'a fait psychologie.be⁷ en reprenant le modèle de ses deux fondateurs. Chacun a une perception subjective du monde, un modèle, qui n'est non pas une réalité, mais une vision particulière parmi d'autres possibles. Cette vision

⁶ <http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/La-PNL-ou-programmation-neuro-linguistique>

⁷ <https://www.lepsychologue.be/articles/PNL-programmation-neuro-linguistique.php>

est issue de notre culture, nos expériences, bref de notre "programmation" interne. A partir de tout cela, nous avons développé certaines croyances, valeurs, idées, pensées, sensations ou émotions. Le but du coach mental sera de les transformer si elles empêchent l'athlète, victime malgré lui, de réussir son objectif.

Le coach mental devient donc un programmeur. Par suggestion, il rectifiera cette perception « handicapante » par une prise de conscience de ses enjeux et de son inadaptation aux objectifs poursuivis, et d'y substituer progressivement une autre perception possible qui va servir les objectifs de l'athlète et qui lui fera découvrir des ressources inconnues et utilisables.

Ces ressources ont pu être endommagées par des apprentissages inadaptés. Le coach mental travaillera donc sur les ancrages pour réapprendre à mobiliser le maximum du potentiel mental de l'athlète. L'ancrage est un processus qui, en apparence, est proche du conditionnement utilisé par Pavlov pour créer un lien entre le son d'une cloche et la salivation des chiens. Le coach mental Bruno Chevtchenko compare, dans un passage vidéo du webdocumentaire, le processus avec la scène culte de film « Les visiteurs » où Jacquouille la Fripouille découvre la fonction de l'interrupteur, « jour-nuit/nuit-jour ». *« Lorsque l'on met l'interrupteur vers le haut la lumière s'allume, le jour, en dessous ça s'éteint, c'est la nuit. Le souci, qu'on ne voit pas dans le film, c'est que Jacquouille découvre un autre interrupteur et là c'est l'inverse, en haut c'est la nuit, en bas c'est le jour. A partir de ce moment, où il comprendra la différence, que l'interrupteur décidera en fonction de cela, imaginons qu'un mois plus tard, il rentre dans une pièce qu'il ne connaît pas dans une pièce sombre, la première chose qu'il va faire c'est chercher l'interrupteur. Cela s'appelle un réflexe. Pour l'obtenir, il faut qu'il y ait un déclic, et c'est exactement la même chose avec un sportif. S'il n'y a pas de déclic, il n'y aura pas de réflexe ».*

L'hypnose conversationnelle est à la base de toute thérapie proposée par l'hypnose ericksonienne. Cette technique, créée par le psychiatre

américain Milton H. Erickson, est réputée pour son action sur la gestion des peurs chez les athlètes de haut-niveau.

A la différence de la PNL, qui propose d'abord de mobiliser de manière consciente les ressources de notre inconscient, lorsque le coach mental travaille en hypnose conversationnelle, il se base sur l'inconscient de l'athlète, en état hypnotique, c'est-à-dire qui se trouve dans un état modifié de conscience, distinct du sommeil. *« A la différence de l'hypnose traditionnelle, qui repose sur l'injonction, l'hypnose éricksonienne "induit" un état de rêverie (un état modifié de conscience) qui permet d'accéder à l'inconscient. »*

Cette forme d'hypnose permet d'influencer et même persuader le sportif d'une chose ou d'une autre, de façon indirecte et dans des situations plus ou moins courantes de la vie quotidienne, autour d'un café ou en regardant un match de basket par exemple, contrairement à d'autres formes d'hypnose où il faut une certaine mise en scène (lieu, musique, moment...etc).

Par visualisation, ou par dialogue interne, il est possible pour l'athlète de travailler lui-même ses ancrages ou en auto-hypnose, via un apprentissage effectué par le coach mental. Il s'agit de développer chez l'athlète des outils qu'il pourra utiliser chez lui ou avant un match. Le but étant qu'il ne soit pas dépendant au coach mental et qu'il puisse être autonome.

Enfin, j'ai choisi de développer une technique de préparation mentale récente, et en plein boom⁸, étudiée de plus en plus par les coaches mentaux et même psychologues du sport comme Jean Colinet, qui nous décrit ses particularités dans le webdocumentaire.

La Mindfulness peut être traduite par la « pleine conscience » et a été introduite sous l'impulsion du Dr. Jon Kabat-Zinn. Il s'agit de techniques issues de pratiques méditatives bouddhistes, utilisées entre autres dans le cadre de la gestion du stress et de l'anxiété chronique chez les sportifs de haut-niveau. Concrètement, on focalise son attention sur sa respiration, sur un endroit du corps ou sur tout autre support, intérieur ou

⁸ <https://www.letemps.ch/societe/2014/09/12/faut-il-peur-mindfulness>

extérieur, et on ramène son esprit dessus, chaque fois que les pensées s'en éloignent.

La psychologie du sport

Historique de la psychologie du sport

La psychologie du sport en tant que sujet d'étude est très récente et en constante évolution. L'origine de cette nouvelle science daterait de la fin du XIX siècle. L'Américain Norman Triplett aurait été le premier à se lancer dans des recherches en matière de psychologie du sport en 1897. S'appuyant sur des observations réalisées sur le terrain et sur des statistiques, le psychologue américain a analysé les performances de cyclistes lorsqu'ils couraient en groupe. Il conclût que la présence d'autres concurrents permettait d'améliorer les performances des coureurs. D'autres accordent la paternité de la psychologie du sport en Amérique du nord à Coleman Griffith, créateur du premier laboratoire de psychologie du sport à l'université d'Illinois en 1925 et qui a été également le premier psychologue à intégrer une équipe professionnelle aux États-Unis en 1938. Cependant, il connaît un résultat mitigé suite à la méfiance du coach de l'équipe de baseball (Cox, 2013). Philippe Godin m'a expliqué, durant notre entrevue, que c'est dans les années 50 que les sélections nationales de football ont commencé à utiliser la psychologie du sport en utilisant des tests psychologiques pour déterminer si les joueurs étaient aptes à être sélectionnés pour une grande compétition. Il m'a cité l'exemple de l'équipe du Brésil en 1958, qui a été la première équipe de football à intégrer un psychologue dans son staff : Joao Carvalhaes. Par contre, détail amusant, Philippe Godin a oublié de me mentionner cette anecdote intéressante⁹. Le psychologue brésilien a estimé que Pelé et Garrincha n'étaient pas assez matures pour disputer une coupe du monde. Heureusement, l'entraîneur de l'époque, Vicente Feola, ignore les injonctions de ce dernier. Pelé, malgré sa blessure, marque trois buts en demi-finale et en plante deux en finale face à la Suède. Une étoile du football était née, le psychologue du sport s'était trompé. Les premiers travaux en Europe seraient

⁹ <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/667996/bresil-mondial-1958>

ceux de Coubertin (Cox, 2013) qui évoquent le lien entre la pratique d'une activité physique et le développement de la personnalité. S'il n'a peut-être pas pesé sur le développement de la psychologie du sport en Amérique du Nord, Pierre de Coubertin a influé sur les membres du CIO par rapport à la discipline. Il fût d'ailleurs le premier à employer le terme de psychologie du sport dans ses congrès.

En Belgique, les pionniers de la psychologie du sport sont arrivés au début des années 80. Philippe Godin, ancien gymnaste et professeur à l'UCL qui a tenté de faire connaître une discipline encore méconnue dans le sud du pays, et Jef Brouwers, pour la partie néerlandophone du pays, qui a commencé avec des arbitres de football. Cependant, les moyens en matière de psychologie du sport sont encore très limités dans notre royaume, contrairement aux pays anglo-saxons beaucoup plus avancés à ce niveau-là, et qui disposent de laboratoires de recherches consacrés à la psychologie du sport. En 1998, la Société Belge de Psychologie du Sport composée d'une aile francophone et une aile néerlandophone a été créée dans le but de¹⁰ :

- Coopérer à long terme avec les acteurs du monde sportif (clubs, fédération, etc.)
- Offrir un support psychologique aux sportifs, entraîneurs, parents, etc.
- Promouvoir l'enseignement relatif à la psychologie du sport
- Développer la recherche scientifique en psychologie du sport
- Promouvoir le statut de psychologue du sport dans les institutions

Nous reviendrons plus tard sur l'importance de cette SBPS dans le monde de la psychologie en Belgique francophone.

¹⁰ <http://www.sbfps.be>

Se former

Diplômé en éducation physique, en kinésithérapie et en psychologie, Philippe Godin s'est formé à la psychologie du sport aux États-Unis. Fort de son expérience dans le monde du sport, il a été le premier en Belgique francophone à créer une formation universitaire dédiée aux entraîneurs intéressés par l'aspect mental du sportif - comme avec Jacques Borlée par exemple - et aux psychologues cliniciens qui souhaitaient se spécialiser dans le sport. Le cursus, qui coûtait 3500 euros, proposait de mêler aspect scientifique et travail sur le terrain grâce à l'intervention d'une vingtaine d'experts nationaux et internationaux. Faute de participants, la formation n'aura duré que 4 éditions. Il n'y a donc plus de formation pour devenir psychologue du sport en Belgique francophone et le constat est à tirer aussi dans le nord du pays. Philippe Godin m'a expliqué durant notre rencontre que les raisons de l'arrêt de la formation pouvaient être un manque d'informations ou encore des entraîneurs trop occupés par leurs activités avec l'athlète pour suivre un cursus universitaire. Il n'y avait également pas assez de candidats psychologues. Il est pourtant obligatoire pour le futur néo-psychologue du sport, s'il veut être reconnu par la Société Belge Francophone de Psychologie du Sport (SBFPS), d'être titulaire de la certification en psychologie du sport donnée par Philippe Godin ou/et de pouvoir attester une formation théorique, soit en Belgique, soit à l'étranger tout en possédant une connaissance importante de la pratique du terrain du monde sport. Il était demandé 3500 euros de minerval pour cette formation. Une formation qui a un certain prix, sans compter qu'il est presque impossible de vivre en Belgique de la psychologie du sport.

Aujourd'hui, les psychologues cliniciens doivent donc s'exiler au Royaume-Uni ou aux États-Unis pour obtenir une certification suffisante afin d'être reconnus comme psychologues du sport, notamment par la Société Belge Francophone de Psychologie du sport. Il est donc très difficile d'intégrer la SBFPS à l'heure actuelle.

Le marché de la psychologie du sport

En Belgique francophone, la toute grande majorité des psychologues du sport exerce une autre activité (à titre principal ou complémentaire). On recense huit psychologues du sport reconnus par la SBFPS, dont Philippe

Godin qui la préside. Dany Closset, Anne-Sophie Leurquin, Bénédicte Herbiet, Fabrice De Zanet, Estelle André, Jean Colinet et Emilie Petroons sont les autres psychologues qui composent la société. La SBFPS permet de travailler en collaboration avec l'Adeps et la plupart des fédérations de sport en Fédération Wallonie-Bruxelles qui prennent en charge le coût des séances pour l'athlète. Le prix varie entre 60 et 100 euros par séance suivant le nombre de participants. Entraîneurs, parents ou conjoints, c'est tout l'entourage du sportif qui est susceptible de pouvoir être aidé par le psychologue du sport. Le psychologue du sport travaille le plus souvent comme indépendant, rarement comme employé d'un club ou d'une fédération. Il n'est pas nécessaire d'avoir connu une expérience de sportifs pour exercer en tant que psychologue du sport bien que la passion du sport et de ses composants soit importante.

Méfiance des entraîneurs et des athlètes

Absolument tous les psychologues que j'ai rencontré dans le cadre de mon webdocumentaire m'ont parlé des stéréotypes qu'avaient les athlètes envers les psychologues. Ceux-ci ne se limitent pourtant pas à la préparation psychologique et n'allongent par exemple plus un individu sur un divan pour lui parler. Comme l'explique Julie Wynants dans le webdocumentaire, cela n'existe plus. Certains athlètes ont également l'image d'un psychologue du sport qui ne serait présent qu'en cas de problème. Or, il peut également accompagner le sportif lorsque tout va bien, nous le verrons plus tard dans les techniques utilisées pour aider le sportif. Enfin, le milieu du sport est encore très frileux lorsqu'il s'agit de parler de ses émotions. Se confier à une personne qui ne fait partie de son entourage peut être difficile pour un athlète, un rapport de confiance entre le psychologue et l'athlète, qui se construit parfois durant plusieurs mois, est donc nécessaire.

Le manque d'information concernant les psychologues touche également certains entraîneurs qui estiment qu'ils sont eux-mêmes les psychologues de leur équipe. Marc Wilmots a par exemple toujours refusé d'engager un psychologue du sport, là où son successeur Roberto Martinez

n'a pas hésité¹¹. J'ai tenté de joindre plusieurs entraîneurs pour qu'ils s'expliquent sur ces stéréotypes sans obtenir de réponses. Seul le club de football du Sporting de Charleroi m'a expliqué que leur entraîneur, Felice Mazzu, ne voyait pas l'utilité d'un coach mental ou d'un psychologue du sport à l'heure actuelle, sans plus de précisions. Nous le voyons donc, la psychologie du sport ne peut que se développer si les stéréotypes chez les acteurs du monde du sport disparaissent un jour.

Ethique

À la différence du coach mental qui n'est soumis à aucune charte éthique ou code déontologique, le psychologue du sport doit se soumettre à des règles déterminées par la commission des psychologues, reprises par la Société Belge Francophone de Psychologie du Sport. Ces règles sont avant tout destinées à protéger l'athlète de haut-niveau et concernent le respect des personnes, la protection du secret professionnel ou encore le libre consentement des sportifs traités. Par exemple, je n'ai jamais pu bénéficier d'informations concernant le travail spécifique avec un athlète particulier. En « off », Philippe Godin m'a parlé de quelques athlètes avec qui il a travaillé. Le lendemain, je recevais un coup de téléphone du psychologue me demandant de ne citer aucun nom dans mon webdocumentaire. La question de l'éthique est donc une question centrale dans le traitement de la psychologie du sport. Dans cette partie du webdocumentaire, pour nuancer les propos assez durs de Philippe Godin envers les coaches mentaux, j'ai fait intervenir Jean Colinet, membre de la SFBPS, qui met surtout l'accent sur le besoin de compétences pour les athlètes et qui évite de rentrer dans un débat virulent entre coaching mental et psychologie du sport.

Aider le sportif

La psychologie du sport est décrite par le professeur américain Richard H. Cox comme « *la science qui consiste à appliquer au sport et à l'activité physique les principes de la psychologie, dans le but d'améliorer les performances. La psychologie du sport s'intéresse d'abord aux effets des*

¹¹ <http://www.7sur7.be/7s7/fr/16196/Les-Diables-Rouges/article/detail/3113312/2017/03/24/Le-psy-des-Diables-Essayer-de-changer-Batshuayi-Une-perte-d-energie.dhtml>

*processus psychologiques sur les comportements en situation sportive et ensuite aux effets de la pratique d'un sport sur le développement psychologique et le bien-être des individus*¹². » Le psychologue du sport, dans sa conception de la discipline, explique qu'elle étudie les individus et leurs comportements dans le contexte sportif. Le contexte sportif englobe dans cette définition, la notion d'activité physique. J'ai décidé de me concentrer uniquement sur les sportifs liés à un contexte de compétition (« pros » ou aspirants « pros ») dans mon webdocumentaire bien que la psychologie du sport concerne tout type de pratiquants (jeunes, adolescents, adultes ou seniors) et toutes les pratiques (de loisir, dans un but de santé ou en compétition). La psychologie du sport s'intéresse également à l'entourage du sportif, comme ses parents, ses entraîneurs, dirigeants ou encore éducateurs, en bref le cadre constituant du parcours de l'athlète. Dans ce contexte, la psychologie du sport demeure aussi une science appliquée. Via une démarche scientifique, les acteurs de la psychologie du sport tentent en effet de comprendre tous les processus psychologiques qui s'impliquent dans la vie du sportif, tout en élaborant des stratégies pour que celui-ci atteigne sa pleine performance et qu'il vive sa pratique sportive de la meilleure des façons. La psychologie du sport s'occupe donc de la préparation psychologique et de la préparation mentale.

*La préparation psychologique : L'aide psychologique s'adresse évidemment en premier lieu aux sportifs en proie à des conflits personnels ou des contre-performances susceptibles de perturber leur équilibre. « Le psychologue du sport peut intervenir également dans une optique de perfectionnement du sportif liée à un sentiment de non accomplissement total de soi. Un sportif peut aller bien mais avoir tout de même envie de progresser encore plus en comblant certaines failles qu'il est conscient d'avoir. Nul n'étant parfait, tout sportif peut trouver intérêt à consulter afin d'apprendre plus sur lui*¹³». Le sportif peut dès lors décider, dans une démarche personnelle, de consulter un psychologue du sport pour franchir un palier dans sa propre carrière. La force de son mental dépendra aussi de

¹² Cox., R.H, (2013). *Psychologie du sport*, De Boeck Supérieur, 2013, PP.17

¹³ <http://www.issep->

[ks.rnu.tn/fileadmin/user1/licence/Psychologie_du_Sport_3e_LFEP.pdf](http://www.issep-ks.rnu.tn/fileadmin/user1/licence/Psychologie_du_Sport_3e_LFEP.pdf)

la capacité qu'aura le sportif à franchir toutes les étapes importantes de sa carrière mais également des paliers qu'il se sera donné. Enfin, il est important que l'entraîneur ne s'immisce pas dans le rapport de confiance que tente de créer le psychologue du sport avec son patient. Le psychologue du sport donnera des clés pour accompagner l'entraîneur dans sa quête de performance avec son athlète. Néanmoins, il ne brisera pas le rapport de confiance qu'il entretient avec son sportif car le « *psychologue du sport sera aussi et surtout pour le sportif un interlocuteur privilégié avec lequel il pourra prendre du recul sur sa profession, se confier et évoquer des problèmes personnels, tout en apprenant à se fixer des objectifs de manière précise et renouvelée afin d'optimiser sa progression*¹⁴ ».

Il est évident que sans motivation, il n'y a pas de réussite sportive. Je me suis donc intéressé plus précisément à cette notion de psychologie dans le cadre de mon webdocumentaire, en distinguant la motivation intrinsèque – qui provient de l'individu et qui est la plus durable – de la motivation extrinsèque, son contraire. De manière générale, le psychologue du sport repère les raisons pour lesquelles l'athlète s'investit et distingue ainsi les motivations durables et non durables. J'ai choisi d'illustrer ces deux notions via un exemple donné par Philippe Godin lors de notre rencontre : *"Si un petit gars de 20 ans est motivé par le football parce qu'il veut rouler en Porsche, ce n'est pas une motivation qui va l'amener très loin. S'il est motivé par le plaisir du jeu, une motivation intrinsèque, c'est déjà plus intéressant"* explique le psychologue. Autre exemple décrit par le professeur de l'UCL, celui de l'origine familiale : *"Des sportifs ont développé une motivation pour leur sport sans se rendre compte que c'était la motivation de maman ou papa. Si à 17 ou 18 ans c'est toujours les parents qui sont derrière, ça ne va pas tenir longtemps. Soit le jeune trouve une autre motivation, soit il y a 99% de chance qu'il s'arrête."*

Le psychologue du sport peut également travailler sur la motivation qui peut être altérée suite à des événements positifs ou négatifs qui régissent la carrière de l'individu.

¹⁴ Idem

La préparation mentale : Comme le définit Marc Leveque dans son ouvrage *Sport et psychologie*, « *La préparation mentale recouvre l'utilisation par l'athlète, à l'approche de la compétition, de techniques de contrôle de l'anxiété et de renforcement de l'efficacité motrice... La préparation mentale propose un ensemble de techniques que l'athlète apprend et applique dans deux objectifs : maintenir l'efficacité du geste dans une situation de compétition et se blinder contre les influences génératrices de stress* ¹⁵ ». Elle fait donc référence à des habiletés, des procédures et des stratégies en vue d'améliorer les apprentissages et d'optimiser les performances. Par exemple, lorsque nous évoquons l'habileté, la confiance en soi et la concentration. Il y a aussi des procédures comme la relaxation, l'imagerie mentale et la fixation d'objectifs ou des stratégies de renforcement de la cohésion lorsque le psychologue du sport traite d'un groupe. Pour illustrer par exemple de l'actualité, je reviendrai sur l'expérience vécue par l'Espagnole Garbiñe Muguruza à Roland Garros.¹⁶ La joueuse, ancienne lauréate du tournoi parisien, a fondu en larmes en conférence de presse après sa défaite face à la Française Mladenovic. L'Espagnole n'a pas su gérer l'attitude hostile du public français à son égard. Des outils de préparation mentale, comme par exemple l'imagerie, auraient pu préparer la joueuse à faire abstraction du public.

Dans mon webdocumentaire, j'ai choisi d'illustrer la notion d'imagerie mentale via l'expertise de Philippe Godin rencontré dans le cadre de mon projet.

L'imagerie mentale, selon lui, « *permet de vivre et revivre des scénarii de situations et/ou des mouvements, sans les réaliser, et qui par répétition et ajustements progressifs améliorent la gestion de ces situations ou le geste moteur sans risque de blessures, sans fatigue et avec dix fois plus de répétitions que la réalisation effective. Cette méthode reprend dans un ensemble cohérent : respiration, tonus, langage intérieur et langage corporel.* » L'imagerie permet, entre autres, la création de routines qui permettront à l'athlète de mieux appréhender l'événement vécu dans la

¹⁵ <http://www.preparationmentale.fr/psychologie-du-sport-preparation-mentale-coaching-quelles-differences>

¹⁶ https://www.rtb.be/sport/tennis/roland-garros/detail_muguruza-trouve-le-public-un-peu-dur-et-fond-en-larmes?id=9625193

réalité. La routine, c'est l'habitude de faire quelque chose toujours de la même manière. Ce sont des gestes, des manières de faire que l'on répète fois après fois. Pour un joueur de tennis, bien respecter sa routine permet ainsi de vivre chaque point de manière isolé, de jouer une balle à la fois et ce peu importe l'importance du point. L'instauration d'une routine peut permettre à l'athlète d'augmenter sa confiance et donc d'améliorer ses performances. On peut l'observer durant les tournois, des champions comme Rafael Nadal ou Novak Djokovic flirtent souvent avec les avertissements de l'arbitre pour dépassement de temps avant de servir¹⁷.

Etat de flow : Connaître cet état est le rêve de tous les sportifs de haut-niveau. Lorsqu'il se trouve dans cet état de flow, l'athlète sent qu'il ne peut rien lui arriver, tout lui réussit. Étudié en psychologie du sport depuis de nombreuses années et modélisé par le psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi, l'état de flow est observé quand l'athlète arrive à un état de concentration maximum et connaît un sentiment de plénitude durant la pratique de son sport. Pour mettre fin aux fantasmes liés à cette notion, Philippe Godin explique qu'il n'est pas possible de créer l'état de flow. Cependant, le psychologue du sport peut tenter de faire rapprocher l'individu de cet état de flow, le mettre dans un état le plus disponible possible grâce à des techniques d'imagerie, de relaxation, de respiration ou de tonus musculaire.

A noter que j'ai choisi de nommer cette page « aider le sportif » sans rajouter la notion de performance comme je l'ai fait avec le coaching mental, pour démontrer que le psychologue du sport prend d'abord en compte toutes les spécificités mentales de l'individu, sans mettre la question de la performance au centre de ses préoccupations.

Témoignages d'athlètes

Pour tenter d'explicitier toutes les problématiques liées au monde du sport de haut-niveau de manière concrète, recueillir le témoignage d'athlètes me semblait primordial. Cependant, le sport de haut niveau suppose que

¹⁷ http://www.eurosport.fr/tennis/roland-garros/2017/nadal-a-larbitre-donne-moi-tous-les-avertissements-que-tu-peux-car-tu-ne-marbitreras-plus_sto6200260/story.shtml

l'athlète incarne la puissance physique et la solidité mentale. Dans l'esprit des sportifs, par exemple, évoquer un état dépressif reviendrait donc moins à dévoiler une maladie (ce dont il s'agit véritablement) qu'à révéler une faiblesse. « *Faire la démarche les déstabilise, les déstructure* »¹⁸ d'après Sarah Brisseau-Gimenez interrogée par *France 2* et chercheuse au CAPS, premier centre de prévention et d'accompagnement psychologique en France (Bordeaux). « *Cela s'oppose aux objectifs de performance. Cela entre également en contradiction avec la tolérance à la souffrance, physique comme mentale, dont un athlète de haut niveau est censé faire preuve* »¹⁹. Durant mes recherches pour obtenir des témoignages de sportifs, j'ai dû faire face à une méfiance – légitime – liée à mon statut « d'inconnu » pour eux. De plus, certains sportifs ou anciens sportifs m'ont fait faux bond en dernière minute, ne s'estimant finalement pas encore suffisamment prêts psychologiquement à dévoiler une partie de leur vie privée. Ressasser le passé du sportif peut réveiller des souvenirs douloureux, j'ai donc dû être le plus empathique possible dans ma démarche. Dans la partie coaching mental, j'ai réussi à obtenir le témoignage du judoka Benjamin Harmegnies. Il m'a parlé entre autres de ses blessures physiques qui l'ont privé des JO, de son envie d'arrêter le judo ou encore de son conflit avec la fédération flamande de judo. Sans l'arrivée de Geoffrey Mahieu, son coach mental, Benjamin ne serait sans doute plus sportif de haut-niveau. Dans le cadre de mon webdocumentaire, le judoka explique comment le coach mental a réussi à lui faire remonter la pente. Disposant de contacts donnés par le coach mental Ugo Blairon, j'ai ensuite pu obtenir le témoignage des jeunes de l'académie Justine Henin. Ceux-ci m'ont parlé des difficultés qui touchent l'adolescent qui aspire à devenir professionnel dans le tennis. Dans ce cas-ci, on observe une autre fonction du coaching mental qui consiste à travailler sur la maturité et sur la sagesse du jeune qui est parfois plus fragile au niveau émotionnel qu'un sportif de haut-niveau. Dans la partie psychologie du sport, j'ai rencontré Charline Van Snick, qui m'a parlé de son incroyable histoire personnelle. Je m'intéresse ici au travail du

¹⁸ <http://sport.francetvinfo.fr/long-format/les-blessures-invisibles-depression-et-sport-de-haut-niveau/index.html>

¹⁹ <http://sport.francetvinfo.fr/long-format/les-blessures-invisibles-depression-et-sport-de-haut-niveau/index.html>

psychologue du sport pour aider la judokate– harcelée moralement par son ex-coach et accusée à tort de dopage volontaire – à se reconstruire. Comment gérer une suspension lorsque l'on est innocente ? L'athlète se retrouve-t-il seule face à lui-même ? Quelles sont les souffrances les plus difficiles à gérer pour un sportif de haut-niveau ? Toutes ces questions ont été évoquées par l'athlète dans cette partie.

Choix journalistiques et rédactionnels

Dans le cadre de mes études, j'ai toujours préféré la pratique à la théorie, même si les deux notions sont évidemment indissociables. "*La théorie sans la pratique est inutile, la pratique sans la théorie est aveugle* » disait Kant. Réaliser un mémoire-projet, c'était me donner une chance de mettre en pratique tous les outils accumulés au cours de mes deux années d'études à l'EJL. En effet, j'ai appris à aller sur le terrain pour observer, rechercher, me documenter ou encore interviewer des experts légitimes dans un contexte établi qui pouvaient m'aider dans le cadre de mes travaux. Faire un travail de recherche en amont afin de préparer son interview nous a aussi été enseigné. Dans le cadre de la réalisation de mon webdocumentaire, j'ai eu l'occasion de lire plusieurs ouvrages sur la psychologie du sport consacrés à la préparation psychologique et mentale de l'athlète. Ces deux approches sont différentes mais parfois complémentaires. Il est vrai que le sujet n'a pas été exploité durant mon cursus, et qu'il est rarement exploité en profondeur par les médias, mais réaliser mon travail de fin d'études sur une problématique sportive faisait partie de mes projets ; moi qui suis animé par le sport depuis ma jeunesse.

Format du mémoire projet

Le genre webdocumentaire s'est imposé naturellement puisque je voulais tenter d'intégrer dans ma production de fin de cursus, un maximum de types de production journalistique. Je partage l'avis émis par Alexis Bonnaud, lorsqu'il dit que « *ce genre est le plus à même de rendre compte du monde, par son contact direct avec la réalité.* »²⁰ Par rapport à la fiction, il ne dépend pas d'un scénario rigoureux. Pour Bonnaud, « *Le*

²⁰ BONNAUD, A., *Pour mémoire : le webdocumentaire : Édition 2*

documentaire, c'est aussi l'expression d'un point de vue sur le monde. Ce point de vue, pour être exprimé, nécessite que l'auteur soit maître de son œuvre, libre d'innover et de laisser sortir sa singularité. »²¹ C'est cette liberté qui m'a convaincu d'opter pour ce type de travail. Une liberté d'innover, qui m'a parfois joué des tours, puisqu'étant emmêlé par la pluralité des possibilités qui m'étaient offertes, j'en ai parfois oublié, lors de mes rendez-vous avec mon promoteur, Gérard Derèze, les principes fondamentaux du webdocumentaire et sa structure. J'y reviendrai plus tard. Comme outil, le net, qui, comme le décrit Alexis Bonnaud, « *a un réel potentiel pour innover sur la manière de raconter le monde, en utilisant des outils tels que l'interactivité, la délinéarisation et le multimédia.* »²²

Bonnaud propose donc de définir le webdocumentaire comme « *une œuvre qui s'apparente au documentaire dans le sens où il témoigne d'une réalité et exprime un point de vue d'auteur. A la différence d'un documentaire classique, pour la télévision ou le cinéma, le webdocumentaire utilise toutes les ressources spécifiques que le multimédia met à sa disposition* »²³ ». Il peut parfois être composé de vidéos, de séquences animées, sonore ou non, de photos, graphiques ou encore enregistrements audio... qui utilisent l'interactivité offerte par le multimédia. « *Cette fonctionnalité change radicalement la lecture que l'utilisateur peut faire d'un webdocumentaire en abolissant la dimension linéaire du récit.* »²⁴

Une structure organisée

Le contenu d'un webdocumentaire s'apparente à celui d'un documentaire classique. Le projet se compose d'un sujet principal – comment les athlètes préparent-ils leur mental en Belgique francophone dans mon cas - que viennent étoffer des questions complémentaires, des points de vue différents ou des témoignages multiples. Evelyne Broudoux voit en la timeline ou ligne temporelle « *un élément structurant dominant de la présentation multimédia qui révèle la volonté de préserver le fil conducteur de la narration principale...Véritable colonne vertébrale du*

²¹ Idem

²² Idem

²³ Idem

²⁴ CROU, O. : Qu'est-ce qu'un webdocumentaire ?, webdocu.fr, août 2010

webdocumentaire, elle articule récits et éléments complémentaires de documentation ».²⁵ Olivier Crou, explique que la structure peut être arborescente, c'est-à-dire structurée en niveaux « *comme celle des jeux vidéo* »²⁶. Pas forcément visible par l'utilisateur, elle conditionne cependant la proposition de lecture. Cette structure est indispensable dans la conception de mon projet, c'est en quelque sorte le plan de mon webdocumentaire. Par cette structure, l'utilisateur pourra ensuite créer la navigation, c'est-à-dire les liens que l'utilisateur activera pour se déplacer dans mon projet. Dans mon cas, il apparaît que l'arborescence s'est faite plutôt à posteriori, quand j'ai tenté d'organiser la matière dont je disposais. Je reviendrai sur la manière dont j'ai organisé le contenu de mes travaux après une brève précision sur l'arborescence.

L'arborescence concentrique

La forme concentrique est la forme la plus souvent utilisée dans les webdocumentaires.²⁷ Le spectateur a accès à une liste, un plan, qu'il peut consulter dans l'ordre qu'il souhaite et approfondir ainsi sa visite dans la thématique choisie. Chaque thème peut être constitué d'une séquence vidéo ou d'un ensemble de séquences. Cette forme de navigation est très simple et peut permettre une grande liberté à l'utilisateur qui peut choisir d'observer la thématique qui l'intéresse, dans une même unité de lieu. L'utilisateur peut ainsi voyager à travers le webdocumentaire, passer une thématique et y revenir s'il le souhaite. Le risque est cependant de « perdre » le spectateur puisque le déroulé de l'histoire ne dépend que de ses propres choix.

La combinaison thématique et concentrique

À travers le webdocumentaire « Je ne suis plus la même »²⁸, qui évoque le destin de 6 femmes touchées par le cancer du sein, nous avons utilisé ce qu'offre la combinaison thématique et concentrique pour

²⁵ BROUDOUX, E. : Le documentaire sur le web : <https://www.cairn.info/revue-les-enjeux-de-l-information-et-de-la-communication-2011-2-page-25.htm>

²⁶ Olivier Crou : « Qu'est-ce qu'un webdocumentaire ? », webdocu.fr, août 2010

²⁷ Isabelle Lasalle : Mémoire sur le webdocumentaire : https://isalassalle.files.wordpress.com/2012/04/memoire_isalassalle_web1.pdf

²⁸ <http://www.cancersdusein.curie.fr/webdocu/web-docu/index.html>

l'utilisateur de notre webdocumentaire. La page d'accueil du webdocumentaire propose un accès direct aux six portraits de femmes. En sélectionnant l'une des patientes, l'internaute a alors accès à la série des séquences, vidéos, qui lui sont consacrées et peut également compléter sa visite de la vidéo « un an après. » Mais une autre navigation est également possible, l'utilisateur pouvant visionner l'ensemble des vidéos selon l'un des six thèmes proposés. Cette forme permet de donner à l'utilisateur l'impression de choisir lui-même le déroulement de l'histoire, comme s'il pouvait lui-même poser des questions sur des sujets qui peuvent interagir entre eux.

Ce travail a été réalisé avec la plateforme « Wix » qui reste relativement accessible pour les apprentis du genre webdocumentaire. Elle propose un large panel d'outils et de possibilités pour les auteurs. Les lecteurs, de leur côté, bénéficient d'une page web relativement facile d'usage. Wix propose de décliner le webdocumentaire pour les téléphones mobiles. J'ai décidé, pour le moment, de ne pas tenir compte de ce format dans la réalisation de mon projet.

« Tout est dans la tête »

Il m'a semblé bon de reprendre comme titre de mon webdocumentaire la formule d'usage « *Tout est dans la tête* ». Celle-ci renvoie à l'importance du mental dans la performance d'un athlète et permet ainsi aux lecteurs d'être directement plongé dans le sujet.

En page d'accueil, j'ai disposé à gauche Bruno Chevtchenko, un coach mental, et à droite Philippe Godin, un psychologue du sport, autour de Charline Van Snick, l'athlète. Ces trois types d'acteurs sont les parties constituantes de mon webdocumentaire. Sur l'écran, l'athlète est ainsi au centre des préoccupations des deux acteurs intéressés par la question du mental chez le sportif de haut-niveau. Le lecteur peut ensuite choisir de naviguer sur l'une ou l'autre vision en cliquant sur les boutons disposés en dessous des deux acteurs. Un son de Julie Wynants décrit la différence entre coaching mental et psychologue du sport pour les lecteurs qui n'ont pas encore effectué leur choix. Wix ne me permet malheureusement pas de modifier la page d'accueil suivant la taille de l'écran du lecteur. Voici la

manière dont j'aurais voulu que ma page d'accueil soit exposée pour tous les lecteurs.



Lorsque le lecteur clique sur l'une des deux visions, il est dirigé vers une page qui explique l'historique de la discipline choisie. Chaque chapitre principal – le coaching mental ou la psychologie du sport – est construit selon une logique similaire : une introduction qui décrit l'historique de l'arrivée de la discipline ; « être coach mental » ou « être psychologue du sport » qui évoque la profession et ses particularités sous forme de sous-chapitres ; « aider le sportif à performer » ou « aider le sportif » qui décrit les outils pour aider le sportif à travailler son mental. Un bouton est disposé en fin de page pour passer au thème suivant. A l'inverse, l'articulation des différents supports (textes, images, son, vidéos) ne suit pas une logique propre. On ne retrouve pas, par exemple, systématiquement du texte suivi d'un son puis d'une infographie par exemple.

Les chapitres disposent de leur propre narration. Ceux-ci sont en effet divisés en sous chapitres que l'on découvre dans une logique de scrolling de haut en bas. On aurait tendance à penser qu'il s'agit d'une narration linéaire classique mais en y regardant bien, il y a également un peu de narration concentrique. L'utilisateur dispose en effet du choix de sélectionner les différents sous chapitres via des boutons placés en haut de la page. De plus, les ancres placées dans les sections « Aider... » permettent aux lecteurs de passer directement d'un sous-chapitre à l'autre.

Ma thématique englobe deux disciplines qui peuvent interagir entre elles mais qui sont parfois fort différentes. Dans le cadre de mon travail, j'ai donc décidé de procéder de la sorte afin d'éviter qu'une vision du travail psychologique soit écrasée par l'autre. Le lecteur pourra ainsi choisir entre la vision du coaching mental et de la psychologie du sport. Il pourra ensuite, s'il le souhaite, changer de vision et ainsi effectuer sa propre analyse. Le lecteur pourra développer son propre raisonnement au fil des séquences d'information qu'il consulte, indépendamment de ma démarche puisque libre à lui de se balader à travers les deux visions.

Public cible

Nous l'avons vu, les médias traditionnels belges assimilent souvent le coaching mental à la psychologie du sport. Dans ce contexte, « *Tout est dans la tête* » intervient dans le but de proposer un regard journalistique clair sur les deux disciplines qui travaillent le mental des athlètes de haut-niveau. Visant les médias qui veulent traiter du sujet mais également les passionnés du monde du sport ou de la psychologie en général, mon webdocumentaire tente modestement d'observer les différences entre les deux visions, assimilées parfois maladroitement. De plus, il s'agit pour le grand public, qui ne connaît pas toujours les rouages du monde du sport d'en connaître un peu plus sur la réalité des sportifs de haut-niveau au travers des témoignages exposés.

Présentation des intervenants

Coaching

- Bruno Chevtchenko : Issu du monde de la coiffure et de l'improvisation, Bruno Chevtchenko est titulaire d'un diplôme français en préparation mentale et spécialisé en PNL. Il travaille principalement en entreprise et dans le rugby. Rencontré dans un hôtel nivellois situé près d'une aire d'autoroute.
- Ugo Blairon : ancien membre de l'équipe nationale belge de volley-ball, sport qu'il a pratiqué de manière professionnelle durant 8 ans. Aujourd'hui maître praticien en coaching mental, formé à l'hypnose Ericksonienne, à l'hypnose fondamentale et à l'hypnose conversationnelle par l'académie de

coaching mental de Michel Villacorta. Il travaille au sein de l'Académie Justine Henin, pour Tchalo Volley et le Basic-fit Brussels en basket. Je suis allé à sa rencontre à la Justine Henin Academy.

- Marc Delpierre : spécialisé dans la préparation mentale – il préfère se nommer « préparateur mental », il s'est occupé du mental de Justine Henin et Gilles Muller, joueurs de tennis. Il intervient maintenant comme coach au sein de Mentally Fit. Interviewé via skype.

- Michel Villacorta : formateur principal et fondateur de l'Académie de Coaching Mental, dans laquelle il a développé une formation combinant le coaching classique, la programmation neuro-linguistique (PNL), l'hypnose éricksonienne, conversationnelle, fondamentale, la sophrologie, l'analyse transactionnelle et le décodage de la communication non-verbale. J'ai obtenu son interview via une conversation téléphonique.

- Geoffrey Mahieu : expatrié aux USA et formé à l'académie de Michel Villacorta, il est coach et préparateur mental pour sportifs de haut niveau et s'occupe de Lorenzo Giancaterino ou encore Benjamin Harmegnies. Je l'ai interviewé via skype.

Psychologue clinicienne spécialisée dans le sport mais qui ne détient pas le titre de psychologue du sport :

- Julie Wynants : passionnée par le cyclisme sur route qu'elle a pratiqué professionnellement pendant plus de 10 ans. Après une certification en coaching mental sport-Business à Mentally Fit, une formation en mindfulness et un master en sciences psychologiques, elle est aujourd'hui coach mental et psychologue spécialisée dans le sport et la santé. Je l'ai rencontrée au centre d'accompagnement des sportifs Training Plus à Walhain.

Psychologue du sport

- Philippe Godin : pionnier de la psychologie du sport dans le sud du pays, il est président de la Société Belge Francophone de Psychologie du Sport (SBFPS). Ancien gymnaste, l'homme a créé la première formation certifiante en psychologie du sport en Belgique francophone. Après une

première rencontre pour déterminer les bases de l'interview, je l'ai rencontré chez lui à Naninne.

- Jef Brouwers : autre pionnier, mais cette fois-ci en Flandre. Il a une formation de psychologue clinicien, mais se définit plutôt comme un psychologue facilitateur de performance. Il est notamment psychologue attitré du comité olympique interfédéral belge (COIB) et de l'équipe nationale belge des Diables Rouges. J'ai rencontré le psychologue dans son cabinet basé à Weert, petite commune située près d'Anvers.

- Jean Colinet : diplômé à la fois en éducation physique et en psychologie, il est psychologue du sport membre de la SBFPS et préparateur mental. Ancien basketteur de haut-niveau, il est aussi entraîneur personnel de judokas et de triathlètes de haut niveau. Il a également travaillé avec le Standard de Liège et Belfius Mons-Hainaut. Je l'ai rencontré chez lui, dans la banlieue bruxelloise.

Athlètes

- Benjamin Harmignies : judoka belge de la catégorie plus de 100 kilos, 6 fois champion de Belgique. Il combine son travail à l'armée avec celui de sportif de haut-niveau. J'ai pu le rencontrer au stade Saint-Lô de Saint-Ghislain.

- Charline Van Snick : judokate belge de la catégorie moins de 52 kilos. Médaillée de bronze aux JO de Londres en 2012, et médaillée de bronze au championnat du monde de Rio en 2013, elle est suspendue suite à un contrôle positif à la cocaïne mais est blanchie en septembre 2014. Elle rafle ensuite deux médailles d'or aux championnats d'Europe. J'ai pu la joindre via une conversation skype avant de la rencontrer le lendemain, la veille de son départ à Rio, dans un hôtel près de l'aéroport de Zaventem, d'où les bruits d'avions dans les sons proposés dans le webdocumentaire.

Mon webdocumentaire dispose ainsi d'un panel assez complet d'intervenants, venus de tous les horizons de la préparation mentale et/ou psychologique chez le sportif de haut-niveau. Le concours d'Alain Goudsmet dans mon webdocumentaire aurait été la cerise sur le gâteau mais

l'homme voyage énormément et n'a pas beaucoup de temps pour les interviews.

Contrainte de réalisation du documentaire

Le sujet n'est pas propice à obtenir des images filmées de professionnels sur le terrain. En effet, ceux-ci sont soumis à un code de déontologie. De plus, j'ai dû faire face à la méfiance - principalement des psychologues du sport - par rapport au traitement journalistique de leur métier, acteurs encore assimilés à des coachs mentaux dans les médias. Philippe Godin a d'ailleurs d'abord procédé à une sorte d'entretien avant de m'accorder l'autorisation de l'interviewer. Vous trouverez donc surtout des entretiens vidéo et des capsules sons, appuyées par des citations importantes dans mon webdocumentaire. La photographie n'est pas non plus l'outil principal de mon webdocumentaire dans la mesure où le sujet ne s'y prête simplement pas. Sur le terrain, j'ai parfois procédé à de longs entretiens qui dureraient jusqu'à quarante-cinq minutes. Je n'ai gardé dans le documentaire que les séquences les plus vivantes et exploitables techniquement. En effet, la prise de vue n'a pas toujours été optimale. J'ai par exemple été contraint de ne pas inclure le coach mental François Dutry, dans mon webdocumentaire, lui qui a été filmé de profil par l'un des cameramen. Rageant ! Mais ces cameramen sont jeunes dans la profession et font encore des erreurs, j'étais au courant de la situation et j'ai décidé de rebondir après cet échec. Je note que mes techniciens ont toujours été présent quand j'ai eu besoin d'eux, et ils ont fait de leur mieux. J'ai parfois été contraint de réaliser l'interview en extérieur et même près d'un aéroport... De plus, les jeunes de la Justine Henin Academy ont demandé à avoir les questions à l'avance ce qui a parfois causé des réponses très courtes, bien préparées. C'est d'ailleurs pour cela que je n'exploite pas plus les interviews réalisées avec ces jeunes dans mon webdocumentaire. J'ai aussi dû faire face aux contraintes liées au monde du sport de haut-niveau et ses enjeux. Clément Petit, espoir d'Anderlecht devait apparaître dans mon projet mais s'est désisté au dernier moment car il n'avait tout simplement pas prévenu Anderlecht qu'il consultait un coach mental et avait peur de la diffusion. Il était pourtant prévenu dès le début des contacts entrepris. Ma présence dans les vidéos ou

dans les sons est signifiée par mon micro mais est très rare. Ma voix n'apparaît presque pas non plus dans le webdocumentaire.

Conclusion

Malgré les nombreuses contraintes liées au domaine et au contexte du monde du sport, je pense avoir réussi le défi que je m'étais fixé. Distinguer clairement deux disciplines, souvent assimilées maladroitement alors que je ne comptais que très peu de notion de psychologie avant la création de ce webdocumentaire était un pari osé. J'espère, dans ce webdocumentaire, avoir rendu fidèlement hommage au travail de ces acteurs de l'ombre, souvent déterminants dans les performances des sportifs de haut-niveau. De plus, j'ai été confronté à des acteurs souvent hostiles envers le travail journalistique, j'espère modestement que mon webdocumentaire rendra pleinement la confiance qui m'a été accordée lorsque j'ai réalisé mes entretiens. Les sportifs méritent plus d'attention concernant leurs aptitudes mentales et leurs problèmes mentaux. Mon travail de webdocumentaire tente de démontrer aux sportifs, malades, qu'il existe des acteurs disponibles pour solutionner leur(s) problème(s). Puisque la désinformation est la base de nombreux quiproquo, j'espère que mon webdocumentaire pourra leur apporter une once d'éclaircie sur la question. Fier d'avoir pu mobiliser toutes mes capacités de journaliste dans mon webdocumentaire, j'espère que celui-ci plaira à tous les intéressés du monde du sport mais aussi aux personnes dénuées de toute connaissance sur le contexte, parfois difficile, dans lequel vivent les athlètes de haut-niveau.

Bibliographie

Webographie

- 7 sur 7. *Le psy des Diables : "Essayer de changer Batshuayi? Une perte d'énergie"*. En ligne <http://www.7sur7.be/7s7/fr/16196/LesDiablesRouges/article/detail/3113312/2017/03/24/Le-psy-des-Diables-Essayer-de-changer-Batshuayi-Une-perte-d-energie.dhtml> consulté le 15 avril 2017
- CROU, O. : Qu'est-ce qu'un webdocumentaire ?, webdocu.fr, août 2010
- BROUDOUX, E. : Le documentaire sur le web : <https://www.cairn.info/revue-les-enjeux-de-l-information-et-de-la-communication-2011-2-page-25.htm>
- *Cours généraux de moniteur sportif*. En ligne sur le site de l'ADEPS. http://www.sport.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&g=0&hash=19ddd55e9d9c261453f26fc636f4b69068ee4cfe&file=fileadmin/sites/dgsports/upload/dgsports_super_editor/dgsports_editor/documents/Val/Educateur/Syllabus/CG235_PsychoPerf_20150919.pdf
- Eurosport. *Nadal à l'arbitre : « Donne-moi tous les avertissements que tu peux car tu ne m'abriteras plus »*. En ligne http://www.eurosport.fr/tennis/roland-garros/2017/nadal-a-larbitre-donne-moi-tous-les-avertissements-que-tu-peux-car-tu-ne-marbitreras-plus_sto6200260/story.shtml, consulté le 4 juin 2017
- France Télévision. *Les blessures invisibles : dépression et sport de haut niveau*. En ligne <http://sport.francetvinfo.fr/long-format/les-blessures-invisibles-depression-et-sport-de-haut-niveau/index.html>, consulté le 6 novembre 2016
- Le Psychologue. *PNL, programmation neurolinguistique*. En ligne <https://www.lepsychologue.be/articles/PNL-programmation-neuro-linguistique.php> consulté le 8 mai 2017
- Le Temps. *Faut-il avoir peur de la « mindfulness » ?* En ligne <https://www.letemps.ch/societe/2014/09/12/faut-il-peur-mindfulness>, consulté le 8 mai 2017
- Psychologies. *La PNL ou programmation neurolinguistique*. En ligne <http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Therapies-breves/Articles-et-Dossiers/La-PNL-ou-programmation-neuro-linguistique>, consulté le 15 avril 2017
- Radio Canada. *Brésil, Mondial 1958*. En ligne <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/667996/bresil-mondial-1958> consulté le 30 mai 2017

- RTBF. *Coaches de foot : un psy sinon rien ?* En ligne https://www.rtb.be/sport/football/belgique/jupilerproleague/detail_coaches-de-foot-un-psy-sinon-rien?id=9577531, consulté le 3 mai 2017
- RTBF. *Muguruza trouve le public un peu dur et fond en larmes.* En ligne https://www.rtb.be/sport/tennis/roland-garros/detail_muguruza-trouve-le-public-un-peu-dur-et-fond-en-larmes?id=9625193, consulté le 4 juin 2017
- Saber HAMROUNI, *Psychologie du sport*, En ligne http://www.issep-ks.rnu.tn/fileadmin/user1/licence/Psychologie_du_Sport_3e_LFEP.pdf consulté le 8 février 2017
- Site de la fédération française de coaching, *Qu'est-ce que le coaching ?* En ligne http://www.coachfederation.fr/index.php?option=com_k2&view=itemlist&layout=category&task=category&id=323&Itemid=1086, consulté le 10 mai 2017
- So Foot. *Aaron Lennon hospitalisé à cause du stress.* En ligne <http://www.sofoot.com/aaron-lennon-hospitalise-a-cause-du-stress-442390.html>, consulté le 15 mai 2017
- Société Belge Francophone de Psychologie du Sport. En ligne <http://www.sbfps.be> consulté le 15 avril 2017

Monographies

- Cox., R.H, (2013), *Psychologie du sport*, De Boeck Supérieur, 2013, p. 17.
- Whitmore, J., (1998), *Le guide du coaching*, Maxima.

Webdocumentaire

- BONNAUD, A., *Pour mémoire : le webdocumentaire : Édition 2*, 121 pages.
<https://books.google.be/books?id=6YSdDAAAQBAJ&pg=PT35&lpg=PT35&dq=le+genre+webdocumentaire+sportif&source=bl&ots=aq1Z3aJ1P&sig=RvPmxPxy78RVxLqiGOUTo0rpVPs&hl=fr&sa=X&ved=0ahUKEwiUz4Wj6eTTAhURZIAKHd7aAAYQ6AEIOjAF#v=onepage&q=sport&f=false>
- BEAUDOUX C. ET LEA HAMOIGNON, « *Je ne suis plus la même* », <http://www.cancersdusein.curie.fr/webdocu/web-docu/index.html>, consulté le 5 janvier 2017.

Les plus grands exploits sont-ils construits dans la tête ? "Tout est dans la tête" s'intéresse aux coachs mentaux et psychologues du sport en Belgique francophone. Quel est le profil des acteurs de la préparation psychologique et/ou mentale ? et dans quel contexte exercent-ils leur métier ? Au moyen de témoignages de professionnels et de témoignages d'athlètes au parcours exceptionnel, apprenez comment les sportifs sont-ils amenés à travailler leur mental et les rouages essentiels qui composent la vie d'un sportif de haut-niveau. Blessure ou déception, comment s'en relever ? Comment comprendre la personnalité du sportif pour l'aider à se surpasser ou encore comment les athlètes se préparent-ils pour une grande compétition ? Ce sont les principales questions que nous nous poserons tout au long de ce webdocumentaire. Ceci est la partie théorique de mon travail, vous trouverez le webdocumentaire à l'adresse suivante : <http://toutestdanslatete.wixsite.com/lementaletlesportif>

Mots-clés : coaching mental – psychologie du sport – webdocumentaire – sport - mental

Ruelle de la Lanterne Magique 14, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

www.uclouvain.be/comu



