



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



Entretien

Psychologie du sport : une psychologue aux Jeux olympiques (2^e partie)



Sport psychology: A psychologist at the Olympic Games (part II)

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

^a Institut psycho-judiciaire et de psychopathologie (IPJP), Institute of Forensic Psychology and Psychopathology, centre hospitalier de Cadillac, 89, rue Cazeaux-Cazalet, 33410 Cadillac, France

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

^c Statistics and Population Studies Department, Faculty of Natural Sciences, University of the Western Cape, Robert Sobukwe road, Bellville, 7535 Cape-Town, Afrique du Sud

INFO ARTICLE

Historique de l'article :
Disponible sur Internet le 26 octobre 2021

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

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

RÉSUMÉ

L'accès au sport de haut niveau est intimement lié à l'histoire personnelle des athlètes. La littérature fait état de deux types d'accès : les héritiers et les non-héritiers. Les héritiers sont les sportifs qui, par définition, ont hérité du bagage sportif de leur famille, et les non-héritiers sont ceux qui ont été inspirés, voire encouragés, par un adulte significatif. Dans cet entretien avec Jean-Pierre Bouchard, Maroussia Paré, sportive de haut niveau en athlétisme et psychologue, revient sur sa rencontre avec l'athlétisme, son apprentissage et son accès au sport de haut niveau. Entre naïveté des débuts, adolescence, peurs et exploits, elle montre à quel point l'envers du décor n'est pas toujours celui que l'on peut imaginer et que la passion peut être mise à rude épreuve. Les expériences émotionnelles, ainsi que les exigences cognitives inhérentes à la pratique, constituent un véritable objet d'attention pour les psychologues qui accompagnent les sportifs.

© 2021 Publié par Elsevier Masson SAS.

ABSTRACT

Access to high level sport goes hand in hand with athlete's personal history. The literature reports two types of access: heirs and non-heirs. Heirs are athletes who have inherited the sporting background of their family and non-heirs are those who have been inspired or even encouraged by a significant adult. In this interview with Jean-Pierre Bouchard, Maroussia Paré, top athlete in athletics and psychologist, discusses her encounter with athletics and her access to high-level sport. Between early naivety, adolescence, fears and exploits, it shows how the other side is not always what one can imagine and that passion can be severely tested. Emotional experiences, as well as the cognitive demands inherent in the practice, constitute a real object of attention for psychologists who support athletes.

© 2021 Published by Elsevier Masson SAS.

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

1. Introduction

La découverte, l'engagement et la persistance dans le sport sont des phases communes à tous les sportifs de haut niveau. Mais l'expérience de ces phases varie d'un athlète à un autre. Pour certains, cette ascension peut se faire de manière naturelle, voire logique ; pour d'autres, le travail a été déterminant dans l'accession au haut niveau.

L'athlétisme, premier sport olympique, comporte 25 disciplines regroupées principalement en trois catégories : les épreuves de concours (les sauts, les lancers et les épreuves combinées) ; les relais et les épreuves de courses [10]. Quotidiennement, les athlètes se saisissent de leurs ressources psychologiques afin d'affronter les douleurs de l'entraînement et de la récupération, les doutes sur l'état de forme, la réussite, les blessures physiques, plus ou moins lourdes de conséquences, et les fragilités psychiques, telles que l'épuisement sportif ou le manque de motivation [10].

Dans cet entretien, Maroussia Paré, psychologue et sportive de haut niveau en athlétisme, revient sur son apprentissage, son accès au haut niveau, son engagement et les conséquences associées aux performances, tant sur le plan personnel que systémique.

Maroussia Paré, 25 ans, est psychologue spécialisée en psychopathologie et psychologie clinique. Elle est également, depuis 2015, membre de l'équipe de France d'athlétisme en tant que sportive de haut niveau spécialiste des épreuves de sprint : 100 m, 200 m et 4 × 100 m [10,11,13].

Ayant poursuivi ses études supérieures en parallèle de sa carrière, elle a su mettre ses ressources sportives au service de sa vie d'étudiante. C'est ainsi que depuis l'été 2020, elle accompagne entreprises et clubs sportifs dans la création d'un environnement propice au bien-être psychologique de tous leurs membres. Les thèmes proposés sont inspirés de ce qu'elle rencontre en tant que sportive de haut niveau : autoefficacité, affirmation de soi, gestion des émotions, gestion de l'échec, gestion du stress et motivation. Elle souhaite mettre à disposition ses connaissances et son expérience auprès de ces organisations qui désirent placer le bien-être de chacun au centre de leur projet commun (www.sportetpsycho.com).

Les principaux résultats sportifs de Maroussia Paré : double médaille de bronze aux Championnats d'Europe Junior sur 200 m et 4 × 100 m (2015 Eskilstuna, Suède) ; championne du monde aux Championnats du monde de relais 4 × 200 m (2019 Yokohama, Japon) ; deux sélections olympiques, à Rio de Janeiro 2016 et Tokyo 2021 ; finaliste olympique aux Jeux olympiques de Tokyo sur 4 × 100 m ; triple championne de France Elite sur 200 m en 2017, 2019 et 2020 [13].

2. Interview

2.1. Jean-Pierre Bouchard : Comment avez-vous découvert l'athlétisme et, plus particulièrement, le sprint ? Quelles ont été les caractéristiques de cet apprentissage ?

Maroussia Paré : Ma découverte de l'athlétisme a en fait été consécutive à ma « découverte du sport ». Mon père est très sportif. Il a été triathlète, cavalier, nageur, cycliste, demi-fondeur. . .

Il a découvert la course à pied à l'âge de 10 ans et cette passion ne l'a jamais quitté, puisqu'il l'a d'ailleurs transmise à ses enfants et petits-enfants.

Cette prédisposition à la pratique sportive, voire à la performance, semble être inscrite dans l'histoire de notre famille, puisqu'en 1964, le cousin de mon père (Joseph Paré) a participé à la poursuite par équipe en cyclisme aux Jeux olympiques de Tokyo. Auparavant, il avait terminé quatrième des Championnats du monde de la spécialité à Milan en 1962, à Rocroi (Belgique) en

1963 et à Paris en 1964. Avant que je débute, l'empreinte familiale du sport était déjà forte.

Le corps en mouvement et le caractère nécessaire de l'exercice physique font partie de moi depuis mon plus jeune âge et, finalement, ma venue dans l'athlétisme n'a rien de surprenant. En effet, les élites sportives sont souvent issues de familles « sportives » [6]. De plus, le père joue un rôle singulier dans la transmission du sport à son enfant. Le désir de suivre les traces de son père, de réaliser sa carrière inachevée ou écourtée sont des éléments favorisant ce processus de transmission [6].

Plus particulièrement, ma rencontre avec le sprint s'est faite lorsque j'étais en classe cours élémentaire 2^e année (CE 2). Je participais à une rencontre entre écoles du département autour d'épreuves d'athlétisme. Cette compétition a, en quelque sorte, révélé mes qualités de sprinteuse. Je me rappelle avoir gagné l'épreuve de sprint et avoir pris beaucoup de plaisir lors de cette journée.

J'aimais gagner, c'est certain. Mais j'ai très vite remarqué que la pratique de l'athlétisme, et notamment de la course, était difficile, tant sur le plan physique et physiologique que sur le plan mental. Quand bien même mon environnement familial me prédisposait à la pratique d'une discipline de course en athlétisme, la transmission n'est pas mécanique et elle implique toujours une appropriation [6]. J'ai préféré me diriger vers la danse classique et j'avais entrepris les démarches pour entrer au conservatoire. Cependant, je suis allée de déception en déception et je ne souhaitais plus pratiquer la danse dans les conditions proposées. J'ai donc pris ma licence d'athlétisme à l'âge de 15 ans.

Avec du recul et au regard de la période à laquelle ce changement d'activité s'est produit, c'est-à-dire à l'adolescence, je pense que les besoins d'affirmation et de représentation de l'image de soi se sont exprimés à ce moment-là [8]. Il est possible que je me sois tournée naturellement vers l'athlétisme pour goûter à nouveau à cette réussite que j'avais expérimentée facilement plus jeune.

2.2. Jean-Pierre Bouchard : Quelle a été votre progression ? Comment avez-vous accédé au sprint de haut niveau ?

Maroussia Paré : J'ai commencé à pratiquer le sprint en club en 2011. Rapidement, j'ai eu des résultats au niveau départemental et régional. D'ailleurs, le fait d'avoir un sportif de bon niveau dans sa famille, pratiquant la même spécialité, constitue un facteur de développement de l'excellence sportive [6].

Je me spécialise sur le 100 m et le 200 m, bien qu'une préférence pour le 200 m se dessine, puisque mes qualités physiques et techniques s'y expriment plus naturellement. C'est ainsi qu'en 2012, je me qualifie aux Championnats de France cadets (moins de 18 ans) à Lens sur cette épreuve. Cette première expérience nationale s'arrête aux portes de la finale.

En 2013, mon niveau augmente encore d'un cran. Je réalise de belles performances qui me positionnent en première position des bilans français de ma catégorie sur le 200 m. J'allais me présenter sur les Championnats de France cadets avec un chrono de 24 secondes 32. Ainsi, mes performances laissaient entendre que je m'inscrivais dans une autre dimension : celle du haut niveau.

Le statut de sportif de haut niveau est délivré chaque année par le ministère de la Jeunesse et des Sports en partenariat avec chaque fédération [6]. Entrer sur ces listes dépend des sélections en Équipe de France, du niveau de performance, des podiums et titres nationaux.

En 2013, je n'avais pas envie ou, du moins, j'avais peur de ce haut-niveau. J'avais donc pris la décision d'arrêter l'athlétisme à la fin de la saison 2013, tant je pouvais me sentir dépassée. Mes temps avaient été si intéressants que j'avais été sélectionnée pour

participer au *meeting* de sélection pour les Championnats du monde cadets, qui allaient se tenir à Donetsk en Ukraine, la même année.

Des peurs peuvent émerger lorsque l'individu est confronté à lui-même et à ses propres capacités [1]. *A posteriori*, je me retrouve dans deux d'entre elles : la peur des possibilités que permettent la réussite et la peur de l'engagement et des responsabilités que cette réussite allait potentiellement engendrer. C'est un saut vers l'inconnu, puisque la réussite soudaine s'accompagne d'éléments agréables et désagréables [1]. Et surtout, je quittais la naïveté avec laquelle j'avais rejoint mon sport. La présence plus marquée de la compétition constitue aussi un facteur d'abandon de l'activité sportive [7]. Plus inconsciemment, je me confrontais peut-être au risque d'échouer, ce qui est inévitable dans le sport de haut niveau [4,12].

J'étais très ambivalente et vraisemblablement très perdue. D'un côté, j'avais verbalisé le fait de vouloir arrêter l'athlétisme. En France, environ un tiers des jeunes, de plus de 12 ans, cessent leur activité sportive et 80 % à 17 ans, tous sports confondus et tous niveaux [7]. D'un autre côté, je poursuivais ma saison avec une grande détermination et l'envie de gagner et d'améliorer mes temps encore et encore. Si bien qu'en juillet 2013, je suis championne de France du 200 m.

Selon la théorie de l'autodétermination, les sportifs qui se sentent le moins autonomes manifestent un niveau plus faible de motivation autodéterminée, ce qui les pousse à abandonner l'activité [2].

Finalement, après ce championnat de France, je n'ai arrêté que quelques jours. Des discussions avec des adultes significatifs, ainsi que l'acceptation de ma passion pour l'athlétisme, m'ont fait changer d'avis.

En cette année 2013, je n'ai donc pas participé aux Championnats du monde cadets, mais je me suis rattrapée, en 2014, en participant aux Championnats du monde junior (moins de 20 ans), avec mes coéquipières du 4 × 100 m. Malheureusement, nous ne terminons pas la course. Une transmission manquée, entre la quatrième relayeuse et moi-même qui suis troisième relayeuse, fait envoler nos espoirs de finale mondiale. En effet, dans un relais de 4 × 100 m, un tunnel cognitif et oculaire se met en place. Toute notre attention doit être centrée sur sa partenaire au maximum, et ce, peu importent les couloirs à côté ou les bruits dans le stade [10]. Dans la zone de 30 m où doit se faire le passage, nous n'avons pas pu effectuer la transmission. Nous ne passons pas la ligne d'arrivée.

3. Jean-Pierre Bouchard : Comment s'est passé « la conquête de L'Europe » ? Quelles ont été les retombées de l'année 2015 ?

Maroussia Paré : C'est en septembre 2014 que j'ai effectué ma rentrée à l'Université pour commencer mes études de psychologie. Proportionnellement, aux études supérieures, ma pratique sportive devenait une pratique de haut niveau. Je suis passée de trois à six entraînements par semaine, pour en être à neuf aujourd'hui. Ces entraînements sont très variés, puisqu'ils doivent couvrir l'ensemble des qualités requises pour être un sprinteur compétitif, tant sur le plan physique que cognitif [10].

Mon entraîneur découpe ses plans d'entraînements en plusieurs parties en fonction du calendrier des compétitions. Il y a donc des cycles d'entraînement où nous travaillons l'explosivité, d'autres où nous travaillons la force, d'autres la puissance.

Un cycle dure en moyenne 3 semaines. Bien sûr, cela est amené à changer au cours de la saison. Généralement, le « gros travail » se fait en fin d'année civile (d'octobre à début janvier) : c'est ce qu'on appelle le travail foncier.

Ensuite, ces différents thèmes déterminent le contenu des séances et leur découpage hebdomadaire. Toutes les semaines,

nous travaillons notre technique de course, nous avons des séances de Préparation Physique Généralisée (PPG), des séances de courses: résistance, sprint court (par exemple : 40m, 50m, 60m) et du sprint long (par exemple : 150m, 180m). Enfin, trois fois par semaine, nous sommes en salle de musculation.

Chaque année, en athlétisme, il y a des championnats internationaux. En cette saison 2014–2015, il y avait les championnats d'Europe junior.

Pour prétendre à une sélection en Équipe de France, il y a plusieurs critères à compléter et, notamment, un niveau de performance requis, c'est-à-dire une performance minimale à réaliser. Ce temps demandé par les fédérations, française et internationale, peut constituer un objectif de performance établi généralement en début de saison avec son entraîneur [10].

Cette planification d'objectifs se fait en entonnoir [10]. Tout au long de l'année, l'athlète et son entraîneur doivent se concentrer sur les éléments qui, au quotidien, peuvent leur permettre d'atteindre cet objectif, plutôt que sur l'objectif lui-même.

En tant que sprinteuse et relayeuse, mon objectif pour la saison 2014–2015 était double. Je visais une qualification sur le 200 m, mon épreuve de prédilection et une qualification avec le relais 4 × 100 m. C'est lors du *meeting* international de Genève que je réalise les minimas imposés par ma fédération et que notre relais se qualifie également.

La performance avec laquelle je me qualifie est largement inférieure au seuil demandé par la Fédération française d'athlétisme (FFA), ce qui me place parmi les meilleures sprinteuses européennes de moins de 20 ans.

Si nous revenons sur le concept de planification d'objectifs, nous voyons à quel point il est modulable. C'est-à-dire qu'au fur et à mesure de la saison, en fonction des événements, positifs ou négatifs, nous sommes toujours en capacité de modifier l'objectif final. En 2015, nous avions en tête une qualification et, au fur et à mesure que mes performances s'intensifiaient, l'objectif grandissait. Nous avons donc compris que le podium européen était à ma portée.

Ce qui s'est passé en cette année 2015 semble correspondre à l'état de « *flow* » décrit par Csikszentmihalyi en 1975 [5]. Il définit le concept de « *flow* » comme un état d'activation optimale dans lequel le sujet est complètement immergé dans l'activité. Les indicateurs qui déterminent l'apparition et l'intensité du *flow* sont les suivants : une perception d'un équilibre entre les compétences de l'athlète et le défi à relever, une concentration de l'attention sur l'action en cours, des *feedbacks* clairs, des sensations de contrôle sur les actions réalisées, ainsi que l'absence de stress, d'anxiété et d'ennui, mais bien la perception d'émotions positives comme le plaisir [5].

Cette année 2015 s'est avérée exceptionnelle. Avec le temps écoulé et l'expérience engrangée, je constate à quel point ce sont des saisons qu'on expérimente rarement dans l'athlétisme de haut niveau. En effet, à tout juste 18 ans, j'ai été double médaillée européenne en Équipe de France jeune, j'ai obtenu deux sélections en Équipe de France élite (Championnats d'Europe par équipes à Tchekobskary en Russie et Championnats du monde à Pékin en Chine) et une médaille européenne de bronze par équipe.

Ce succès soudain n'est pas sans conséquences. Nous pouvons refaire référence à ces éléments, agréables et désagréables, qui accompagnent la réussite [1]. Les attentes internes et externes ne sont donc pas les mêmes. Marques internationales et agents s'intéressent soudainement à l'athlète en pleine progression et c'est le début du sport semi-professionnel où les motivations extrinsèques s'accumulent : contrats financiers, médiatisation, etc.

Or, dans le sport, la performance est toujours incertaine. Et il est évident que nous nous éloignons de la pratique simplement motivée par la passion. Pour aller plus loin, le risque serait de ne plus pratiquer pour soi, voire de souffrir d'un mal-être, connu sous

le nom de *burn-out* sportif. Ce syndrome psychologique durable et continu est composé de trois dimensions : l'épuisement émotionnel et/ou mental et physique, le sentiment de diminution de l'accomplissement et la dévalorisation du sport [9]. Les différentes demandes liées à la pratique ne se limitent pas à la compétition. L'entraînement ou encore la pression de l'entourage vont ébranler les capacités de l'athlète à répondre à ses demandes. Consécutivement, des réponses physiologiques négatives, comme l'insomnie et la tension, précèdent l'émergence de comportements inadaptés, tels que les contre-performances ou l'arrêt de la pratique [9].

Une des solutions primordiales reste la relation à l'entraîneur qui fait partie des conditions favorisant la réussite sportive [3].

Déclaration de liens d'intérêts

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

Références

- [1] Alleysson E. À la frontière de la réussite : la peur. *Actual Analyse Trans* 2011;139:18–25. <http://dx.doi.org/10.3917/aatc.139.0018>.
- [2] Carré P, Fenouillet F. *Traité de psychologie de la motivation : théories et pratiques*. Paris: Dunod; 2009. <http://dx.doi.org/10.3917/dunod.carre.2009.01>.
- [3] Comyn N, Thiec J, Yahyaoui Y, Labridy F. Incertitude de la performance et paroles d'entraîneur. *Bull Psychol* 2005;475:137–43. <http://dx.doi.org/10.3917/bupsy.475.0137>.
- [4] Cowden R, Worthington E. Overcoming failure in sport: a self-forgiveness framework. *J Hum Sport Exerc* 2019;14:245–64.
- [5] Demontrond P, Gaudreau P. Le concept de « flow » ou « état psychologique optimal » : état de la question appliquée au sport. *Staps* 2008;79:9–21. <http://dx.doi.org/10.3917/sta.079.0009>.
- [6] Forté L, Mennesson C. Réussite athlétique et héritage sportif. *Sociol Theor Rech* 2012. <http://dx.doi.org/10.4000/sociologies.4082> [consulté le 09 octobre 2021] <http://journals.openedition.org/sociologies/4082>.
- [7] Guillet E, Sarrazin P, Cury F. L'abandon sportif. De l'approche descriptive aux modèles interactionnistes. *Science et Motricité : revue scientifique de l'ACAPS/ACAPS*. Paris: Institut national du sport et de l'éducation; 2000. p. 47–60 [hal-00387228].
- [8] Hernandez L, Oubrayrie-Roussel N, Prêteur Y. De l'affirmation de soi dans le groupe de pairs à la démobilisation scolaire. *Enfance* 2014;2:135–57. <http://dx.doi.org/10.4074/S001375451400202x>.
- [9] Isoard-Gautheur S, Lemyre PN, Guillet Descas E. Le burnout sportif : états des connaissances et perspectives de prévention dans le milieu sportif. In: Campo M, Louvet B, editors. *Les émotions en sport et en EPS : apprentissage, performance et santé*. Chapter : 19. De Boeck Supérieur; 2016.
- [10] Paré M, Bouchard JP. Psychologie du sport : une psychologue aux jeux Olympiques (1^{re} partie). *Ann Med Psychol* 2021. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amp.2021.09.013>.
- [11] Paré M, Bouchard JP. Psychologie du sport : une psychologue aux jeux Olympiques (3^e partie). *Ann Med Psychol*. A paraître.
- [12] Tournier P. IX – succès et échecs. In: Tournier P, editor. *L'aventure de la vie*. Paris: Delachaux et Niestlé; 1989. p. 87–96.
- [13] Wikipedia. Maroussia Paré-Wikipedia.(wikipedia.org).