

Mental

La performance passe par la confiance en soi

Si le sport est source d'épanouissement pour bon nombre de pratiquants, il peut arriver aussi qu'il soit source de blocages, de stress... Au même titre que le corps a besoin d'une préparation, l'esprit doit lui aussi être entraîné.

Le sport c'est bon pour la santé; un esprit sain dans un corps sain; le sport est l'école de la vie... » Autant de formules que chacun d'entre vous a entendu mille fois. « Et pourtant il n'est pas toujours si simple d'aborder la pratique sportive », sourit Valérie Naeye, ancienne présidente de l'ACBB natation, aujourd'hui psychologue pour enfants et adolescents à Boulogne-Billancourt. Car si la pratique du sport constitue bien des atouts structurants, notamment sur le plan psychique – découvrir un environnement extra-familial, imposer une discipline pour le corps, un équilibre alimentaire et surtout la rencontre avec « d'autres » facilitant les interactions sociales – elle peut aussi engendrer des difficultés personnelles. « Il arrive que les performances ne soient pas au rendez-vous ou même qu'elles ne soient pas là du tout alors que les efforts fournis en période de préparation laissent présager de beaux résultats. La relation avec l'entraîneur peut parfois être complexe, la pression familiale ou sociale peut aussi plonger le jeune sportif dans le doute... » Autant de facteurs qui peuvent conduire l'enfant ou l'adolescent à perdre progressivement confiance en lui. Autre phénomène à prendre en compte, une certaine forme d'exclusion. En effet, les exigences du haut niveau, à un âge où l'on devrait pouvoir profiter des copains et des copines, sortir et prendre plaisir à toutes sortes de loisirs, viennent perturber la construction



identitaire. « Parfois trop pesantes, ces exigences peuvent aussi devenir excluantes », explique Valérie Naeye.

Apprendre à gérer les émotions

Alors comment surmonter ces difficultés? Mieux vivre une pratique intense et/ou de haut niveau avec un esprit libéré? Mieux prendre en compte la singularité du sportif et de son environnement sportif et familial? Il est important qu'un enfant ou un adolescent sportif puisse apprendre à mieux se connaître, à poser des mots sur son ressenti émotionnel et à trouver des solutions face aux situations difficiles auxquelles il doit faire face.

« Parce que l'estime de soi a un impact sur la pratique sportive, il devient alors nécessaire de travailler sur la gestion des émotions, l'anxiété, la confiance en soi... » Une démarche qui consiste pour l'enfant ou l'adolescent à participer à des séances reposant sur des entretiens cliniques, sur l'écoute. « Nous travaillons alors l'imagerie mentale, fixons des objectifs en les

formulant de manière claire et précise... Nous proposons des jeux de rôle qui permettent alors d'élaborer des comportements spécifiques à adopter ou la mise en place de stratégies pour atteindre des objectifs. Cette démarche conduira à une harmonisation du contexte relationnel, affectif et environnemental. »

Parce que sans la tête, les jambes ne sont pas grand-chose!

Valérie Naeye en bref



Nageuse de niveau interrégional (N2 aujourd'hui) et finaliste du 100m NL aux championnats de France universitaires, Valérie Naeye est titulaire d'un DESS en Psychologie de l'enfant, de l'adolescent et de l'éducation (1996, Université de Tours). Elle a complété sa formation par un D.U. de Psychologie du développement affectif, social et cognitif du nourrisson, Paris V (2014), puis d'un D.U. de Psychopathologie périnatale, Paris XIII (2018). Depuis plus de 20 ans, elle intervient comme Formatrice enseignante en psychologie dans la formation des éducateurs de jeunes enfants. « Ce qui me permet d'être en contact permanent avec les professionnels et futurs professionnels de la petite enfance, et ainsi d'être au cœur de leurs préoccupations quant à l'accompagnement des jeunes enfants et de leur famille. »

Cabinet: 2, rue Carnot - Tél.: 07 86 62 19 52 - www.psychologuepourenfants.fr

Jérôme Kornprobst