

# **Comment accompagner des jeunes performeurs ?**

**Makis CHAMALIDIS**  
**Docteur en psychologie du sport**

Mon exposé pourrait s'appliquer à l'ensemble des jeunes populations, pas uniquement sportives, soumis à des degrés divers à la notion « d'enjeu » (artistes, étudiants...). Par ailleurs, je ne m'attarderai pas sur l'aspect lié à la préparation mentale, celle-ci impliquant une maturité intellectuelle et une volonté que ne possède pas forcément ce type de sujets.

En revanche, je me focaliserai sur la question de l'accompagnement par les adultes, l'entourage s'avérant bien souvent particulièrement difficile à aborder pour le psychologue du sport que je suis.

Par conséquent, mon propos s'organisera autour de trois axes de réflexions : l'anticipation et la préparation des accompagnateurs, l'empathie nécessaire à tout projet de suivi et d'encadrement d'un jeune performeur, les modes de communication idoines à mettre en place tant du point de vue du langage que des signes corporels ou autres.

## **I. Anticiper et préparer**

Dans l'univers sportif, il existe de nombreux moments incontournables rythmant le déroulement d'une carrière, compétitions mais également entraînements. Ces moments exigent une préparation mentale non seulement du performeur mais également de l'entourage. En la matière, il est nécessaire que l'entourage examine avec lucidité l'attitude ou le discours qui est le sien lors de ces instants cruciaux. Il convient ainsi de se préparer afin de canaliser sa propre appréhension ou sa propre excitation avant l'événement. En cours de compétition, le comportement des parents peut ainsi s'avérer très déstabilisant pour le jeune sportif. En tennis par exemple beaucoup de jeunes passent leur temps à interpréter le comportement de leurs parents/entraîneurs. Parfois il suffit d'un parent qui lit un journal ou qui passe un coup de téléphone pour que le jeune se sente découragé voire même « abandonné ».

D'un autre côté, plus le cadre est clair et bien défini, plus l'accompagnateur peut s'exprimer librement et plus les jeunes sont rassurés et gagnent en confiance. A partir du moment où l'adulte se met d'accord avec le jeune sur les règles de vie de l'accompagnement, le terrain sportif aura plus de chances de rester avant tout un lieu d'entraînement et de compétition plutôt qu'un endroit où on se sent jugé, où on a peur de décevoir ou de mal faire.

La période de l'après compétition ne doit pas non plus être négligée. En l'espèce, le cumul des fonctions revendiqué par certains parents (père / entraîneur...) engendre très souvent la confusion.

Le cadre d'accompagnement suggère, de par sa sémantique, un environnement sécurisé, stable, rassurant. D'où l'importance d'éviter ce fameux « mélange des genres » en cloisonnant précisément les rôles et ce, en fonction des moments. Par exemple, lors des entraînements, je suis le *coach* ; durant le trajet, je redeviens père ; pendant le match, je n'interviens pas y compris en cas de litige avec l'arbitrage ; après le match, je ne deviens « commentateur » que si le jeune m'y invite, etc.

Un travail d'anticipation et de préparation est donc préalablement à conduire par les proches pour toute situation prévisible évitant alors de se retrouver obligé d'improviser sans avoir le recul nécessaire pour agir de manière lucide.

## II. Se mettre à la place du jeune

La connaissance intime de la personnalité du jeune performeur passe par le questionnement suivant (au passage, il faut relever que le même type d'interrogations devrait se poser à la personne qui encadre) :

- Quel est son véritable **désir** ? Gagner des compétitions ? Mais pour quels motifs réels ? De même, l'encadrement doit se pencher sur le désir qu'il recherche aux travers des performances du jeune athlète.
- En dehors de la victoire ou de la défaite, quel est l'**enjeu** d'une compétition ? Il est de notoriété publique que le sport dépasse largement le seul terrain de l'affrontement sportif : s'agit-il, pour le jeune athlète, de la peur de mal faire ? De la peur de décevoir l'autre ? De l'expression d'un message profond destiné à l'entourage mais que le jeune n'ose pas exprimer verbalement ? Certains jeunes vont inconsciemment saboter leur performance pour « punir » un parent...
- Quel est l'**univers** de référence du sportif ? Le gap générationnel fait que souvent on a tendance à constater que la nouvelle génération est différente, qu'elle manque de ci et de ça. Globalement l'adulte sait ce qui est bon pour le jeune mais celui-ci n'a pas toujours la maturité de l'intégrer dans sa démarche. Ainsi l'accompagnateur peut vite se sentir frustré quand le jeune avance moins vite « que la musique ». La traditionnelle difficulté à communiquer avec les jeunes sportifs (et les jeunes en général) peut ainsi être aplanie via un effort à l'égard de l'univers culturel de référence : film, musique, etc. Entrer dans l'univers des jeunes permettra parfois de créer de liens (sans pour autant tomber dans le « copinage ») ce qui ne peut qu'harmoniser le langage commun et faciliter ainsi de tenir un discours familier, potentiellement mieux assimilable par le jeune.

### III. Soigner sa communication verbale et non-verbale

En termes de langage, il est également frappant de voir qu'un véritable gouffre existe aujourd'hui entre le langage des adultes et celui des jeunes. Le choix des termes s'avère tout à fait crucial tant l'interprétation des mots peut engendrer des contresens.

A ce titre, le milieu sportif est particulièrement riche en clichés ou formules toutes faites, finalement assez creuses (cf. le fameux « *Allez* » de certains entraîneurs qui avait amené Cédric PIOLINE, excédé, de répondre en plein match : « *Mais aller où ?* »). La gestuelle de l'entourage tient aussi un grand rôle, pouvant aller jusqu'à phagocyter l'attention du jeune sportif. La transmission (d'une anxiété, d'une nervosité excessive, d'un enthousiasme) doit faire l'objet d'un véritable travail préparatoire par l'encadrement.

Pour en revenir sur la question du verbe, il faut bien prendre conscience que les mots ne sont jamais neutres et qu'ils peuvent à la fois encourager et couper des ailes. Je citerai quelques lieux communs, malheureusement fort répandus mais dont l'absence de signification profonde et le manque d'intérêt sont à méditer :

- « Fais-toi plaisir »

De quel plaisir parle-t-on ? Du plaisir de taper dans la balle ? Du plaisir de déconner ? Du plaisir de faire plaisir aux autres ? Du plaisir de souffrir ?

- « Concentre-toi ! »

Beaucoup de jeunes (et de moins jeunes) font comme s'ils ont compris cette consigne mais leur comportement montre qu'ils n'arrivent pas toujours à mettre des actes sur ces mots.

Et si on poserait la question aux jeunes des mots ou des attitudes qu'ils préfèrent entendre et voir pour les mettre dans des bonnes conditions de performer ?

Pour conclure, je dirai que la performance du jeune dépend aussi du positionnement des accompagnateurs et de la qualité du cadre de travail fixé et appliqué par ses derniers. A l'inverse, l'accompagnateur a la possibilité de proposer un espace d'appropriation qui ne saurait être un « espace de double contrainte » mais bien un authentique espace de dialogue.

Enfin, il est indispensable de sortir des clichés afin de s'affranchir du conformisme, condition pourtant *sine qua non* à la réussite dans le sport de haut niveau, comme l'illustre le parcours de personnalités comme Eric CANTONA, Marie-José PEREC ou Yannick NOAH.

## **Questions –réponses avec l’amphithéâtre**

**Docteur Elena MACHET**

En qualité de médecin du sport et psychiatre, je tiens à vous remercier pour la pertinence de votre discours. En matière de langage, je crois qu’effectivement celui-ci peut induire un comportement spécifique chez le sportif, d’où l’importance du recours à des formules positives et non négatives au niveau syntaxique.

**Makis CHAMALIDIS**

La négation, voire même la double négation type « ne fais pas... », constitue en effet un véritable blocage. Si je demande par exemple à un jeune de ne penser pas à l’enjeu d’une compétition il y aura des fortes chances qu’il y pense.

**Docteur Véronique MEYER**

Notre rôle consiste-t-il vraiment à nous mettre « à la place du jeune » ? Ne s’agit-il pas plutôt d’être attentif à sa place ?

**Makis CHAMALIDIS**

Il est évident qu’il ne s’agit pas de se substituer à l’autre. Cela étant, ne pas faire preuve d’empathie revient également à laisser filer la chance d’établir un lien durable.

**Docteur Véronique MEYER**

Tenter de comprendre le jeune est effectivement important mais il ne s’agit pas de se mettre à sa place.

**Makis CHAMALIDIS**

Tout à fait.