

Gérer stress et émotions en EPS : intérêts et apports de la préparation mentale

Sylvain BAERT* et Yancy DUFOUR°

* Préparateur Mental, Doctorant en psychologie du sport

°AEEPS Régionale de Lille - FSSEP Lille2

Introduction

Stress et émotions font partie intégrante de notre vie. Lequel de nous, en effet, n'a jamais été confronté à des situations stressantes ? Qui n'a jamais éprouvé les émotions suivantes : Colère, joie, tristesse, peur, dégoût ou surprise ?

Nous le verrons, les émotions bien gérées sont utiles pour l'être humain. Elles permettent de s'adapter à l'environnement, favorisent la raison, l'apprentissage, la communication etc. En revanche, les émotions mal gérées et le stress, seront plutôt néfastes pour l'individu.

Apprendre à gérer stress et émotions contribue par conséquent à notre bien-être mental. Il est donc nécessaire d'entreprendre un tel apprentissage dès le plus jeune âge, et en l'occurrence durant la vie scolaire, où les élèves sont confrontés à vivre à des situations plus ou moins stressantes (dans les diverses APSA, lors des examens, à cause des exigences scolaires...) et à vivre toutes sortes d'émotions.

Nous essaierons de montrer à travers cet article que l'enseignant d'EPS, en proposant, des APSA et des situations d'apprentissage variées et riches en émotions (et/ou stress), en transmettant des contenus d'enseignement, des solutions pour faire face (qui seront nommées coping) pour mieux gérer ces situations, peut non seulement favoriser les apprentissages des élèves et leur satisfaction d'être en cours mais surtout leur permettre de développer leur adaptabilité face aux différentes situations plus ou moins agréables qu'ils rencontreront fréquemment dans leur vie.

Avant de fournir divers arguments en faveur de cette problématique, il nous paraît cependant nécessaire de répondre aux questions suivantes : -Qu'est-ce que le stress ? - Comment le gérer ? -Qu'est-ce qu'une émotion ? -Quelles fonctions remplit-elle ? -Pourquoi partageons-nous nos émotions ? -Et surtout, comment les maîtriser ou les vivre pleinement ?

Dans une première partie, nous aborderons donc l'aspect théorique des émotions et du stress, puis dans un deuxième temps, nous présenterons l'utilité de la préparation mentale dans le cadre de la gestion du stress et des émotions en milieu scolaire.

1. Emotions et Stress : théorie

1.1. Les émotions

Un peu d'histoire

La question du traitement des émotions est très ancienne puisqu'elle remonte à l'antiquité où s'affrontaient déjà les partisans du Stoïcisme et ceux de la Catharsis (qui

mettaient en exergue, contrairement aux stoïciens, le rôle bénéfique de l'expression des émotions).

En 2007, nous retrouvons toujours cette opposition entre les partisans de l' « auto-contrôle », du « je garde tout pour moi, c'est mieux comme ça » et ceux du « lâche toi, dis ce que tu as sur le cœur, cela te fera du bien ». Pourquoi tant d'années n'ont-elles pas abouti à des réponses bien précises ?

Deux obstacles majeurs ont en fait contribué au faible nombre de recherches sur les émotions :

-un obstacle idéologique. De grands penseurs comme Platon ont très tôt véhiculé l'idée d'une émotion négative, pervertissant la raison. Le dualisme de Descartes n'a pas permis de montrer les relations étroites entre le corps et l'esprit, il a au contraire fait persister cette idée d'une émotion nuisant au jugement rationnel.

-un obstacle physiologique. Les chercheurs intéressés par les études sur les émotions se sont souvent orientés sur les aspects physiologiques des émotions, sur ce qui était mesurable (la température corporelle, la fréquence cardiaque, etc) emportés par un souci de rationalisme, très présent dans le monde scientifique.

Les premières recherches scientifiques modernes sur les émotions remontent finalement à 1872 avec l'ouvrage de Darwin s'intitulant « l'expression des émotions chez les hommes et les animaux ». Ensuite, de nombreux scientifiques ont contribué à la recherche moderne sur les émotions tels que James (1884), Lange (1885), Cannon (1927) ou bien encore Schachter (1964). Nous pouvons cependant considérer Damasio comme un déclencheur majeur du regain d'intérêt pour la question du traitement des émotions. Ses deux ouvrages aux titres révélateurs d'un changement idéologique, « l'erreur de Descartes » en 1995 puis « Spinoza avait raison » en 2003, ont clairement contribué à l'essor des sciences affectives (Scherer, 2006).

Définition

Actuellement, l'émotion peut se définir comme « une structure préparée de réponses qui intervient de manière automatique dans le cours du processus adaptatif. Elle se manifeste à la fois par des changements dans l'expression (faciale, vocale, posturale...), par une impulsion marquée à déployer une action spécifique (bondir, frapper, rejeter fuir, s'effondrer, s'immobiliser...), ainsi que par une coloration marquée de l'expérience subjective (le « vécu émotionnel »). En outre, l'émotion se caractérise par des modifications majeures sur le plan cognitif. En effet, les activités automatiques en cours sont interrompues, le contexte au sein duquel l'émotion a émergé devient le foyer de ressources attentionnelles, ce contexte conserve ensuite la priorité dans le processus de traitement de l'information qui tend à son évaluation complète. Ces différentes manifestations s'appuient sur d'importantes modifications physiologiques qui affectent particulièrement les différents organes contrôlés par le système neurovégétatif » (Rimé, 2005).

Nous pouvons donc caractériser l'émotion à partir de trois critères :

-des réponses physiologiques : changements du rythme cardiaque, de la pression sanguine, modifications de la réponse électrodermale, de la température corporelle, de la respiration, etc.

-des réponses comportementales : expressions faciales (élévation des sourcils, rictus de la bouche, etc), mains qui s'agitent, positions du corps différentes, voix qui change, etc.

-des réponses cognitives : variations dans les façons de juger, percevoir, mémoriser, etc.

D'autre part, selon Russel (1980), les émotions prennent place dans un espace bi-dimensionnel. La première dimension est « la valence » (« agréable » / « désagréable »). La seconde est « l'implication émotionnelle » (« forte » / « faible »).

Enfin, il existerait un répertoire émotionnel universel (émotions « de bases » ou « primaires ») propre à tous les êtres humains quelle que soit leur culture. Selon Ekman (1992), ces émotions de bases seraient au nombre de six : la colère, la peur, la surprise, la tristesse, la joie, et le dégoût.

Physiologie

Ce sont principalement les structures limbiques du cerveau qui contrôlent les émotions et la physiologie du corps, alors que le néocortex contrôle la cognition, le langage et le raisonnement. Comme l'illustre le docteur Servan-Schreiber (2003), il y a donc une mise en jeu de « deux cerveaux » : le cognitif et l'émotionnel. Il peut y avoir alors soit coopération soit compétition.

Comme l'explique Servan-Schreiber (2003), psychiatre et chercheur en neurobiologie, si le cerveau émotionnel prend le dessus démesurément, sous l'effet du stress par exemple ou lorsque nos émotions sont trop à vif, le cortex préfrontal n'a alors plus aucune influence et perd sa capacité à raisonner et à guider le comportement. Il faut donc apprendre à gérer ses émotions pour éviter ce « court-circuit émotionnel ». À l'inverse, pour éviter d'être guidé uniquement par nos pulsions, nos réflexes, nos instincts, le cerveau cognitif à la capacité de réguler, tempérer, les réactions émotionnelles. Mais il est important de ne pas non plus utiliser systématiquement ou abusivement ce contrôle cognitif des émotions. En effet, il faut aussi parfois vivre pleinement ses émotions (rires, pleurs ...). Il faut donc pouvoir trouver l'équilibre entre les deux systèmes. Servan-Schreiber (2003) écrit : « C'est le résultat de cette interaction (coopération ou compétition), qui détermine ce que nous ressentons, notre rapport au monde, et notre rapport aux autres. Les différentes formes de compétition nous rendent malheureux. À l'inverse, lorsque le cerveau émotionnel et le cerveau cognitif se complètent, l'un pour donner une direction à ce que nous voulons vivre (l'émotionnel), et l'autre pour nous faire avancer dans cette voie le plus intelligemment possible (le cognitif), nous ressentons une harmonie intérieure qui sous-tend toutes les expériences durables de bien-être. (...) Cet état de bien-être est ce à quoi nous aspirons continuellement : la manifestation de l'harmonie parfaite entre le cerveau émotionnel, qui donne l'énergie et la direction, et le cerveau cognitif, qui organise l'exécution. Le grand psychologue Mihali Csikszentmihalyi a baptisé cette condition état de « flux » (« flow » en anglais) ».

Fonctions de l'émotion

Sur le plan individuel, celle-ci nous permet de nous adapter à notre environnement. Par exemple, la peur peut provoquer une réaction de fuite devant un certain danger en activant le pôle sympathique du système autonome. D'autre part, les émotions ont aussi une fonction motivationnelle. En effet, « les émotions incitent l'individu à poursuivre son engagement et atteindre le but, ou à se désengager et à opérer la transition vers d'autres buts » (Rimé, 2005). Sur un plan « dyadique » (relation à deux) pour reprendre l'expression de Niedenthal (2005), les émotions jouent surtout un rôle de communication. Par exemple, lors d'un match de tennis, un joueur va user du jeu d'attaque, et de certains comportements (regards agressifs, démarche rapide et conquérante, etc...) pour tenter d'intimider son adversaire et établir une relation de pouvoir à son avantage. D'autre part « la communication d'une émotion, permet également à celui qui la ressent de faire comprendre à l'autre la façon dont il a perçu la situation et d'induire chez lui une émotion (dite complémentaire) qui a pour but de modifier son comportement » (Niedenthal, Nugier, 2005). Enfin, sur un plan plus large, au sein d'un groupe, les émotions vont renforcer la cohésion groupale (par exemple, la joie après une

victoire collective), ou communiquer et maintenir une hiérarchie sociale (pour plus de précision sur la cohésion de groupe se reporter à l'article de Nathalie CREPIN et Yancy DUFOUR à la fin de cet ouvrage Debeyre n°2, 2007). Finalement, les émotions vont donc nous permettre d'accroître notre motivation, de nous adapter à l'environnement et de le maîtriser, de communiquer, de transmettre des informations non verbales à autrui, mais aussi de renforcer la cohésion groupale, ou de définir une hiérarchie sociale entre les individus d'un groupe (Niedenthal, Nugier 2005).

Les émotions ont des actions importantes sur nos différents processus cognitifs : l'attention, la mémoire, etc. Pour le prouver il suffit de réfléchir à propos de nos différents types de mémoire. Nous sommes capables d'enregistrer un grand nombre de situations à caractère émotionnel dans notre mémoire épisodique (celle des événements de la vie) sans le moindre effort. Qui ne se rappelle pas de son premier baiser ? Par contre, l'enregistrement des connaissances formelles (souvent non imprégnées d'émotions) est beaucoup plus difficile. Qui est capable de citer les auteurs déjà évoqués dans cet article en rappelant leurs apports théoriques majeurs ? Cela demande déjà beaucoup plus d'efforts (un peu moins pour les sujets motivés intrinsèquement par cette lecture, que nous espérons nombreux)...

Les émotions ont également une action majeure sur notre raison. Les cas célèbres d'Elliot ou de Phinéas Gage (dont le crâne avait été transpercé par une barre à mine) relatés par Damasio (1995) indiquent bien qu'il existe une zone du cortex frontal intégrant les valeurs émotionnelles aux connaissances et que cette zone permet la prise de risque, la responsabilité.

Au regard de ces multiples fonctions, nous comprenons mieux alors pourquoi l'on parle de plus en plus d'intelligence émotionnelle aujourd'hui, pourquoi l'on cherche à éviter les personnes alexithymiques et que l'empathie devient une qualité essentielle chez l'être humain.

Comme le rappelle Schreiber (2003), l'intelligence émotionnelle qui peut se mesurer à l'aide du « quotient émotionnel », s'articule autour de quatre fonctions essentielles (Mayer, Salovey et al, 2000) :

- a) L'aptitude à identifier son état émotionnel et celui des autres
- b) L'aptitude à comprendre le déroulement naturel des émotions
- c) L'aptitude à raisonner sur ses propres émotions et celles des autres
- d) L'aptitude à gérer ses émotions et celle des autres.

On comprend donc l'importance de favoriser le développement d'une telle intelligence chez les élèves. Rusinek (2004) va même plus loin en ajoutant : « Certains la voient comme une explication de l'échec scolaire chez des enfants ayant pourtant une autre intelligence tout à fait convenable, voire supérieure. N'étant pas intelligents émotionnellement, étant trop émotifs ou pas assez, ne réagissant pas convenablement aux interactions émotionnelles avec leurs pairs, ces enfants se couperaient de la société et en subiraient les conséquences dans leurs performances concernant d'autres domaines. Le manque d'intelligence émotionnelle pourrait aussi pour ceux-là être traduit par un manque de curiosité, de confiance, de coopération, de maîtrise de soi qui sont nécessaires à une bonne évolution dans le domaine scolaire ».

Gestion des émotions

De quelle manière alors s'y prendre pour aider une personne à mieux gérer ses émotions ? Luminet (2002), en présentant les modèles de Horowitz (1992) et Janoff-Bullman (1992) nous montre bien que le traitement d'une émotion se réalise finalement à long terme.

Le traitement d'une émotion se caractérise en effet par une succession de stades de confrontation et d'évitement.

Il semblerait qu'à court terme, une période de déni, de contrôle, de distraction, c'est-à-dire d'évitement, soit une solution intéressante avant de commencer à ruminer (pensées intrusives d'abord puis ruminations mentales volontaires ensuite bien souvent). Il est préférable en effet de ne pas trop subir l'impact émotionnel à court terme, cela permet notamment lors des ruminations ultérieures de revivre la situation avec moins de difficultés (on y repense sans avoir trop de symptômes physiologiques par exemple). Il est conseillé par exemple de choisir un distracteur plutôt que plusieurs afin que le sujet retrouve un certain sentiment de contrôle. Il est aussi montré que ruminer alors que l'on subit un impact émotionnel n'est pas réellement efficace.

Une fois que l'impact émotionnel se réduit, la phase de rumination mentale peut débuter. Les premières ruminations sont bien souvent intrusives, elles interviennent sans qu'on le souhaite (souvent de manière répétée) et sont finalement le signe d'un traitement mental contrôlé à réaliser. Les ruminations mentales ont comme but principal de rétablir nos croyances (sur soi, sur l'environnement, sur la situation vécue...) qui se trouvent ébranlées par la situation à caractère émotionnel vécue.

Partager socialement dans l'optique de résoudre les discordances entre les croyances, les schémas antérieurs et la réalité nouvelle devient alors utile. Le partage social peut-être considéré comme l'étape ultime du traitement de l'émotion. Le partage social est donc une étape majeure qui ne doit pas être trop précoce. Elle est non seulement très efficace pour permettre au sujet de s'adapter mais elle est bénéfique pour tous les sujets participant au partage social. A titre d'exemple, si « A » partage avec « B », alors « B » enregistre une expérience émotionnelle contribuant au développement de sa propre adaptabilité, sans avoir vécu la situation. « A » et « B » renforcent leurs liens sociaux parce que partageant une expérience émotionnelle, un secret... Secret que « B » risque bien de confier à « C » (on parle de partage social secondaire), etc...

Ce cadre temporel du traitement de l'émotion paraît bien figé, c'est une sorte de succession de stades. Il faut cependant préciser qu'il est nécessaire d'alterner entre des périodes de confrontation (rumination mentale, partage social) et d'évitement afin de réussir le traitement de l'émotion et que l'on peut « sauter » un stade, revenir à un stade antérieur en cas d'échec dans le traitement de l'émotion.

1.2. Le Stress

Fonctionnement

Selye (1936) est l'un des premiers à avoir décrit ce qui correspond au stress. Il avait mis en évidence que des événements désagréables produisent des manifestations organiques considérables qu'il appelait alors « **Syndrome Général d'Adaptation** » (SGA). Nous pouvons alors parler, avec cet auteur, de conception physiologique du stress.

C'est avec Lazarus et Folkman (1984) que le stress va prendre une dimension beaucoup plus psychologique. En effet, selon ces auteurs, c'est l'interprétation par le sujet de la situation dite stressante (appelée interprétation cognitive de la situation) qui est le point de départ du stress. Face à un événement quelconque, l'être humain juge en quelques centièmes de seconde l'impact que cet événement a pour lui-même, on parle d'**évaluation cognitive primaire**. Cette évaluation dépend d'un grand nombre de facteurs comme le sexe, l'âge, la fatigue, la motivation, l'expérience, etc. Si le sujet considère la situation comme neutre ou

positive, le possible élément stresser n'en est plus un. Par contre, s'il considère la situation ou le simple stimulus comme négatifs, alors cela engendre du stress !

Le sujet effectue à ce moment là une **évaluation cognitive secondaire** où il décide (de manière beaucoup plus contrôlée que l'évaluation cognitive primaire) ce qu'il va faire pour se défendre. On dit qu'il va utiliser un ou des « **Coping** » défini(s) par Lazarus et Folkman (1984) comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux fournis afin de maîtriser les tensions externes et/ou internes qui mobilisent ou dépassent les ressources de la personne ».

Exemples de coping :

- la recherche de support social : parler à quelqu'un du problème rencontré
- l'évitement
- la ré-évaluation positive de la situation : se dire qu'il y a pire ailleurs, trouver du positif dans la situation vécue...
- la résolution du problème planifié : établir un plan d'action et le suivre
- ETC

Ces coping sont variés. Certains sont des réponses agressives ou d'évitement. D'autres des réponses palliatives, permettant de supporter le problème mais ne supprimant pas la source du stress. Il faudra rechercher dans le meilleur des cas, des réponses préventives ou directes au problème.

Conséquences du stress

A l'instar des émotions, les conséquences se répartissent en trois catégories :

- les conséquences physiques comme l'hypertension, l'ulcère duodéal, les troubles gastro-intestinaux, l'asthme, les maux de tête, la bouche et la gorge sèche, les allergies, les problèmes de la peau comme l'eczéma, l'urticaire, les éruptions cutanées, etc.
- les conséquences comportementales comme l'apparition de tics, la tendance à se ronger les ongles, se gratter la tête, se tripoter les cheveux, marcher de long en large mais aussi l'augmentation de la consommation d'alcool, de tabac, de médicaments, etc.
- les conséquences cognitives comme la dépression, l'irritabilité, l'agressivité, etc.

Nous voyons bien à travers ces exemples de conséquences que contrairement aux émotions, le stress est une véritable agression ou tension qui peut devenir pathologique. L'expression « stress positif » n'est donc pas acceptable. Il est préférable de parler d'anxiété positive quand nous voulons évoquer cet état de tension que nous trouvons positif avant une compétition ou un examen par exemple. L'anxiété est en effet une émotion qui, bien gérée, sera forcément positive puisque développant l'adaptabilité comme nous l'avons montré précédemment dans la partie 1.1.

Traitement

Qu'il s'agisse d'un **stress aigu** (situation imprévisible, unique et intense comme un attentat, un accident) ou **chronique** (situation répétée et modérée comme le fait de croiser son supérieur hiérarchique avec lequel un ouvrier a des problèmes), le stress nécessitera un **traitement médicamenteux** (pour ralentir et supprimer les conséquences physiques) mais surtout un **traitement psychologique**, pour agir sur l'origine du stress.

Parmi les traitements d'ordre psychologique, Le Scanff propose une classification intéressante des méthodes de base utilisées en préparation mentale. Elle distingue :

- les méthodes physiologiques, qui vont principalement agir sur les conséquences physiques, comme les techniques de relaxation, le biofeedback, les contrôles respiratoires, etc.
- les méthodes comportementales, visant à modifier les comportements des sujets, comme l'arrêt de la pensée, le modeling, l'affirmation de soi, etc.
- les méthodes cognitives, agissant au niveau des structures cérébrales, comme l'imagerie mentale, le dialogue interne, la restructuration positive, etc.
- les méthodes composites regroupant plusieurs des méthodes précédentes.

Ces méthodes utilisées en préparation mentale sont nombreuses et intéressantes pour mieux gérer les situations à caractère stressant, à caractère émotionnel. Elles peuvent selon nous s'intégrer aux séances d'EPS afin de contribuer au mieux-être des élèves.

2. Préparation mentale appliquée à l'EPS :

En psychologie du sport, la préparation mentale est un sujet très vaste, assez complexe, qui présente encore, à l'heure actuelle, une certaine fragilité conceptuelle ou un manque de standardisation théorique à certains égards. Néanmoins, au delà de ces nombreuses controverses, l'efficacité des techniques utilisées en préparation mentale n'est plus à démontrer.

Les sportifs de haut niveau utilisent de plus en plus souvent ces techniques de plus en plus populaires (Relaxation, Imagerie...) en vue d'optimiser leurs performances. Effectivement, les objectifs de la préparation mentale, tels que développer la concentration, la motivation, gérer les émotions, l'anxiété, le stress, vont favoriser la performance. En ce sens, nous pouvons définir simplement **la préparation mentale** comme étant **un ensemble de techniques que l'athlète apprend puis applique de façon autonome, en vue de développer l'ensemble de ses qualités psychologiques et d'optimiser sa performance.**

Un sportif, qui ne présente pas de problèmes psychologiques spécifiques, peut utiliser la préparation mentale dans un rôle prophylactique (maintien de la performance). Le sportif qui présente une plus grande vulnérabilité psychologique va utiliser les mêmes techniques mais pour modifier son comportement (optimisation de la performance).

D'autre part, d'une manière plus systémique, n'oublions pas que la préparation mentale / psychologique a aussi pour objectif l'épanouissement personnel de l'individu. C'est d'ailleurs ce qu'illustre Abrezol (2002) en écrivant qu'avant de chercher à rendre l'athlète performant, il faut d'abord veiller à son épanouissement personnel. De nombreux sportifs de haut niveau convergent dans cette direction, tel que Yannick Noah (1997) : « un athlète ne peut atteindre son potentiel que dans l'épanouissement de sa personnalité et pas autrement ». Par conséquent, en apprenant à gérer son stress et ses émotions, l'élève pourra s'épanouir plus facilement à l'école et au delà même de l'école.

L'utilisation de la préparation mentale nous semble donc légitime en milieu scolaire. D'abord, ce type d'intervention va pleinement contribuer à l'éducation au bien-être (épanouissement personnel). D'autre part, face à certaines situations, « l'élève comme le sportif de haut niveau doit être capable de mobiliser les ressources mentales (en l'occurrence ici, gestion du stress et des émotions) lui permettant de donner le meilleur de lui-même en dépassant les échecs vécus antérieurement » (FOUCHET, 2004). Enfin, tout comme le sportif

de haut niveau, la préparation mentale à l'école peut soit jouer un rôle de développement, soit un rôle de maintien (prophylaxie).

On pourra donc mettre en place de la préparation mentale pendant les cours. Mais quand ? Comment ? Sous quelle forme ? Dans quelles conditions ? Quelles techniques utiliser ? Etc. Voici plusieurs questions que peuvent se poser certains enseignants et auxquelles nous tenterons de donner quelques pistes. Evidemment, nous ne pouvons réduire ici à quelques pages toute la préparation mentale et il est important d'avoir une solide formation, de solides connaissances en psychologie et une réflexion systémique pour envisager ce type d'intervention dans sa classe. Alain Fouchet, enseignant en EPS et membre de la Société Française de Psychologie du Sport (SFPS), écrit : « l'intervenant doit être formé, posséder une qualification et une expérience supervisée en psychologie du sport et suivre l'évolution des travaux des chercheurs ». Par conséquent, même si nous vous proposons ici quelques outils, méthodes, et quelques applications pratiques, cet article a principalement pour but d'éclaircir, sensibiliser et renseigner quelque peu le professeur sur ces nouvelles techniques et en espérant qu'une telle lecture donne envie à certains enseignants d'aller plus loin dans leur réflexion, leur formation et leur pratique...

Avant de répertorier et de décrire les différents outils psychologiques, il nous convient de préciser diverses perspectives que le professeur d'EPS doit connaître. Fleurance (2001), distingue trois perspectives dans la préparation mentale :

- **La perspective éducative**

Le préparateur mental à un rôle « d'éducateur et de formateur », il tente de « rehausser les performances individuelles et collectives par des procédures, stratégies, méthodes et techniques particulières, qui peuvent être apprises » (Fleurance, 2001). D'autre part, nous pensons également, que la première action de l'enseignant doit être éducative dans le sens où les élèves (surtout les plus jeunes) ne perçoivent pas toujours l'aide dont ils peuvent bénéficier des techniques de préparation mentale. C'est pourquoi, avant toute intervention pratique, il est important que le professeur d'EPS légitime auprès de ses élèves une telle préparation. Cette légitimité représente le soubassement de l'intervention. En effet, s'engager dans des techniques de mentalisation, « psycho-corporelles », touchant l'intimité des individus, demande une compréhension et une totale confiance en les méthodes. De plus, ce sont souvent des techniques « nouvelles pour les élèves ». C'est pourquoi, ne pas légitimer une telle intervention, risquerait de provoquer plus de réticences, de psychorigidité, de passivité et donc un manque d'efficacité de l'intervention auprès des élèves.

- **La perspective d'aide, d'écoute et de soutien : L'accompagnement**

Cette disponibilité (perspective d'écoute) de l'intervenant est un complément indispensable à la perspective éducative. D'autre part, nous préconisons ici de favoriser la loi du plus faible plutôt que la loi du plus fort, afin que chaque élève puisse s'intégrer dans le groupe. Ce sont souvent les plus faibles qui ont besoin d'aide et de soutien. « Cet accompagnement permet d'asseoir l'entraînement mental sur de meilleures bases et de le rendre bien plus efficace. C'est souvent une condition préalable. Cela suppose que les problèmes à résoudre ne soient pas d'une importance telle qu'ils nécessitent un traitement psychopathologique » (Target, 2003).

- **La perspective psychopathologique**

Il est très important de ne pas jouer les apprentis sorciers. Dès lors qu'il s'agit de cas pathologiques (troubles psychologiques, dépression, troubles alimentaires, addictions ...),

cela ne concerne en aucun cas la préparation mentale. Ceci concerne directement le psychologue ou le médecin scolaire. L'enseignant interviendra donc dans un cadre pédagogique et non thérapeutique.

A présent, nous allons présenter les principales méthodes utilisées en préparation mentale dans le cadre de la gestion du stress et des émotions... Nous donnerons également quelques exemples et cas pratiques adaptés au monde scolaire.

2.1. La Relaxation :

La relaxation, efficace pour gérer le stress et les émotions, est l'une des méthodes les plus utilisées en préparation mentale... Comme l'écrit Le Scanff (2003) : « les méthodes de relaxation sont très populaires en psychologie du sport parce que la performance sportive a lieu dans un environnement stressant et faire face à la pression est un enjeu très important » (Manuel psychologie du sport, Tome 2, 2003). D'autre part, la relaxation est à la base de nombreuses autres méthodes en préparation mentale (par exemple, des études montrent que l'imagerie est plus efficace quand elle est associée à la relaxation). Enfin, précisons également que la relaxation permet, entre autres, d'améliorer les capacités de concentration, de mieux récupérer des charges de travail (fatigue), mais aussi de développer le schéma corporel. C'est pourquoi, l'enseignement de la relaxation en milieu scolaire peut être un véritable atout pour l'élève. Les techniques de relaxation, qui ont pour objectif d'aboutir à un état de détente mentale et physique, s'appuient sur de nombreux principes communs tels que :

- Il existe un lien réciproque entre tension psychique et tension musculaire. La tension musculaire peut donc être un excellent indicateur de stress et d'anxiété.
- L'importance de la respiration abdominale.

La respiration abdominale :

La majorité des personnes respirent mal. En effet, beaucoup de personnes ont une respiration dite « thoracique » (à l'inspiration : soulèvement de la poitrine et retrait abdominal). Dans ce cas là, il est important d'apprendre la respiration dite « abdominale ou ventrale ». Celle-ci est une respiration naturelle que nous avons à la naissance, et qui est beaucoup plus efficace à bien des égards. Selon le Dr ABREZOL (2002) en grandissant, avec le stress et l'angoisse, la respiration devient thoracique, voire même scapulaire. Le Dr Robin (2003) écrit : « *le problème c'est que nous sous-respirons : au lieu d'être ample et profond, notre souffle est saccadé, superficiel et court. Il n'oxygène pas correctement nos neurones. Paradoxalement, le fait de respirer vraiment à fond provoque à la fois une sensation de grand calme, mais aussi un éveil réel du mental* ». Dans un premier temps, il est donc judicieux de diagnostiquer le type de respiration des individus. En effet, comme nous l'avons vu, nombreux sont ceux qui respirent mal c'est-à-dire de manière thoracique. Par conséquent, il serait judicieux que le professeur d'EPS diagnostique systématiquement le type de respiration utilisé par les élèves.

Voici comment établir le diagnostic respiratoire chez ses élèves :

- Mettre une main sur le ventre (au niveau de l'ombilic)
- Demandez aux élèves d'inspirer profondément (prendre une inspiration maximale) et expirer.
- Appréciez les mouvements du ventre durant l'inspiration et l'expiration.

| | RESPIRATION THORACIQUE <i>(à corriger)</i> | RESPIRATION ABDOMINALE <i>(à privilégier)</i> | RESPIRATION COMPLÈTE <i>(à privilégier)</i> |
|--------------------|---|---|--|
| INSPIRATION | - Soulèvement de la poitrine et / ou des épaules - Le ventre « rentre » (retrait abdominal) | - Le ventre « sort » (avancée de la paroi abdominale) | - Le ventre « sort » (avancée de la paroi abdominale) - Soulèvement de la poitrine et / ou des épaules. |
| EXPIRATION | - Abaissement de la poitrine et / ou des épaules. - Le ventre « sort » (relâchement abdominal) | - Le ventre « rentre » (contraction abdominale) | - Le ventre « rentre » (contraction abdominale) - Resserrement Thoracique |

Tableau 1 : Principes de base des respirations thoracique, abdominale et complète.

Si la respiration est correcte (respiration abdominale), l'apprentissage de la relaxation peut se poursuivre. Si ce n'est pas le cas, il faudra d'abord passer par un apprentissage de la respiration abdominale :

- Inspirez lentement et profondément par le nez
- Placez une main sur le ventre et expirer par la bouche en rentrant le ventre au maximum (pousser volontairement avec la main pour rentrer le ventre).
- Puis inspirez par le nez en gonflant uniquement le ventre (vous verrez alors que le ventre se gonfle)
- Répétez l'exercice.

Pour bien prendre conscience de la respiration abdominale, on peut utiliser cet exercice assis au sol contre le mur, ou en quadrupédie.

La respiration ventrale sera utilisée en relaxation comme respiration relaxante. En effet, pour approfondir l'effet relaxant, le temps d'expiration (par la bouche) sera plus lent que le temps d'inspiration (par le nez). On pourra même proposer au début de l'intervention un exercice qui consiste à expirer le plus longuement possible, afin de bien maîtriser la respiration relaxante. Peu d'explications scientifiques sont avancées pour expliquer cet effet relaxant. Deux grandes théories sont mises en avant. D'abord citons le Docteur R Abrezol (2002), qui écrit : « Grâce à ce retour à la nature (par la respiration abdominale) votre diaphragme jusqu'alors immobile va s'abaisser à chaque inspiration et s'élever à chaque expiration. Ce mouvement, inexistant lorsque l'on respire par le thorax ou les épaules, produit un massage en profondeur à l'inspiration du plexus solaire (centre nerveux neurovégétatif se trouvant entre le nombril et le sternum) et des organes abdominaux internes et à l'expiration de la base des poumons et du cœur. Bien des angoisses ressenties au niveau du plexus solaire vont disparaître spontanément ». David Servan-Schreiber (cité par Target, 2003), professeur de psychiatrie, donne une autre explication. « Pour lui, il s'agit de la mise en jeu antagoniste des deux systèmes nerveux autonomes. Le système nerveux sympathique (SNS) met l'organisme en état d'alerte (adrénaline, hausse du rythme cardiaque et de la

tension musculaire) et a tendance à augmenter l'anxiété. Le système nerveux parasympathique (SNP), par des actions inverses, fait baisser les défenses et déclenche la relaxation et un état de calme. Lorsque nous respirons de façon normale et superficielle (essentiellement à l'aide la cage thoracique), le SNS prend les commandes. Au contraire « une respiration lente et profonde, fait jouer le diaphragme qui fait sortir et rentrer l'abdomen avec le va-et-vient du souffle jusqu'au fond des poumons. Le système parasympathique bloque alors les effets anxiogènes du système sympathique ». Les tensions du corps se relâchent alors naturellement ce qui induit un effet relaxant ».

Quant à la respiration complète, elle nous permet de mieux respirer et d'inspirer plus d'air que la respiration thoracique.

Apprendre à bien respirer et maîtriser la respiration relaxante est donc un préalable avant toute pratique aux techniques de relaxation. Etablir un diagnostic respiratoire chez ses élèves peut donc être un point de départ en préparation mentale.

Elaboration d'une séance de relaxation :

Une séance de relaxation se déroule en 5 phases :

- **Le temps « pré-relaxation »** : c'est la préparation à la séance. Ici, le professeur présentera l'exercice et donnera les consignes nécessaires au bon déroulement de la séance.
- **L'induction au calme** : quelle que soit la technique de relaxation utilisée, il y aura toujours une induction au calme. Par exemple, bien s'installer confortablement, effectuer quelques respirations relaxantes, fermer les yeux, font partie intégrante de cette 2^e phase.
- **La phase de relaxation** : Plusieurs techniques existent pour se relaxer et atteindre « l'état alpha » (état qui se situe entre la veille et le sommeil). Les techniques les plus connues et les plus utilisées sont le training Autogène de Schultz et la relaxation progressive de Jacobson (nous y reviendrons ultérieurement). Durant cette phase, l'intervenant peut, par une lecture corporelle, distinguer les élèves qui se relâchent des élèves plus rigides.
- **La Reprise** : A la fin d'une séance de relaxation, on procédera toujours à « un retour », à une reprise tonique. C'est une étape très importante. Si l'on supprime cette étape l'élève risque d'éprouver des difficultés après la séance telles que : engourdissement d'un membre, fourmillements, sensation de fatigue et de lourdeur, maux de tête, mauvaise adaptation à l'activité environnante, sentiment d'étrangeté. Ce retour consiste donc à augmenter progressivement le tonus musculaire pour revenir à l'état d'éveil (état bêta). On pourra effectuer des exercices de respiration tonique, des petits mouvements des bras et des jambes, des étirements, etc. Une fois ces exercices effectués, on préconisera de se coucher latéralement sur le côté droit (à l'image de « la position latérale de sécurité ») avant de s'asseoir. En effet, il faut éviter de reprendre une position assise ou debout trop rapidement afin d'éviter les problèmes d'hypotension orthostatique, sinon risque de vertiges (comme au lever matinal). Parfois, certaines personnes éprouvent des difficultés pendant la reprise. Si un élève paraît « désorienté », dans un « état second », s'il a un peu de mal à reprendre ses esprits ou s'il paraît endormi, alors il est important d'effectuer une deuxième reprise beaucoup plus tonique (respiration dynamique, mouvement, élévation de la voix de

l'intervenant...). Avec l'entraînement, la reprise devient de plus en plus rapide et autonome...

- Le temps « post-relaxation » : On laissera ici s'exprimer librement les élèves sur le ressenti de la séance. On peut procéder verbalement ou par écrit. Cette « *Phéno-description* » permet de bien pérenniser la séance, et permet également à l'enseignant d'avoir un retour sur sa séance qui lui permettra d'adapter les autres à venir. De plus, le professeur peut, le cas échéant, comparer les phéno-descriptions aux éventuelles observations faites durant la séance. Ceci permet d'isoler parfois la variable parasite de désirabilité sociale.

Le Training Autogène de Schultz.

Le training autogène comporte deux étapes : le premier cycle (inférieur) et le deuxième cycle (supérieur). En fait, seule la première étape concerne la relaxation proprement dite, la seconde constituant plutôt un travail psychothérapeutique que nous décrirons pas ici dans le cadre de la préparation mentale. Le Training Autogène, dans son premier cycle comporte six phases principales et une phase préalable.

- Le préambule : Pour Schultz, avant de procéder à la détente du corps, il faut mettre son esprit au repos. Pour cela, on pourra, soit s'évader mentalement dans un endroit réel ou imaginaire qui nous détend, soit faire appel à un souvenir agréable et calme.
- 1^{ère} Phase : Concentration sur la sensation de lourdeur des membres et du corps.
- 2^e Phase : Concentration sur la sensation de chaleur des membres et du corps.
- 3^e Phase : Concentration sur le rythme cardiaque.
- 4^e Phase : Concentration sur la respiration.
- 5^e Phase : Concentration sur la chaleur du plexus solaire.
- 6^e Phase : Concentration sur la fraîcheur du front (afin d'éviter le phénomène de vasodilatation au niveau du cerveau).

Exemple de Terpnos Logos :

Voici un exemple de séance comprenant une induction au calme, le préambule accompagné de la première phase du Training Autogène, et une reprise. Les points marquent un temps d'arrêt de quelques secondes (à adapter selon les élèves et l'évolution de la séance. En effet, les temps d'arrêts ne sont pas tous identiques). Cette séance peut être mise en place à la fin du cours, pendant la remise au calme. Prévoir environ 15 minutes. Il est possible d'effectuer la séance, allongé sur des tapis classiques ou tapis de sol, ou possibilité de rester en position assise. L'idéal est d'avoir une salle silencieuse, à température ambiante (20°) et pas trop lumineuse. Ne pas oublier de donner les consignes au préalable aux élèves : possibilité d'ouvrir les yeux pendant la séance si vous en ressentez le besoin, prévenir que si certains ressentent le besoin de rire ils peuvent s'écarter du groupe afin de ne pas le perturber, etc. Le but étant de mettre les élèves à l'aise et l'important est qu'ils se sentent libres et acteurs. A la fin de la séance, certains peuvent « avoir froid », ceci indique que l'élève s'est bien relâché pendant la séance. On pourra donc préconiser d'avoir un vêtement à proximité afin de se couvrir pendant la séance, le cas échéant. Concernant les contre-indications, on supprimera systématiquement les exercices de rétention d'air (voir induction au calme) chez les asthmatiques.

Vous pouvez vous installer confortablement sur le tapis de sol... allongé, bras tendus, paumes de mains vers le plafond... une fois bien installé, vous pouvez effectuer 3 grandes respirations abdominales... inspiration par le nez, le ventre se gonfle... expiration très lente par la bouche... puis chacun à son rythme une deuxième et troisième fois ... (...) (...)... puis progressivement vous pouvez fermer les yeux ... Très bien... à présent, vous allez prendre une grande inspiration, bloquez la respiration (rétention d'air), contractez les poings, les jambes, puis l'ensemble du corps..., maintenez quelques secondes..., puis expirez et relâchez... encore une fois, vous soufflez profondément... puis vous inspirez profondément... vous bloquez votre respiration et tendez tout le corps, maintenez encore et encore... relâchez et soufflez profondément ... vous pouvez reprendre une respiration normale, calme et fluide... Vous pouvez répéter plusieurs fois mentalement « je suis calme et détendu »...

A présent vous pouvez relâcher le visage, relâcher le front, les muscles oculaires, les joues, le menton (mâchoire légèrement entrouverte) ... vous êtes calme et détendu... le corps se détend...

A présent, vous allez vous projeter mentalement dans un endroit calme, positif et agréable... vous pouvez vous imaginer dans un lieu imaginaire, un lieu réel habituel ou faire appel à un souvenir agréable... vous vous laissez envahir par cet endroit comme si vous y étiez... vous vous sentez bien... (laisser du temps aux élèves pour bien visualiser l'endroit, demander d'entendre les sons, de voir les éventuels personnages présents, de ressentir les émotions liées à ce lieu agréable, etc...)... Vous pouvez désormais ranger ce lieu de détente, le laisser disparaître petit à petit pour vous concentrer sur votre respiration... respiration abdominale, calme, et régulière...

A présent, vous allez porter votre attention sur vos bras... Ils deviennent lourds, de plus en plus lourds, très lourds... Vos bras sont complètement lourds... Cette sensation agréable de lourdeur est tout à fait normale, elle est due à la détente musculaire (vasodilatation)... Vous êtes calmes et détendus... vos deux bras sont très lourds... complètement lourds... (Possibilité également de donner quelques images : bras en plomb, bras qui s'enfoncent dans le sol, etc).

A présent, vous allez vous concentrer sur vos jambes... elles deviennent lourdes, très lourdes, de plus en plus lourdes... Vos jambes sont complètement lourdes... vous pouvez ressentir la sensation de lourdeur et de détente...

Désormais, vos bras et vos jambes sont complètement lourds... Vous allez maintenant étendre cette sensation de lourdeur à l'ensemble du corps... c'est tout votre corps qui est lourd, très lourd, de plus en plus lourd... Votre corps est tellement lourd, que ce serait un effort quasi surhumain pour vous lever... vous êtes bien et détendus... votre respiration est calme et régulière... je vais à présent me taire quelques instants afin de pouvoir profiter de ce moment de détente, de calme, de silence... vous pouvez mémoriser cet état dans lequel vous vous trouvez... (Laisser un peu de temps sans parole).

Vous allez à présent vous concentrer sur votre respiration... Inspiration... Expiration... vous vous rappelez de l'endroit où vous êtes, et de l'heure ... enfin, pour bien terminer la journée avec une grande forme nous allons procéder à une petite reprise tonique... vous pouvez délicatement bouger les orteils et les chevilles... plier les jambes... bouger légèrement le bassin de gauche à droite... remuer les mains et les bras ... les épaules... puis s'étirer comme au lever matinal... et ouvrir les yeux... vous pouvez terminer par quelques respirations dynamisantes... Inspiration par le nez et expiration rapide par la bouche ... Enfin chacun à son rythme, vous allez basculer sur le côté droit et vous asseoir progressivement...

Ne pas oublier le temps « post-relaxation » après la reprise. Enfin de manière orthodoxe, le Training Autogène est une technique semi-directive (utilisation du « vous »). Mais il est possible d'adapter la séance autrement en fonction du public concerné. Souvent les méthodes non directives peuvent pallier à certaines rigidités...

La méthode JACOBSON :

Edmund Jacobson était responsable du laboratoire de Neurophysiologie à l'université de HAVARD en 1908. Il étudiait les réponses neurophysiologiques chez des personnes volontaires en fonction de leurs états psychologiques. Pour lui : « *la nervosité, l'émotion, la réflexion, l'imagination et tous les autres processus mentaux entraînent des modifications neuromusculaires transitoires mesurables d'une manière précise lors de leur manifestation* ». En comprenant qu'il existe une relation réciproque entre tonus psychique et tonus musculaire, il va mettre au point une méthode à point de départ corporel. Il choisit d'agir de manière physiologique, car selon lui, il n'est pas nécessaire d'analyser les contenus de conscience mais plutôt les contractions musculaires qui les accompagnent. Il propose donc une méthode en deux étapes : la relaxation progressive, et la relaxation différentielle. Sa méthode, se veut directive pour s'opposer à l'hypnose et à toute suggestion.

- La relaxation progressive.

Cette première étape comporte des exercices de relaxation physique et des exercices de relaxation mentale.

En ce qui concerne la relaxation physique (la plus connue), on effectue d'abord des contractions musculaires volontaires. Il s'agit, ici, d'apprendre à reconnaître des tensions, de les localiser précisément dans son corps (afin d'être capable de repérer ces tensions à tout moment). Ensuite, on s'entraîne à les supprimer, et enfin de bien mémoriser ce qu'est un état de relaxation (afin d'être capable de retrouver cet état dès que besoin).

La méthode orthodoxe comprend des exercices de la main, de l'avant-bras, du bras, des jambes, de l'abdomen, du thorax, des épaules, du cou, de la nuque, du front et des yeux. La cure étant très longue, on utilise souvent une version simplifiée de la relaxation progressive.

Voici un exemple de méthode simplifiée que vous pouvez utiliser :

Induction au calme : « *Asseyez-vous confortablement ou Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps, paumes de mains vers le plafond. Faire tranquillement 3 grandes respirations abdominales (ventrales). Et Fermez les yeux. Relâchez le visage (petits muscles autour des yeux, les joues, les mâchoires...)* »

Principe à faire pour chaque partie du corps : « *Contractez – maintenez la contraction quelques secondes – Repérez la sensation de contraction - Relâchez (A Faire 2 fois en tout, pour chaque partie du corps) – mémorisez la détente...* ».

Parties du corps :

- Commencer avec le Bras droit / épaule droite
- Puis Bras gauche / épaule gauche
- Faire les 2 bras en même temps / 2 épaules
- Puis Jambe droite
- Puis Jambe gauche

- Puis Jambe droite
- Puis Les 2 jambes
- Puis La sangle abdominale
- ET TOUT LE CORPS (visage, épaules, bras, bassin, jambes...)

Reprise Tonique : *Faire 3 grandes respirations avec expiration rapide par la bouche, bougez doucement et progressivement les doigts, les poignets, les bras, les chevilles, les genoux, les jambes, le bassin...etc... et s'étirer... Ouvrez les yeux – Basculez sur le côté droit et s'asseoir...*

Après la relaxation physique, vient la relaxation mentale. Ces exercices ont pour but de faire prendre conscience que dès lors où il y a activité mentale (visualiser par exemple) une contraction se produit. Chacun a sans doute fait l'expérience un jour d'un rêve où il se voit courir et se réveiller ensuite en sursaut avec le cœur qui bat plus vite. Il faut donc, pour relaxer le corps relaxer l'esprit et inversement. Pour illustrer ceci, voici un petit exercice :

« Imaginez que vous assistez à un match de tennis. Visualisez le trajet de la balle qui se déplace (comme si la tête se déplaçait réellement) alternativement à droite, à gauche, puis à nouveau à droite, puis gauche, etc...et ainsi de suite pendant quelques dizaines de secondes, afin de bien localiser, repérer, et percevoir les tensions dans le cou, la nuque et les yeux. Vous pouvez donc ressentir les tensions musculaires produites pendant la visualisation. Dès que vous cessez l'imagination, vous constatez immédiatement que la détente physique s'installe automatiquement et que les tensions (du cou, des yeux, etc) s'efface directement. Inversement, si vous relâchez et détendez votre cou, et vos yeux c'est l'arrêt immédiat de l'activité mentale, vous ne pouvez plus visualiser... Relaxe. Approfondissez le relâchement et mémorisez la détente spécifique ».

Après libre à vous de créer vos propres exercices de relaxation mentale en suivant le même principe. Avec l'entraînement, ces exercices peuvent être très utiles pour l'élève dans le cadre de la gestion du stress et des ruminations mentales parfois incessantes (ruminations intrusives évoquées dans la première partie).

- La relaxation différentielle.

Cette seconde étape est souvent moins bien connue de la part des intervenants. Cette relaxation doit être apprise seulement après avoir bien assimilée la première étape (relaxation progressive). L'objectif ici est d'apprendre à l'élève d'éviter de mobiliser inutilement des tensions lors des activités habituelles, scolaires ou sportives. En effet, tous les muscles n'ont pas besoin d'être contractés pour réaliser un geste précis. Il s'agit donc de rechercher le minimum de tension nécessaire à l'accomplissement d'un acte. Au final, avec l'entraînement le jeune doit être capable de repérer et réduire dans la vie quotidienne, les tensions musculaires parasites, inutiles qui sont liées à des perturbations affectives ou émotionnelles. Nombre de personnes ressentent des douleurs lombaires, ou au niveau de la nuque, causées par le stress. Il s'agira alors de neutraliser ces tensions parasites.

Voici un exemple de séance :

Induction au calme : S'allonger sur le dos, les bras le long du corps, paumes de mains vers le plafond. Faire tranquillement 3 grandes respirations abdominales (ventrales). Et Fermer les yeux. Relâcher le visage (petits muscles autour des yeux, les joues, les mâchoires...).

Principe à faire pour chaque partie du corps :

Exemple avec le bras droit : « Contractez le bras droit – identifiez la sensation de tension dans le bras – Cette tension étant bien localisée, relaxez tout le reste du corps (tout le corps doit être détendu, seul le bras droit est contracté : « notez cette différence d'état »). Reposez le bras et bien le relâcher... »

Parties du corps :

- Bras droit, puis Bras gauche, puis les 2 bras...
- Jambe droite, Jambe gauche, puis Les 2 jambes...
- Nuque relevée
- Mâchoires serrées

Reprise : Faire 3 grandes respirations avec expiration rapide par la bouche, bouger doucement les doigts, les poignets, les bras, les chevilles, les genoux, les jambes, le bassin...etc... et s'étirer...Ouvrir les yeux – Basculer sur le côté droit et s'asseoir...

La méthode psychosensorielle de VITTOZ :

Pour Roger Vittoz, il existe deux fonctions essentielles : la réceptivité et l'émissivité. La réceptivité étant la capacité à « recevoir » les stimuli externes et internes. Quant à l'émissivité, on pourrait la définir comme étant la capacité à « émettre », à « produire » (production d'images, de souvenirs, de pensées...). Pour Vittoz, toutes les pathologies viennent d'un déséquilibre de l'une ou de l'autre des deux fonctions. Il va donc mettre au point une méthode, appelée relaxation psychosensorielle, pour apprendre à équilibrer ces deux fonctions. Sa méthode comporte deux grandes étapes. La première comprend des exercices de régulation de la réceptivité : développement de la proprioceptivité, de la sensibilité extéroceptive et intéroceptive. Dans cette première étape, on apprendra par exemple à accepter tous les bruits environnants, quels qu'ils soient, sans stress, avec calme et détente (sensibilité extéroceptive : l'ouïe). Avec l'entraînement, on sera capable de ne plus être perturbé ou « stressé » par un bruit (pour trouver le sommeil par exemple) ou de ne pas démarrer « au quart de tour » en subissant des invectives ou insultes d'un camarade (gestion des émotions). La seconde étape comprend des exercices de régulation de l'émissivité. On pourra, par exemple, s'entraîner à écrire mentalement un mot ou un prénom et apprendre à le visualiser sans y associer d'idées, d'images, de souvenirs, etc. Cet exercice est assez difficile et demande beaucoup d'entraînement et de progressivité.

Les autres méthodes.

Il existe bien d'autres techniques de relaxation, mais nous ne les détaillerons pas ici car celles-ci relèvent plutôt d'une formation en relaxation. Néanmoins, nous pouvons citer *la méthode Trager*, *la sophronisation de base* (nous y reviendrons ultérieurement), ou bien encore *la relaxation énergétique de Guirchoun*.

2.2. L'imagerie :

L'imagerie est l'une des méthodes les plus utilisées avec la relaxation en préparation mentale. C'est une méthode très efficace qui est parfois utilisée de manière spontanée et approximative par les sportifs de haut niveau ou même amateurs. D'autres l'utilisent plus rigoureusement dans le cadre d'une préparation mentale en vue d'atteindre des objectifs très

précis. Son utilisation en milieu scolaire peut se faire à plusieurs niveaux mais nous aborderons principalement son usage dans le cadre de la gestion du stress et des émotions. C'est une technique qui peut s'avérer très efficace chez les jeunes car ceux-ci possèdent une grande imagination.

Définition

Beaucoup d'auteurs, comme Le Scanff (2003), utilisent plusieurs termes comme visualisation ou répétition mentale pour désigner ce processus. L'imagerie « *est une expérience symbolique, qui réfère à des processus mentaux mais qui peut renvoyer à n'importe quel registre sensoriel* » (Hardy et Jones, 1994 ; cités par M.Cadopi et F.D'Arripe Longueville, 1998). Les modalités sensorielles peuvent être visuelles, kinesthésiques, auditive, tactile voire olfactive (Thill, 1998).

Vivacité, Exactitude, contrôlabilité et répétition

Les images mentales doivent présenter plusieurs caractéristiques pour que l'imagerie soit efficace. Les images doivent d'abord être vivaces c'est-à-dire « nettes » et « détaillées ». « De nombreuses preuves montrent que plus une image est nette et riche en détails, et davantage on peut tirer profit d'un programme de répétition mentale » (Thill, 1998).

Ensuite, les images doivent être contrôlées sur une certaine durée afin de pouvoir les utiliser. « Le degré de contrôle réfère précisément à la capacité que possède l'individu de construire des images persistantes aussi longtemps qu'il en a besoin » (Thill, 1998).

D'autre part, les images mentales (surtout dans le cadre de l'imagerie technique) doivent être exactes c'est-à-dire refléter la réalité avec la plus grande précision possible. Il sera donc important de fournir des consignes précises sur la taille et le poids des objets, leur disposition, leur localisation, la distance qui les sépare, l'espace environnant... « Si l'on simule mentalement un lancer franc en Basket Ball, il est important que l'image mentale rende compte avec exactitude de la direction des mouvements des bras et de leur amplitude. Ceci constitue un point très important. Il a été montré, en effet, que le fait de tourner des images inexactes, ou de donner aux sportifs des consignes imprécises, se traduit par des erreurs de même nature que celles qui résulteraient d'une pratique effective et techniquement erronée » (Thill, 1998).

Thill (1998) souligne les différences individuelles : « Les sujets se différencient du point de vue de leurs capacités à former des images vivaces, contrôlables, et exactes. Toutefois, ces habiletés peuvent être améliorées grâce à une pratique mentale assidue et à des exercices spécifiques d'imagerie ». C'est pourquoi, le professeur d'EPS doit prendre en compte le fait que chaque élève ne possède pas les mêmes capacités d'imagerie. Nous ne les exposerons pas ici mais il existe des tests pour évaluer ces aptitudes.

Enfin, pour que l'imagerie soit efficace il faut une grande répétition des images mentales. En effet, sans de nombreuses répétitions, l'imagerie ne produira aucun résultat d'où également le terme de répétition mentale.

Utilisations de l'imagerie

L'imagerie est surtout connue pour son utilisation dans le cadre de l'apprentissage ou l'amélioration d'un geste technique. En effet, l'utilisation de l'imagerie de mouvement, c'est-à-dire la répétition mentale d'un geste technique sans aucun mouvement musculaire, peut s'avérer très efficace. L'expérience de Rawlings, Chen, et Yilk (1972) montre qu'un groupe qui ne s'entraîne que mentalement obtient de meilleurs résultats que quelqu'un qui ne s'entraîne pas du tout (concernant l'apprentissage d'une habileté technique). Précisons qu'il existe deux grands types d'imagerie, interne (kinesthésique) et externe (visuelle) et qu'il

réside encore un débat sur l'efficacité de l'une et l'autre selon la discipline sportive. Toujours est-il que l'idéal est néanmoins de combiner la pratique physique avec l'imagerie technique (interne et externe) pour optimiser la performance. Plus impressionnant encore, Yue et al (1992, 2004) ont montré qu'il était possible d'augmenter la force musculaire uniquement par stimulation mentale. En effet, le fait de répéter symboliquement la contraction musculaire de manière interne (kinesthésique), c'est-à-dire comme si l'on ressentait les sensations de contraction, peut permettre un gain de force allant jusque 35 % pour certains groupes musculaires. L'hypothèse donnée par le chercheur est la suivante : « *La force ne dépend pas que de la masse musculaire, mais aussi de l'intensité du signal cérébral qu'envoie le cerveau aux neurones moteurs* » (Yue et coll, 2004).

Mais il existe d'autres manières d'utiliser l'imagerie, et notamment dans le cadre de la gestion du stress et des émotions. D'abord, nous pouvons citer l'imagerie de détente, appelée également imagerie de calme (Le Scanff 2003). Son utilisation est préconisée pour gérer le stress et approfondir la relaxation. Il s'agit alors de visualiser un lieu de détente, agréable et positif. Il peut s'agir d'un lieu connu ou imaginaire. Nous en donnerons un exemple un peu plus tard. D'autre part, nous pouvons également user de l'imagerie « future » ou « d'anticipation » (Perreaut-Pierre, 2000). Cela consiste à imaginer l'action future dans les meilleures conditions possibles. Par exemple, pour se préparer au baccalauréat, on pourra se visualiser progressivement de la veille à l'examen dans des conditions favorables c'est-à-dire se voir symboliquement confiant, sans stress, calme, serein et motivé. Les nombreuses répétitions mentales (et une bonne préparation à l'examen) permettront probablement de se trouver dans un état émotionnel proche à celui imaginé le jour de l'examen. Enfin, citons aussi l'imagerie qui consiste à se souvenir d'évènements passés positifs (succès). Ce type d'images peut être utilisé lors d'échecs ou pour induire des émotions agréables. Comme le mentionnent Cadopi et d'Arripe-Longueville (1998) : « Des images de succès pourraient ainsi induire des émotions positives (plaisir) ».

Imagerie et Relaxation

Les études montrent que l'imagerie associée à la relaxation est plus efficace que l'imagerie seule (Noël, 1980 ; Suinn, 1993 ; Weinberg, Seabourne et Jackson, 1981, 1987 ; Wrisberg et Anshel, 1989). En effet, « un état de relaxation et un abaissement du niveau de vigilance favorisent la production d'images » (Le Scanff, 2003). C'est pourquoi, il sera utile d'initier au préalable les élèves à la relaxation avant l'utilisation de l'imagerie mentale.

Application Pratique

Voici un exemple de protocole pour utiliser l'imagerie de détente. L'exercice s'effectuera en position assise et les yeux fermés. Cet exercice peut être utilisé pour gérer le stress ou approfondir l'état de relaxation. Enfin, la séance peut prendre place au début, entre deux exercices, ou lors d'une remise au calme pour terminer le cours. Selon le choix temporel, on adaptera en conséquence la reprise tonique.

- 1) Effectuer quelques respirations relaxantes, et si besoin effectuer une courte relaxation type Schultz ou Jacobson.
- 2) En état de relaxation, s'évader mentalement en vacances sur une île paradisiaque. Se représenter chacun des détails de ce lieu imaginaire ou réel : les couleurs, les contours, les personnages, la clarté de la mer, le soleil, les palmiers, le sable fin, etc. Entendre les bruits du vent, de la mer... Ressentir la sensation du vent, de la chaleur, du sable chaud sur la peau. S'imaginer allongé sur un matelas bercé par les douces vagues de la mer. Ressentir les sensations de bien-être, de calme, de sérénité, et de détente que procure ce lieu.

- 3) Petit à petit mémoriser ce lieu agréable et les sensations de détente, puis laisser partir progressivement les images pour revenir au moment présent. Pour cela, se concentrer sur sa respiration (respiration abdominale).
- 4) Effectuer une reprise tonique.

2.3. La sophrologie Caycedienne :

Méthode plus ou moins reconnue, la sophrologie Caycedienne est un outil fort intéressant dans cadre de la gestion du stress et des émotions. D'ailleurs, dans le milieu scolaire, c'est une méthode qui est de plus en plus utilisée dans le cadre de la préparation aux examens et donc pour la préparation au baccalauréat. En effet, il est désormais possible de voir quelques lycées faire appel à un sophrologue externe qui propose des séances aux élèves volontaires. Les séances peuvent parfois également être dispensées par un « professeur-sophrologue », « un psychologue-sophrologue » ou « une infirmière-sophrologue ». Effectivement, précisons que la sophrologie est plutôt une « professionnalisation » ou « professionnalité » plutôt qu'une profession à part entière (notamment pour la branche Clinique). Elle s'applique donc de préférence sur la base d'une formation initiale. Par conséquent, le professeur d'EPS peut se former et se spécialiser en sophrologie Caycedienne dans un but pédagogique, ce qui lui permettra d'adapter les méthodes sophrologiques au monde de l'éducation.

Origine et définition

C'est Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, qui crée le terme de « sophrologie » en 1960 à Madrid, suite à ses recherches menées aussi bien en orient qu'en occident. En effet, il remarque que les théories de l'hypnose ne sont pas les meilleures et qu'il doit exister d'autres moyens de développer la conscience humaine dans des buts thérapeutiques, mais aussi prophylactiques et pédagogiques. Caycedo va donc s'inspirer de diverses approches telles que la phénoménologie, la relaxation, la psychothérapie, la psychologie (Freud, Jaspers, Jung...), mais aussi de certaines pratiques orientales comme le Yoga ou le Zen, pour bâtir sa méthode.

Caycedo (2007) définit actuellement la sophrologie comme : « *une discipline qui étudie la conscience et les valeurs de l'existence de l'être, par des procédés propres et originaux* ». Il lui associe la devise « UT Conscientia Noscatur » qui signifie « pour que la conscience soit connue ».

Étymologiquement, le mot sophrologie vient du grec : « *SOS* » (harmonie, équilibre), « *PHREN* » (conscience), « *LOGOS* » (science, étude), et signifie donc : « *la science qui étudie la conscience en harmonie avec le corps* » (Caycedo, 2007).

La sophrologie considère donc l'homme comme un être indivisible (le corps et l'esprit sont indissociables) et transcendant (capable d'utiliser toutes ses potentialités pour vivre harmonieusement). Le travail sophrologique consiste au développement de la conscience, éveillée par le sujet lui-même. En effet, la sophrologie, s'appuie sur plusieurs théories dont la théorie « des états de conscience ». Pour Caycedo, il existerait 3 grands états de conscience : pathologique, ordinaire et sophronique. Selon lui, plus nous développons notre champ de conscience, grâce notamment aux procédés sophrologiques (et plus fondamentalement grâce aux douze degrés de la relaxation dynamique de Caycedo), et plus nous tendons vers la conscience sophronique synonyme de bien-être (qui nous permet « d'exister pleinement »). Ce que nous voulons exprimer ici, c'est que la sophrologie peut être une aide, parmi d'autres, pour développer notre champ de conscience et donc favoriser notre bien-être.

Une terminologie spécifique

Précisons que la sophrologie comporte une nomenclature néologique et spécifique, avec laquelle les néophytes ont parfois du mal à s'accommoder. Certaines personnes peuvent parfois être réticentes face aux termes sophrologiques mais le plus important est de savoir ce qui se cache réellement sous ce néologisme. L'objectif ici dans ce chapitre, est donc d'illustrer quelques procédés sophrologiques au delà même de leur terminologie, afin que chacun puisse se forger sa propre opinion.

Enfin, soulignons que s'il existe une telle nomenclature, c'est aussi dû à la nécessité de breveter la méthode pour éviter tout plagiat. En effet, Caycedo (2007) écrit : « *Possiblement, le plus important du point de vue historique a été le moment où j'ai dû breveter et protéger légalement le terme « Sophrologie Caycedienne » pour sauver mon œuvre de la grande banalisation qui s'était produite autour du nom « Sophrologie », lequel ayant vécu un grand succès et n'ayant pas de protection légale, a été employé pour désigner tout genre d'activités en rapport avec la relaxation, les changements et modifications de la conscience, procédés orientaux, y compris les sciences occultes, etc. Le fait d'avoir protégé et breveté le nom de Sophrologie Caycedienne ® au niveau international a permis la création et la structuration d'une méthode de base phénoménologique et existentielle qui porte aujourd'hui mon nom comme garantie d'authenticité et qui s'emploie avec succès en médecine et en prophylaxie sociale ».*

Déroulement d'une séance

La séance comprend plusieurs étapes :

- Le dialogue pré-sophronique. Il s'apparente au dialogue pré-relaxation défini plus haut.
- La sophronisation. C'est une méthode de relaxation propre à la sophrologie, qui consiste à relaxer alternativement cinq systèmes du corps (visage, épaules, etc). Chaque système corporel possède une zone sur laquelle on va se concentrer pour détendre le système concerné. La sophronisation s'effectue généralement de haut en bas (de la tête aux pieds) et en position assise pour conserver une certaine vigilance. Quand l'individu est « relaxé » ou « sophronisé », on dira qu'il est au niveau « sophro-liminal » (lié à l'état « Alpha » en relaxation).
- L'activation intra-sophronique. En état sophro-liminal, on utilisera une technique sophrologique. Nous en citerons quelques-unes un peu plus loin.
- La désophronisation. C'est une sortie de l'état sophro-liminal (état de relaxation) par une reprise progressive du tonus musculaire associée au retour de l'état de veille attentive. Cette étape s'apparente à la « reprise » définie en relaxation. La désophronisation s'effectue généralement de bas en haut (des pieds à la tête). Il est possible et conseillé d'effectuer une deuxième désophronisation si des personnes éprouvent des difficultés à revenir en état de veille.
- Le dialogue post-sophronique et la phénodescription. C'est le débriefing après la séance. Lors de cette étape nous laisserons librement les participants s'exprimer sur le vécu de la séance (c'est la phénodescription).

Quelques techniques sophrologiques

Voici quelques techniques qui peuvent être utilisées, après une sophronisation, dans le cadre de la gestion du stress et / ou des émotions. Il existe un protocole bien précis pour chacune d'entre elles, mais l'objectif ici est d'en expliquer globalement le principe.

- Le Sophro-Déplacement du Négatif (SDN).

Souvent quelqu'un de stressé, énervé, en colère, essaie de se calmer en soupirant (« expiration forcée »). Cette méthode reprend donc tout simplement ce principe de base. En effet, il s'agit de se débarrasser, d'éloigner, ou évacuer le « négatif » au moment de l'expiration, c'est-à-dire tout ce qui peut nous gêner ou encombrer la conscience (les tensions physiques et mentales, les pensées négatives, les sensations et sentiments ou émotions désagréables, etc...). Bien évidemment, il n'est pas possible d'éliminer certaines choses sur de simples expirations mais l'idée est d'isoler momentanément « le négatif » (ruminations mentales par exemple) afin de pouvoir être pleinement disponible pour effectuer le reste de la séance ou une tâche à accomplir.

-La Sophro-Présence Immédiate.

C'est l'inverse de la technique précédente. Il s'agit ici d'optimiser le temps d'inspiration. En effet, il s'agit à l'inspiration de diffuser dans tout le corps ou de s'imprégner de « choses positives » (émotions agréables, souvenirs agréables, etc). Un peu à l'image de quelqu'un qui ferme les yeux pour sentir agréablement et longuement un parfum. Notons que dans les maladies psychosomatiques, on somatise des choses « négatives » et qu'il est donc possible, à l'inverse, de « somatiser du positif ». On pourra par exemple, établir un lien affectif avec une personne que nous apprécions, et s'imprégner des sensations agréables qui en émanent à chaque inspiration. Plus spécifiquement, lors d'une remise au calme ou à la fin du cours, le professeur d'EPS peut demander à ses élèves de se remémorer le meilleur moment de la séance (réussite à un atelier, plaisir à jouer, performance lors d'une APSA, rires avec le groupe, ambiance d'équipe, etc), puis de s'imprégner à l'inspiration des émotions positives que cette situation procure.

-La Sophro-Respiration Synchronique.

Il s'agit ici de synchroniser les mouvements respiratoires (inspiration / expiration) soit avec des mouvements corporels, soit avec des images ou sensations agréables, ou soit avec des mots positifs. En général, cette synchronisation permet d'approfondir la détente. Par exemple, les yeux fermés, synchroniser la respiration à deux temps (inspiration / expiration) sur les mouvements de la mer. A l'inspiration, je visualise (et entends) la vague qui se forme, et à l'expiration je la vois (et l'entends) s'estomper et disparaître... Il suffit donc ici de se laisser bercer par le rythme et le bruit des vagues, synchronisés avec la respiration. Un autre exemple est de répéter mentalement le mot « calme » pendant l'inspiration, et de diffuser cette sensation de calme dans tout le corps à l'expiration.

-La Sophro-Acceptation Progressive.

Cette technique s'apparente à l'imagerie « d'anticipation ». En effet, il s'agit ici de se visualiser dans une situation future qui doit se dérouler réellement. Il faut vivre la scène positivement, avant, pendant, et après, comme si l'on y était. Il est important de se visualiser exclusivement de manière positive (tant du point de vue physique que psychologique). Mais il est parfois difficile de demander à un élève de se visualiser sans stress, par exemple, le jour du baccalauréat si celui-ci a lieu réellement dans une semaine ou deux. Dans ce cas là, le protocole prévoit une visualisation progressive. D'abord, on fera « comme si » l'événement avait lieu dans 1 an, puis dans 6 mois, 2 mois, etc... afin de pouvoir imaginer la scène de manière positive plus facilement.

- La Sophro-Mnésie Libre

La technique consiste à aller à la recherche de souvenirs positifs, sans forcer, librement... Lorsqu'un souvenir agréable se présente à la conscience, on le laisse se développer pour le revivre pleinement. Le professeur d'EPS peut par exemple, demander à ses élèves de se souvenir d'un événement sportif agréable, ou le meilleur possible, et de revivre mentalement

la situation. Cette visualisation du passé permet de revivre et réactiver toutes les émotions positives mises en mémoire.

-La Sophro-Correction Sérielle

Il s'agit d'une correction d'une situation anxiogène. Il faut au préalable, établir une échelle hiérarchisée de la situation la moins anxiogène à la situation la plus anxiogène. Après une sophronisation, on demande à la personne de vivre une situation peu anxiogène d'abord, puis des situations de plus en plus anxiogènes (toujours en référence à l'échelle mise en place au départ). Si l'état de relaxation ne suffit pas à gérer l'anxiété que procure la situation, il est possible d'effectuer un SDN ou de remplacer la situation anxiogène par une autre plus agréable. Une fois la première situation visualisée sans angoisse, sans tension excessive, on pourra alors imaginer la situation suivante et ainsi de suite en suivant l'ordre de l'échelle situationnelle. Cette technique, proche de la « désensibilisation systématique » peut être efficace pour traiter des situations phobogènes chez l'élève (phobie de l'eau par exemple).

Pour clore cette partie, précisons qu'il ne faut pas confondre relaxation et sophrologie. De nombreuses personnes font l'amalgame entre ces deux termes. Effectivement, la sophrologie n'est pas seulement un ensemble de techniques permettant de se relaxer (même si la relaxation en est le point de départ) mais une méthode globale permettant de travailler sur sa conscience et renforcer le sentiment d'exister. Or la relaxation a seulement pour but la détente mentale et physique. C'est pour cette raison, que les séances de sophrologie s'effectue principalement en position assise ou debout, afin de conserver une certaine vigilance durant la relaxation pour appliquer les techniques sophrologiques sans s'endormir.

2.4. Les autres techniques psychologiques :

Les routines de performance

« Ensemble ou schémas de pensées, d'action, ou d'images que l'on reproduit systématiquement avant d'exécuter une performance » (Le Scanff, 2003). Une routine de performance peut être composée de diverses techniques : respiration abdominale, visualisation positive, dialogue interne positif, ancrage, SRS, etc... C'est une pratique assez courante chez le sportif de haut niveau, qui va lui permettre de se placer dans un état émotionnel adéquat à la situation. Cela peut être par exemple, pour un tennisman, le fait de se concentrer sur sa respiration abdominale, visualiser une image, ou répéter mentalement un mot positif, avant de servir ou pendant les moments de récupération. A l'extrême et plus artistiquement, nous avons un magnifique exemple de routine de performance collective qu'est le « Haka des All Blacks ».

Le professeur d'EPS, en variant les techniques de préparation mentale permettra aux élèves de se construire eux-mêmes leurs propres routines de performance. En leur faisant découvrir toute une variété de techniques, ils choisiront eux-mêmes instinctivement les techniques qui leur semblent les plus efficaces. En répétant de nombreuses fois ces procédés d'une efficacité propre à chacun, une routine s'installera. A noter que, comme le souligne Target (2003), il ne faut pas faire l'ambiguïté avec le sens commun du mot routine : « *Cet état de routine est particulièrement néfaste car il est lié à un manque de confiance, un manque d'activation, de motivation, et ne produit que des performances médiocres* ».

L'ancrage :

C'est l'association d'un mot, d'une image, ou d'un geste à un état interne. Par exemple, imaginons en état de relaxation, un lieu calme qui nous procure des sensations de détente et de bien-être. Puis dans un second temps, associons un mot (tel que « détente ») à

cette image qui nous procure une telle relaxation. A force de répétition, et d'entraînement, il suffira simplement de prononcer mentalement le mot « détente » pour induire directement les sensations de relâchement liées à l'imagerie de calme. Cet ancrage s'apparente au réflexe Pavlovien. A titre d'exemple, les nostalgiques de la coupe du monde de football 1998, réactiveront de nombreuses émotions agréables par le simple fait d'entendre la chanson « I will survive ». Il s'agit là, bel et bien d'un ancrage ... Cette technique peut être utilisée pour composer une routine de performance.

Concrètement, le professeur d'EPS pourra, à la fin des séances de relaxation, demander à ses élèves d'associer un mot ou un mouvement (contrôles respiratoires par exemple), à l'état interne de détente. Avec beaucoup d'entraînement, il sera possible de retrouver cet état de relâchement beaucoup plus rapidement grâce au déclencheur (geste ou mot).

Le dialogue interne

« *C'est ce dialogue que vous entretenez avec vous-même. Il peut vite devenir l'ennemi numéro un de beaucoup de sportifs. La moindre difficulté, la moindre tension peut le faire passer dans l'autocritique, le jugement, les reproches...* » (Aguila, 2003). Il existe donc le monologue intérieur négatif et positif. Ce dernier peut être utilisé pour créer un sentiment ou une humeur (Hardy et Fazey, 1990). En effet, « *chaque mot possède une qualité émotionnelle qui est liée à la qualité de mouvement. Utiliser le bon mot clé (« rapide », « en douceur », etc) peut aider à atteindre la meilleure performance* » (Le Scanff, 2003). D'autre part, l'objectif du dialogue interne positif peut être de changer un sentiment ou une humeur (Hardy et Fazey, 1990). Par un exemple, un élève en colère ou sous le coup de l'émotion peut utiliser un dialogue interne positif pour l'aider à se calmer (« calme toi », « relaxe toi », etc). Dans ce cas là, il est possible d'associer la respiration relaxante avec ce type de dialogue pour plus d'efficacité. D'autre part, rappelons aussi que les élèves stressés, en difficulté face à certaines APSA, ou lors d'échecs vont user d'un dialogue interne le plus souvent dépréciatif, ce qui va induire un comportement négatif. Il est alors important d'apprendre aux élèves à repérer les pensées négatives, puis de les stopper grâce à la relaxation ou la reformulation positive.

Le professeur d'EPS pourra demander à ses élèves pendant les séances de relaxation ou d'imagerie, de renforcer leur dialogue interne positif en leur demandant de répéter mentalement des pensées ou des mots laudatifs (« j'ai confiance en moi », « je suis calme », « je suis performant », « rapidité », etc). D'autre part, après un échec ou face à une situation stressante, le professeur peut demander à l'élève d'évoquer les pensées négatives ou de noter les mots négatifs qui lui traversent l'esprit. Ceci permettra dans un premier temps à l'élève de prendre conscience de son dialogue interne négatif. Une fois la liste établie, l'élève devra substituer les mots négatifs par des mots positifs. Enfin, un autre exercice peut être mis en place pour apprendre à repérer un dialogue interne négatif puis de le switcher immédiatement en positif. En position assise, effectuer une courte induction au calme les yeux fermés (respirations relaxantes par exemple). Ensuite, demander aux élèves de se concentrer sur les mots prononcés à haute voix par le professeur. Dès qu'il s'agit d'un mot positif (« confiance », « détente », « efficacité »...) l'élève a pour consigne de le répéter mentalement. En revanche, dès qu'il s'agit d'une pensée ou d'un mot à caractère négatif (« je suis nul », « je n'y arriverai jamais », « stress »...) l'élève a pour consigne de répéter immédiatement et mentalement son antonyme (Par exemple, « je n'y arriverai jamais » devient « j'ai toutes les capacités pour réussir »...). Il faut cependant rester prudent à ce que les élèves effectuent bien l'exercice afin de ne pas renforcer au contraire un dialogue interne négatif.

La restructuration cognitive :

« *C'est une technique qui vise à modifier directement les pensées dysfonctionnelles et les distorsions cognitives qui provoquent un vécu et un ressenti émotionnel négatif* » (Rusinek, 2004). Pour Beck (1976), les problèmes que rencontre le sujet sont liés à des erreurs ou des biais dans sa façon de penser. Il s'agit alors, de repérer ces distorsions cognitives, les croyances limitantes pendant les événements stressants, dans le but de les conscientiser, de les modifier et les remplacer par d'autres pensées plus fonctionnelles.

Le modeling :

Un élève face à une situation stressante en EPS peut être incapable de s'imaginer réussir. Dans ce cas là, afin de relativiser, de lui permettre de mieux analyser les déterminants de la situation et la vivre sans stress, on peut demander à l'élève d'imaginer ou de visualiser quelqu'un d'autre à sa place (« un modèle » ou « une idole ») qui réussit la situation brillamment. Puis petit à petit, il s'agit de se substituer au modèle. Le modèle peut être imaginaire ou réel, mais doit présenter des caractéristiques proches du sujet pour une substitution ou une identification plus facile, et il doit être capable de surmonter facilement les épreuves, là, où l'élève éprouve des difficultés.

L'affirmation de soi :

Cette technique peut être définie comme permettant « *d'agir au mieux dans son propre intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété exagérée, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres* » (Alberti et Emmons, 1974) ». Selon Graziani (2003), « les techniques d'affirmation de soi sont les plus pertinentes pour diminuer l'anxiété chez des personnes qui présentent une anxiété importante dans les situations sociales, des difficultés à communiquer, et un déficit d'affirmation de soi ». La technique la plus connue et la plus utilisée pour l'affirmation de soi est le jeu de rôle. Il s'agit alors de demander au sujet de jouer différents rôles. A chaque fois, on procède à un retour critique sur la performance accomplie du sujet. Finalement le but est d'arriver à ce que le sujet réussisse efficacement à jouer un rôle qu'il redoutait, ou qu'il n'aurait jamais osé jouer dans la vie réelle.

La désensibilisation systématique

Cette technique s'apparente à la sophro-correction sérielle. En effet, après un apprentissage aux techniques de relaxation, on va exposer mentalement et progressivement la personne à des situations anxiogènes. La personne doit alors vivre la situation avec le moins de tension possible grâce à la relaxation. Puis progressivement, on s'exposera mentalement à des situations de plus en plus anxiogènes selon une échelle préalablement définie.

En EPS, on pourra utiliser la désensibilisation in vivo qui utilise les mêmes principes que celle en imagination, mais ici, l'élève affronte petit à petit les situations réelles tout en utilisant en même temps les stratégies de relaxation (respiration abdominale, Schultz, Jacobson, ancrage de détente, imagerie de calme...).

ETC

Conclusion

Au travers de cet article, nous avons voulu montrer que la préparation mentale n'est pas une approche réservée exclusivement aux athlètes de haut niveau. Bien au contraire, les méthodes psychologiques que nous avons exposées peuvent être une aide précieuse pour favoriser le bien-être des élèves durant leur vie scolaire et même au delà.

Il demeure très important désormais de développer l'intelligence émotionnelle des élèves au même titre que les autres types d'intelligences. Nous pensons qu'il serait vraiment dommageable d'exclure une telle approche humaniste au sein de l'enseignement.

Malheureusement, la formation universitaire actuelle et traditionnelle n'offre pas encore vraiment cette possibilité d'enseigner de telles méthodes aux élèves. Il est néanmoins possible pour le professeur d'EPS de se spécialiser et se former solidement en préparation mentale. En effet, cette condition est indispensable avant de pratiquer réellement avec ses élèves un programme complet.

En attendant, nous espérons avoir ouvert l'appétit de nos lecteurs à l'issue de cet article et libre à vous, néanmoins, de laisser aller votre imagination pour mettre en scène et adapter quelques exercices que nous avons présentés ci-dessus. Enfin, n'oubliez pas que vous disposez d'une technique psycho-corporelle qui reste peut être l'une des techniques les plus efficaces pour la gestion du stress et des émotions : le rire.

Références

- ABREZOL R. (2002). *La quête de l'excellence, comment augmenter ses performances*, Vivez Soleil.
- CARTON-CARON A. (2005). *Stratégies de coping chez le sportif*. Thèse universitaire, Université Charles De Gaulle, Lille 3.
- DAMASIO A. (2003). *Spinoza avait raison*, Odile Jacob.
- FLEURANCE P. (2001). Colloque sur la préparation psychologique, Insep, préparation Olympique, Paris.
- FOUCHET A. (2004). Une stratégie contre le « décrochage scolaire », *Revue EPS* n°310, p.69-72.
- HOROWITZ M.J. (1992). *Stress response syndromes* (3rd edition). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- JANOFF-BULLMAN R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- LAZARUS R.S., FOLKMAN S. (1984). *Stress, appraisal and coping*, New York, Springer.
- LE SCANFF C. (2003). Les méthodes de base de la préparation mentale, In *Manuel de Psychologie du sport*, tome 2 : l'intervention auprès du sportif, p.65-118.
- LUMINET O. (2002). *Psychologie des émotions*, De Boeck.
- MAYER, SALOVEY P, CAPUSO A. (2000). « *Models of emotional intelligence* », in Steinberg, R.J. (éd), *Hand book of intelligence*, Cambridge, U.K., Cambridge University press.
- RIA L. (2005). *Les émotions*, Revue EPS.
- RIME B. (2005). *Le partage social des émotions*, Puf.
- RUSINEK S. (2004). *Les émotions, du normal au pathologique*, Dunod.
- SCHERER, K. (2006). Vers les sciences affectives. *Sciences Humaines*, n°171, p.42-43.
- SERVAN-SCHREIBER D. (2003), *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression*, Laffont.

SERVAN-SCHREIBER D. (2001), *Revue Psychologies*, juillet-août 2001, p 142.

TARGET C. (2003). *Manuel de préparation mentale*, Chiron.

