

## Documents sauvegardés

**Le Monde**

© 2024 SA Le Monde. Tous droits réservés.  
Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.

**PubliC** Certificat émis le 22 août 2024 à Université-de-Lausanne-BCU à des fins de visualisation personnelle et temporaire.

news-20240821-LMF-6288713\_3242

**Nom de la source**

Le Monde (site web)

Mercredi 21 août 2024

**Type de source**

Presse • Presse Web

Le Monde (site web) • 1252 mots

**Périodicité**

En continu

**Couverture géographique**

Internationale

**Provenance**

France

# Denis Hauw, professeur de psychologie du sport : « On oublie que l'échec fait partie intégrante du sport de haut niveau et que s'y confronter est un objectif essentiel »

Patricia Jolly

**Dans un entretien au « Monde », le chercheur de l'Université de Lausanne estime que six sportifs sur dix pourraient vivre des expériences traumatiques liées à des échecs lors de compétitions.**

« Cette défaite va me hanter à vie », « Je suis rongé par la honte », « J'ai vécu un enfer, un cauchemar »... Ces mots sont ceux d'athlètes ayant connu l'échec aux Jeux olympiques (JO) de Paris 2024. Ils révèlent, dans la gestion de la performance et de l'après-performance, des failles susceptibles d'engendrer de sérieuses conséquences sur leur santé mentale. Un risque auquel sont également confrontés les 4 400 athlètes qui s'apprêtent à disputer les Jeux paralympiques, du 28 août au 8 septembre.

Ces réactions marquent les limites de la préparation mentale orientée sur la « gagne » au détriment d'un apprentissage de la gestion de l'échec, considère Denis Hauw. Ce psychologue et professeur de psychologie du sport à l'Université de Lausanne (Suisse) étudie les dispositifs psychologiques de production de la haute performance sportive et accompagne des sportifs de haut niveau et leurs entraîneurs dans différentes disciplines olympiques depuis plus de vingt-cinq ans.

Nombre de participants de Paris 2024 ont eu recours à la préparation mentale. Comment expliquer les réactions de dévalorisation, voire d'effondrement, de ceux qui ont vécu leur performance comme un échec ?

Cela tient à la confusion qu'ils font entre leur personne et leur performance. En France, la préparation physique comme mentale des sportifs de haut niveau formate pour la « gagne » sans inscrire l'échec dans les perspectives possibles. Selon un standard culturel obsolète, on vise la haute performance en niant toute éventualité d'échec par crainte qu'il se produise. Or, c'est cette crainte qui paralyse.

On oublie que le sportif est avant tout un être humain, que l'échec fait partie intégrante du sport de haut niveau et que s'y confronter et apprendre à le gérer est un objectif essentiel pour permettre la libération des énergies en compétition et la construction d'un athlète résilient. Par conséquent, lorsque l'échec survient, de nombreux sportifs se retrouvent dému-

nis et subissent des effets immédiats tels que l'effondrement émotionnel, et d'autres plus diffus ou retardés, comme des baisses de niveau de performance, ou pire, des états dépressifs ou traumatiques.

La pression liée aux attentes supposées ou fantasmées du public lors d'épreuves à domicile est-elle un facteur aggravant en cas d'échec ?

Le facteur « domicile » – et la médiation qui en découle – ajoute à la situation du stress de la compétition. En cas d'échec, le sentiment de culpabilité et de vulnérabilité et la déception sont souvent décuplés de n'avoir pas réussi à montrer à ses proches et à son pays « qui on est ».

Cela reste pourtant subjectif puisque certains sportifs se montrent capables de se nourrir de cette atmosphère, qu'ils considèrent comme un supplément de soutien, ou savent la mettre à la distance nécessaire à l'instant T. C'est la preuve qu'un travail de construction de la

## Documents sauvegardés

résilience peut et doit être intégré dès le plus jeune âge dans la préparation des sportifs de haut niveau.

Comment « faire le deuil » d'un échec aux Jeux olympiques ou paralympiques qui n'ont lieu que tous les quatre ans ?

Cette notion de deuil, régulièrement invoquée, date de la fin des années 1960. Elle relève essentiellement de la métaphore et revient à méconnaître la nécessité d'établir un diagnostic au cas par cas. L'engagement dans une préparation olympique ou paralympique est colossal et, au-delà des effets immédiats de l'échec (tristesse, réminiscence, perte de motivation...), cette expérience émotionnelle intense peut être accompagnée de symptômes de stress post-traumatiques aux effets générateurs de blocages de performance sur le long terme : pensées intrusives de l'échec, comportements d'évitement de situations comparables, instabilité émotionnelle, hyperexcitabilité.

Les études sont peu nombreuses et sous-estiment ce phénomène, mais les recherches réalisées au sein de mon laboratoire permettent d'estimer que six sportifs sur dix pourraient vivre de telles expériences traumatiques au cours de leur carrière.

Comment traiter ces effets ?

Il faut tenir compte des spécificités du vécu de chacun. Pour certains, un débriefing peut suffire pour comprendre et absorber les raisons de l'échec, et ne pas le reproduire. C'est l'approche que défend Claude Onesta [ancien entraîneur national de handball et manager général de la haute performance à l'Agence nationale du sport]. Elle est pertinente et nécessaire mais insuffisante.

L'échec ne se cantonne pas au cerveau de la raison mais il résonne dans le cerveau des émotions. Dans ces cas-là, prendre des vacances ou se répéter « ce qui ne me tue pas me rend plus fort » n'a aucun sens, car le sportif a beau tenter de se raisonner, il continue à souffrir de manière plus ou moins manifeste. Il est indispensable qu'il effectue un travail avec des psychologues – et non des préparateurs mentaux.

Les traitements possibles ont tous en commun de réexposer de façon progressive et contrôlée aux émotions et cognitions négatives liées à l'expérience traumatique afin, au moins, de la digérer et de pouvoir passer à autre chose ou, mieux encore, d'en tirer un bénéfice pour la suite. Dans ce cas, l'échec devient le moteur de la future réussite.

Comment permettre aux sportifs de haut niveau d'envisager des carrières longues et plus sereines ?

Cela suppose qu'on ne se contente plus seulement de faire un bilan psychologique obligatoire pour détecter les difficultés – ainsi que dispose le code du sport, art. A231-3 – comme c'est le cas en France aujourd'hui, et qu'on mette l'accent sur trois composantes.

D'abord, un travail psychologique systématique et régulier, intégré dans le parcours de haut niveau, avec l'identification des axes de développement sur le court et long terme comme on le fait pour les autres qualités physiques ou techniques.

Ensuite, la construction et la supervision des environnements de développement des sportifs, ce qui comprend notamment les structures et personnels mis à disposition, mais aussi les pratiques de coaching qui doivent être supervisées.

Enfin, l'élaboration d'un vrai double projet permettant aux sportifs de haut niveau de se définir avant tout comme une personne qui inscrit son projet sportif dans un projet de vie plus large.

Les instances et acteurs du monde sportif (fédérations, entraîneurs, préparateurs mentaux, psychologues...) ont donc tous un rôle et une responsabilité dans cette démarche...

La course à la performance dans le sport de haut niveau peut peser très lourd sur la santé mentale des sportifs. Qu'il s'agisse d'échec ou de réussite, les instances sportives ne peuvent plus laisser les athlètes gérer seuls l'après-performance.

Leur rôle et leur responsabilité sont d'assumer les procédures d'accompagnement et de gestion de l'échec ou de la réussite. Car le succès aussi peut engendrer des difficultés à se relancer vers de nouveaux projets ou mettre l'athlète en manque de la stimulation intense associée à la réussite.

Il est donc essentiel de bien identifier les différences entre le travail – non réglementé en France – du préparateur mental, qui est formé aux méthodologies de développement de la performance, et celui des psychologues qui vont traiter la personne. Et d'en définir et d'en poser les limites.

**Cet article est paru dans Le Monde (site web)**

[https://www.lemonde.fr/sport/article/2024/08/21/jeux-paralympiques-se-confondre-a-l-echec-est-un-objectif-essentiel-pour-les-sportifs-de-haut-niveau\\_6288713\\_3242.html](https://www.lemonde.fr/sport/article/2024/08/21/jeux-paralympiques-se-confondre-a-l-echec-est-un-objectif-essentiel-pour-les-sportifs-de-haut-niveau_6288713_3242.html)

**Note(s) :**

## Documents sauvegardés

Mis à jour : 2024-08-21 13:44 UTC  
+0200