Attention aux imposteurs!

Autor(en): **Seiler, Roland**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 6

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996071

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Attention aux impo

Le sport d'élite regorge de «conseillers» de tout ordre qui tiennent souvent plus du gourou que du préparateur psychologique. Les sportifs ambitieux sont parfois crédules face à ceux qui leur promettent monts et merveilles. Prudence donc avant de recourir à une aide quelconque.

Roland Seiler

La psychologie du sport ouvre des perspectives dans de nombreux domaines et répond à de multiples questions telles que: comment obtenir l'effet recherché dans une activité sportive pratiquée pour des raisons de santé ou de rééducation? Quels écueils psychologiques et pédagogiques sont-ils à éviter quand on enseigne l'éducation physique? Quel est l'intérêt du mouvement pour les personnes souffrant d'un handicap mental?

Contrôler et guider

Pour un sportif de haut niveau axé sur la performance, difficile de se passer de conseils en psychologie du sport. Le «mental» est intégré depuis longtemps à la recherche des limites individuelles en matière de performance. Il y a une vingtaine d'années, le but était surtout de contrôler les effets du stress inhibiteur de la performance. Depuis, les approches se sont différenciées. Il s'agit désormais d'orienter tout le système sur l'amélioration de la performance. La formation, le perfectionnement et la supervision du staff qui encadre l'athlète peuvent y contribuer, tout comme l'analyse et l'amélioration de la gestion du sport d'élite au sein de la fédération.

Vers l'individualisation

Concernant les athlètes, il faut distinguer plusieurs domaines. Des techniques psychologiques simples, comme celles présentées dans le cahier pratique, peuvent servir de base. Elles sont introduites le plus souvent en groupe, puis reprises et adaptées à chaque individu. Selon la discipline sportive, il faut aussi aider l'équipe à se forger des objectifs communs et chercher à améliorer l'interaction entre les joueurs. Une démarche thérapeutique s'avère parfois nécessaire, par exemple en cas de perturbation alimentaire.

S'informer avant d'agir

Même en cas d'urgence, le sportif doit procéder calmement à son choix. Pour un premier contact, il peut passer par le site de l'Association suisse des psychologues du sport (ASPS, voir encadré) qui donne des références de spécialistes. Un premier entretien par téléphone avec un(e) psychologue permet d'envisager les prochaines étapes: programme de séances, consultation d'un spécialiste, littérature spécialisée en vue de personnaliser l'entraînement.

Ouvrez l'œil!

Il n'est pas toujours simple de trouver l'aide adéquate, d'autant que le domaine d'action des psychologues du sport est parfois mal délimité. Les sportifs d'élite peuvent être sollicités par des «conseillers» qui nagent en eaux troubles. Comment l'athlète qui souhaite améliorer ses performances ou qui peine à concrétiser en compétition ses bons résultats aux entraînements peut-il identifier le niveau de sérieux d'une offre? **m**

Les offres douteuses...

- garantissent le succès sans effort (ou à moindre effort)
- promettent des résultats rapides
- excluent la possibilité d'un échec
- ne respectent pas ou ne connaissent pas le contexte sportif
- lancent des paris impossibles à relever
- créent une dépendance

steurs!

Cinq critères de choix

1 Transparence

Les psychologues du sport utilisent des méthodes scientifiques ayant fait leurs preuves; ils peuvent justifier leur démarche, le sens et le but des exercices préconisés, expliquer le sens de leur action. Ils répondent de manière honnête et compétente aux questions, prennent les doutes au sérieux et respectent les limites du sportif. Ils font preuve de transparence quant à leurs compétences et sont prêts à reconnaître leurs propres limites.

2 Responsabilité

Les psychologues du sport respectent le règlement de déontologie professionnelle de la Fédération suisse des psychologues (FSP), qui fixe des directives éthiques à leur activité. Ils ne font pas de promesses irréalistes et sont tenus au secret professionnel.

3 Formation permanente

Les psychologues du sport poursuivent systématiquement leur formation et ne cessent d'élargir leurs connaissances et compétences. Ils prennent part à des groupes de supervision et/ou d'intervision et sont clairs sur le choix de leurs méthodes.

4 Travail en réseau

Les psychologues du sport forment un réseau. Ils sont capables, si besoin est, de chercher eux-mêmes de l'aide ou, à défaut de posséder les compétences nécessaires, de diriger certains sportifs vers des collègues spécialisés.

5 Liens avec le sport

Les psychologues du sport connaissent et comprennent le sport. Ils ont de l'expérience, ont travaillé dans différentes disciplines sportives, sont capables de connaître les enjeux d'un sport sans en être pour autant des spécialistes.

Centres de conseil régionaux

L'Association suisse des psychologues du sport a mis sur pied trois centres de conseils pour établir des contacts dans le domaine de la psychologie du sport.
Vous en trouverez les références sur son site.

http://sportpsychologie.ch/