

LA PSYCHOLOGIE DU SPORT

Didier Delignières

Introduction

La psychologie a pour objet générique la compréhension du comportement humain. On le sait, la psychologie est plurielle, et se différencie notamment en fonction des méthodes employées : la psychologie expérimentale repose sur l'application de protocoles rigoureux et sur l'administration statistique de la preuve, alors que la psychologie clinique base son approche sur une approche plus qualitative et sans doute plus profonde du sujet. On peut également distinguer, au-delà de ces distinctions méthodologiques, des approches ciblées sur des objets de recherche plus particuliers. Quelle que soit la méthode employée, le psychologue pourra porter son regard sur telle ou telle grande fonction mentale : l'apprentissage, l'intelligence, l'affectivité, la relation, la motivation, etc.

Enfin la psychologie peut être caractérisée par une centration sur un certain type d'activité humaine. On considère alors que l'activité en question pose un certain nombre de problèmes psychologiques spécifiques, dont l'élucidation constitue un enjeu essentiel pour les acteurs qui y sont engagés, et au-delà, pour la société toute entière. C'est le cas notamment de la psychologie du travail, dont on conçoit aisément l'utilité sociale. La Psychologie du Sport, dont il est question dans cet ouvrage, renvoie à ce niveau de définition. Les pratiques sportives, au travers des exigences qu'elles imposent aux pratiquants (recherche de performance, stress compétitif, pression temporelle et difficulté de la tâche, etc.), suscitent le développement de comportements souvent exceptionnels, dont l'élucidation justifie une investigation spécifique.

La psychologie du sport regroupe donc l'ensemble des démarches psychologiques visant à approfondir la connaissance d'objets de recherche générés par la pratique sportive. On retrouvera à ce niveau l'ensemble des distinctions évoquées précédemment : la psychologie du sport comprend des approches expérimentales, mais la psychologie clinique y joue également un grand rôle. Quant aux grandes fonctions humaines dont nous avons précédemment parlé, on conçoit aisément qu'elles soient toutes sollicitées à l'extrême dans la pratique sportive, et de ce fait la psychologie du sport se décline souvent en branche particulière de la psychologie de la motivation, de l'apprentissage, ou des émotions.

On le voit la psychologie du sport est essentiellement plurielle, et il est difficile de rendre compte dans le contexte d'un tel ouvrage de sa diversité. Nous avons ici tenté de regrouper les travaux autour des thématiques qui nous ont semblé essentielles. D'aucuns pourront regretter certains rapprochements, ou peut-être l'absence de telle ou telle perspective théorique. Il nous a semblé avant tout nécessaire de faire état des approches établies, c'est à dire fondées sur le travail de nombreux auteurs et sur une durée assez longue. La psychologie du sport voit chaque année naître de nouvelles propositions, qu'il est prudent de laisser quelque peu mûrir avant de les ranger dans les piliers de la discipline.

La psychologie du sport comprend en outre deux versants complémentaires. Le premier renvoie à la recherche scientifique, réalisée dans de nombreux laboratoires universitaires, dans les multiples disciplines psychologiques qui peuvent trouver dans le domaine du sport et de l'activité physique un terrain d'investigation fructueux. L'objectif de ces chercheurs est la constitution d'un corpus de connaissances dûment validées, selon les critères de la recherche scientifique. Il s'agit de bâtir et de discuter de théories et de modèles, possédant un certain niveau de généralité, et susceptibles d'améliorer la compréhension des conduites des sportifs.

Le second renvoie à l'intervention directe auprès de sportifs en activité. L'objectif est alors le plus souvent l'optimisation de la performance chez des sportifs particuliers. Ces intervenants sont psychologues, coaches, ou préparateurs mentaux, selon leur formation initiale ou le titre qu'ils jugent opportun de s'attribuer. On ne se situe plus ici dans le cadre régulé de la production de connaissances, mais dans celui, plus diffus, de l'action et de la recherche de résultat. On conçoit les dérives et les dangers potentiels que pourraient causer certains intervenants peu scrupuleux auprès d'athlètes souvent fragilisés par le stress lié à la compétition. C'est pourquoi diverses sociétés savantes et organisations professionnelles ont insisté sur l'éthique nécessaire à l'exercice de cette profession, tant au niveau de la formation initiale nécessaire qu'à celui des pratiques mises en œuvre.