

# Sports

Dylan Groenewegen (à g.) a été suspendu neuf mois pour avoir fait lourdement tomber Fabio Jakobsen, grièvement blessé et toujours en rééducation, et provoqué une chute collective lors du Tour de Pologne, le 5 août.



## Blocage chez les sportifs



Faire tomber la «barrière psychologique Federer» n'a jamais été simple pour Stan Wawrinka. EPA



Loïc Gasch: «Un psychologue m'aide à me sortir de la tête le fait que je suis le «petit Loïc de Sainte-Croix.» KEYSTONE



Avec 7,99 m, Jarod Biya n'est plus qu'à 1 cm des 8 mètres: «Ce petit centimètre, c'est comme s'il en faisait 20.» KEYSTONE

# Les barrières psychologiques, ces obstacles invisibles

**Syndrome de l'imposteur, complexe d'infériorité et manque de confiance empêchent souvent les athlètes de passer un cap.**

Pierre-Alain Schlosser

Longtemps, Stan Wawrinka n'a pas su trouver la faille face à Roger Federer. Cette barrière psychologique s'est longtemps dressée sur son parcours. «Je ne sais pas si nous pouvons parler de blocage mais, sur un court, je ne peux pas oublier ce que nous avons vécu ensemble. Je suis incapable d'en faire abstraction, mais il faudra bien trouver une solution. Je sais aussi que, à l'origine, Roger possède un net avantage sur moi», confiait le Vaudois à notre collègue Christian Despont, en 2011. Trois Grands Chelems à son palmarès plus tard, «Stan the Man» a vaincu ses vieux démons et enterré ce sentiment infondé d'imposture.

L'expérience. La répétition des gestes. Le fait d'essayer, d'échouer encore, d'échouer mieux, comme le dit l'avant-bras de Stan Wawrinka, peuvent être autant de chemins menant vers la solution. En attendant de les franchir, ces barrières peuvent être un réel handicap dans la progression d'un athlète.

À 20 ans, Jarod Biya est le meilleur sauteur en longueur de

Suisse. L'athlète détient un record personnel à 7,99 m. Soit à un centimètre des 8 m. Un petit rien qui change pourtant tout. «Quand tu passes la barre des 8 m, tu es considéré comme faisant partie des meilleurs du monde, explique le Leysenoud du Team Genève. Dans le milieu, tu deviens presque un «surhomme». C'est clairement une barrière psychologique parce que les 8 m sont très durs à atteindre. Il ne me manque peut-être qu'un centimètre, mais ce petit centimètre, c'est comme s'il en faisait vingt. C'est une énorme barrière à franchir.»

Cette année, Loïc Gasch a précieusement franchi une de ses barrières psychologiques. Celle des 2,30 m à la hauteur. «Dans ma discipline, si on attaque 2,29 m ou 2,30 m, ce n'est pas la même barre, car ce centimètre de différence te fait changer de dimension, estime l'athlète de 26 ans.

Tu passes du statut d'un sauteur à 2,20 m à celui d'un sauteur à 2,30 m. Ce sont des barrières pas évidentes du tout à passer.»

Autant de petits détails qui bloquent tout. Parfois, une aide extérieure peut s'avérer adéquate. «Depuis mes 2,30 m, reprend Gasch, je vois un psychologue du sport qui m'aide à me sortir de la tête le fait que je suis le «petit Loïc de Sainte-Croix», plus spectateur qu'acteur dans un meeting international.»

**Une libération**

Jarod Biya ne cherche pas à forcer le destin pour passer les 8 m rapidement. «Au cours de ma carrière, je sais que je devrai toujours vivre avec une barrière psychologique. Pour moi, la plus importante est celle des 8 m. Je sais que le jour où je la passerai, je serai un peu plus à l'aise. Je pourrai continuer ma progression et

enchaîner avec le record de Suisse (8,27 m de Julien Fivaz), la qualification pour les JO, etc. Ça sera une libération et ça prouvera que je fais partie des meilleurs. Me connaissant, je suis persuadé que je vais les passer avec une grosse marge, genre 8,20 m. Ma progression s'est toujours manifestée ainsi.»

Quand un athlète est confronté à une barrière psychologique, la patience, le travail et le relâchement sont ses meilleurs alliés. Il ne faut surtout pas laisser la frustration s'installer. «On a l'impression que rien ne bouge, se souvient l'ex-sauteur à skis Sylvain Freiholz, médaillé de bronze des Mondiaux de Trondheim en 1997. À chaque fois, on tente d'apprivoiser les différents facteurs comme on le ferait avec un animal. On essaie de se rapprocher, de positiver. Si on voit que ça ne fonctionne pas, on essaie d'une

autre façon. C'est un jeu perpétuel. En saut à skis, on change souvent de tremplin, de combinaison, de skis, il y a le vent, la pression du public. Il faut systématiquement reconstruire ces liens de confiance et décoder les éléments environnants.»

Parvenir à se focaliser sur soi-même, en évacuant les éléments extérieurs anxigènes, peut être un précieux atout. C'est ce qu'essaie de faire Loïc Gasch. «Tant que je prends du plaisir à sauter et à battre mes meilleures performances, je ne vais pas me mettre de barrière. Quand je suis en forme, je progresse et je bats des records à l'entraînement. J'ai passé une fois 2,20 m. En général, je tourne autour de 2,15 m. C'est la compétition qui me permet d'être meilleur. Car tout est plus rapide, plus incisif qu'à l'entraînement. Le saut en hauteur est un spectacle. Pour qu'il soit com-

plet, il faut du public et des adversaires. Pour performer, j'ai besoin d'être challengé par un autre sauteur qui passe une barre plus haute. C'est cela qui me transcende et qui me permet de sauter 2,30 m.»

Si la compétition fait saliver des champions comme Loïc Gasch, d'autres se crispent à l'idée d'être obligé de performer un tel jour, à une heure précise. «En Suisse, on a un peu de peine à avoir l'«American spirit», cette faculté de jouer la gagne le jour J, sans se poser de questions, observe Sylvain Freiholz. On a tendance à ne pas s'autoriser à réussir et à avoir trop de respect.»

**Lâcher les chevaux**

Aucune recette miracle n'existe pour atteindre le relâchement total du corps et de l'esprit, à un moment précis. Cet idéal mental existe pourtant. On l'appelle le «flow», ou la zone. Il s'agit d'un savant mélange que recherchent les sportifs, mais qu'on peine à reproduire. Sylvain Freiholz l'a vécu. «À Trondheim, en 1997, on a construit une ambiance d'équipe hyperpositive. La bulle dans laquelle on a vécu était idéale. Il y avait le bon matériel, le bon entraînement, le bon poids et une bonne philosophie. Il y avait un physio hollandais incroyablement, un assistant entraîneur qui a su capter et vivre le moment. Quand on fait corps avec son sport, on atteint la grâce et la magie. Tout devient logique. Il ne faut plus rien contrôler. C'est comme une horde de chevaux, la crinière au vent, qu'on ne peut plus arrêter. Il faut savoir ouvrir la porte à cette magie.»

«Plus on cherche le flow, moins on le trouve»

● Laurence Chappuis, psychologue du sport FSP, explique comment les performances peuvent être liées aux émotions.

**D'où viennent ces barrières psychologiques?**

De manière générale, elles peuvent représenter la difficulté à dépasser certaines idées, croyances ou expériences négatives ou à prendre en compte des éléments extérieurs, comme une météo défavorable, la pression du public ou les attentes d'un entraîneur. Cela

peut provoquer un surplus de stress, voire d'anxiété.

**Se focalise-t-on trop sur des chiffres ronds?**

Le chiffre rond peut avoir une signification ou une représentation particulière dans l'esprit des sportifs, alors que le centimètre précédent peut être tout aussi difficile à atteindre. Il est important que le sportif reste focalisé avant tout sur ses objectifs, son évolution, et qu'il garde la fluidité des mouvements nécessaire à sa performance.

**Comment l'athlète peut-il s'affranchir de ses barrières psychologiques?**

Il est nécessaire pour le sportif de trouver sa zone optimale de fonctionnement, concept développé par Yuri Hanin en 1986. Théoriquement, elle forme une courbe en U inversé: si le sportif a trop d'émotions, que celles-ci soient agréables ou désagréables, sa performance pourrait en subir les conséquences. Au contraire, un bon équilibre émotionnel est favorable à la performance. Le

sportif doit donc travailler sur son mental au même titre qu'il travaille le physique, la technique ou la tactique, afin de pouvoir gérer ces différents éléments.

**Y a-t-il un secret pour atteindre la zone ou le «flow», cet état mental optimal?**

Le flow ne peut pas se prévoir, et il semble d'ailleurs que plus on le cherche, moins on le trouve. Toutefois, on peut réunir un maximum de conditions pour le favoriser ou s'en approcher.

P.-A.S.