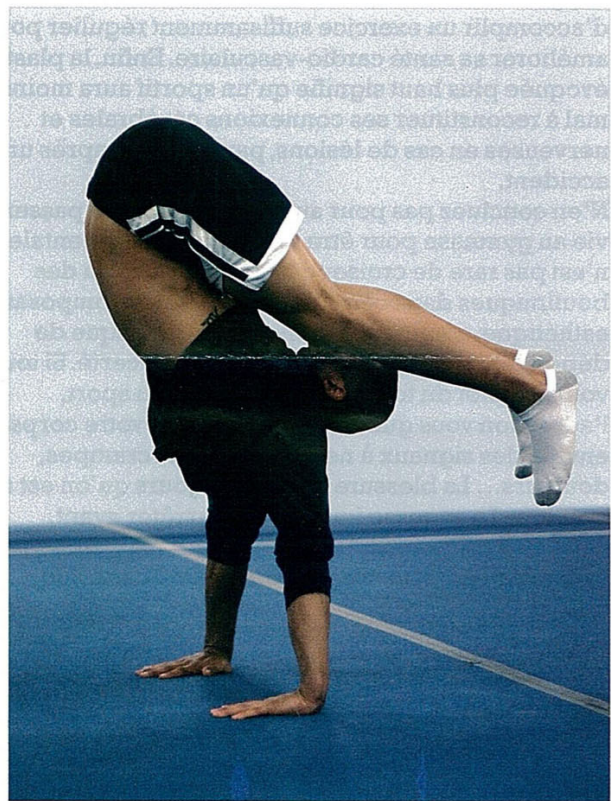


« LE SPORT, une activité intellectuelle »

JEAN-CYRILLE LECOQ, PSYCHOLOGUE DU SPORT, ACCOMPAGNE LES CHAMPIONS. POUR LUI, L'EXERCICE PHYSIQUE A AUSSI - ET SURTOUT - SA PLACE DANS LA VIE QUOTIDIENNE.

interview



albert : En quoi consiste votre rôle de psychologue auprès des sportifs ?

Jean-Cyrille Lecoq : Je mets en place des programmes d'entraînement : préparation mentale, gestion du stress... Il s'agit de réunir les conditions optimales pour le sportif le jour J. Mes outils vont de la relaxation à l'hypnose en passant par l'EMDR*, une technique basée sur les mouvements oculaires. La psychologie du sport se retrouve au confluent de plusieurs courants : psychologie clinique, psychologie de l'enfance... En croisant ces différents éléments, je m'attache à l'individu sportif. Je travaille avec des personnes qui partagent les problématiques des autres êtres humains, mais en prenant en compte les contraintes de leur sport. Par exemple, s'ils pratiquent un sport olympique,

leur préparation va s'étaler sur quatre à huit ans... pour parfois 10 secondes de compétition !

Comment évaluez-vous les habiletés mentales d'un sportif, son « niveau » psychologique ?

Il faut savoir d'où on part et où on veut arriver. Par exemple, un footballeur qui a pour but de participer à la coupe du monde va se retrouver entouré des sollicitations de journalistes, de sa petite amie... C'est un peu ce qui s'est passé pour l'équipe de France en 1998. Le sportif doit s'auto-évaluer : « Suis-je stressé dans telle ou telle situation ? », etc. Des questionnaires permettent de le mesurer, par exemple sur une échelle de un à cinq. Tout le monde utilise au quotidien des habiletés mentales nécessaires au sport. Chacun est donc sportif dans une certaine mesure, mais on devient athlète par une démarche personnelle. C'est ce que j'appelle la notion d'« être-athlète ».

S'agit-il d'intelligence ? Peut-on mesurer celle des sportifs par des tests de QI ?

L'image du sportif qui a tout dans les muscles et rien dans la tête est fautive. Une forme d'intelligence est forcément présente pour arriver à courir devant 70 000 personnes, sans compter les téléspectateurs. L'imagerie mentale permet de perfectionner la tactique au tennis, où il faut toujours avoir deux ou trois coups d'avance pour amener l'adversaire sur son terrain... Comme aux échecs. En natation ou en athlétisme, savoir à quel moment attaquer pour laisser ses adversaires sur place est bien une activité intellectuelle. Certes, beaucoup de sportifs ont arrêté leurs études très tôt et ont une autre forme d'intelligence. Mais les deux sont compatibles : Stéphane Diagana est un ingénieur de niveau bac +4 ou 5 !

La pratique sportive a-t-elle des effets positifs dans la vie courante ?

Une dizaine de minutes d'exercice physique permet déjà de se sentir mieux : le cerveau est mieux irrigué, des endorphines sont libérées... Je parle ici d'activités aérobies, celles où l'on s'oxygène normalement, sans recourir à la résistance des muscles ou à un essoufflement violent. Des sports comme le tir à l'arc, le tennis ou le golf développent des habiletés mentales qui pourront servir dans un devoir écrit. En améliorant sa motivation, on s'habitue à remettre l'ouvrage sur le métier jusqu'à ce qu'on y arrive. Le milieu sportif est également très lié à la gestion du temps, ce qui est utile au travail. D'ailleurs, dans certains pays d'Asie,

la pratique d'une activité sportive a lieu au travail, sur proposition des entreprises. Tant que ce n'est pas imposé, c'est bénéfique.

De plus, le sport aide à la prévention de la dépression. On sait que les sportifs de haut niveau doivent décrocher progressivement, s'habituer à quitter l'attention publique. Le suicide du cycliste italien Marco Pantani témoigne des dangers d'une retraite trop brutale. Inversement, le sport peut aider des personnes qui quittent leur travail : certains chômeurs tiennent le coup parce qu'ils ont une activité sportive et cela les aide à retrouver du travail. Parallèlement, d'anciens sportifs professionnels vont partager leur expérience en entreprise... Ces deux mondes sont complémentaires.

Ces bienfaits du sport sont-ils reconnus par la société ?

Je trouve dommage que le sport ne figure pas dans le socle commun des connaissances fixé par la loi Fillon sur l'école. On parle de la violence des jeunes, mais les sports de combat apprennent à canaliser cette énergie. De même, beaucoup d'enfants hyperactifs pourraient être soignés par le sport plutôt qu'avec du Prozac. Mais nous sommes tributaires de l'industrie pharmaceutique. En France, nous sommes trop axés sur la physiologie, donc les médicaments. Ils devraient être associés à l'activité physique.

Quels conseils donner à une personne qui souhaite débiter une activité sportive pour qu'elle en tire le meilleur bénéfice psychologique ?

Faites un bilan de vos besoins pour voir quel sport pratiquer : la course à pied procure une sensation de bien-être, l'aviron permet de lutter contre la douleur, les arts martiaux améliorent la maîtrise de soi, le football et le rugby jouent sur la convivialité... Évaluez si vous vous sentez plus à l'aise avec vos pieds ou avec vos mains, rappelez-vous vos expériences positives à l'école. Mais tenez compte des aspects pratiques : inutile de vous lancer dans le tir à l'arc pour améliorer votre concentration si le club le plus proche est à trois heures de chez vous ! Profitez du sport pour vous faire des amis, en privilégiant un sport collectif si vous recherchez le partage. Essayez de pratiquer votre activité un petit peu en milieu de semaine et pas seulement le week-end. Une heure de

sport apportera une coupure et jouera le rôle de soupape : trop de gens attendent le week-end pour évacuer la tension et se sentent sous pression toute la semaine. Évitez le syndrome de la cocotte-minute !

Propos recueillis par T. H.

** Le sigle EMDR provient de l'expression Eye Movement Desensitization and Reprocessing, et correspond en français à intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires.*

DE L'EXERCICE CONTRE LA MALADIE

Jean-Cyrille Lecoq est formel : « Des études menées aux USA montrent que les personnes qui font trois fois 20 minutes de sport par semaine sont moins souvent malades, ont une meilleure motivation et une meilleure concentration, mangent mieux, dorment mieux et sont moins irritables. » Il ajoute que certains cancers peuvent être traités grâce à la relaxation progressive de Jacobson, qui consiste à contracter et relâcher un groupe musculaire. Le psychologue du sport américain Richard H. Cox note également que de nombreux travaux ont conclu à un effet positif de l'activité physique sur le système immunitaire, tant qu'elle reste raisonnable. Cette dimension prend toute son importance si l'on songe à la lutte contre le sida : lorsqu'un patient découvre qu'il est séropositif, il doit faire face à la fois à une détresse psychologique et à une déficience annoncée de son immunologie. Les études citées par Richard H. Cox « laissent penser que la pratique modérée d'une activité physique est une thérapie de complément efficace pour traiter les symptômes psychologiques accompagnant la séropositivité ».

Biographie

Jean-Cyrille Lecoq

Ancien joueur de tennis de haut niveau, Jean-Cyrille Lecoq a 35 ans. Diplômé de l'École des psychologues praticiens, il a exercé à l'hôpital de Poissy-St-Germain-en-Laye avant de se tourner vers l'enseignement au sein des universités d'Evry et de Bobigny ainsi qu'au Creps d'Ile-de-France. Il accompagne les sportifs de plusieurs

fédérations nationales, parmi lesquels l'équipe de France de football des moins de 17 ans, championne d'Europe en 2004, ou Backey Pounendala, champion d'Europe de kickboxing l'année dernière. Il a réalisé l'adaptation française de l'ouvrage *Psychologie du sport*, de Richard H. Cox, aux Éditions De Boeck (407 p., 35 €).

