

Pleine conscience : Applications pratiques dans le tennis

Merlin Van de Braam (GBR) et Cian Aherne (IRL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 3-5

RÉSUMÉ

Cet article propose une introduction à la pleine conscience, une façon d'être qui se traduit par une amélioration notable des performances lorsqu'elle est transposée dans un contexte sportif. Cette approche est aujourd'hui bien connue pour son application dans le monde du tennis puisqu'elle a été adoptée par le numéro un mondial Novak Djokovic. C'est pourquoi nous avons cherché à savoir comment entraîneurs et joueurs pouvaient intégrer le concept de pleine conscience dans leur quotidien pour commencer, puis lors des compétitions.

Mots clés: *Mindfulness, la psychologie, la méditation, qui coule, la performance*

Article reçu: 27 Mai 2016

Article accepté: 20 Septembre 2016

Auteur correspondant: Merlin Van de Braam

Email: merlin.van-de-braam@lta.org.uk

INTRODUCTION

La pleine conscience est une approche méditative venue d'Orient, où elle se pratique depuis des siècles. Au cours des dernières décennies, elle a fait son apparition dans la culture occidentale dans le cadre de traitements contre des problèmes médicaux tels que la douleur chronique, l'anxiété ou la dépression. La pleine conscience désigne un état dans lequel on prend conscience de soi et de son environnement, en adoptant un esprit ouvert et réceptif, sans porter de jugement de valeur (Aherne, Moran et Lonsdale, 2009). Toute personne qui pratique la pleine conscience aborde les différents aspects du quotidien (pensées, émotions, comportements) en les acceptant comme faisant partie du déroulement naturel de la vie. Il est alors plus facile de lâcher prise et de focaliser son attention sur le présent immédiat : ce qui se passe ici et maintenant.

D'un point de vue tennistique, cette approche consiste par exemple à accepter la frustration que l'on ressent lorsqu'on fait une erreur ou une double faute à un moment clé d'un match. En envisageant ce sentiment comme une manifestation normale et en poursuivant la rencontre sans porter de jugement, on parvient à laisser cette erreur (et la réaction qui l'accompagne) derrière soi pour mieux se concentrer sur le coup ou le point suivant. Il peut également s'agir d'accepter les pensées positives ou négatives par rapport au résultat d'un match (comme la victoire ou la défaite), mais sans se laisser envahir par de telles réflexions. À la place, on peut prendre acte de ces pensées en les envisageant comme un aspect naturel d'une saison de compétition, puis respirer profondément et recentrer son attention sur les améliorations qu'on peut apporter (c'est-à-dire le seul élément qui est sous notre contrôle à cet instant).

Au cours des dernières années, on a également appliqué la pleine conscience au domaine de la performance sportive en vue d'aider les athlètes à atteindre un état psychologique optimal et à être davantage en phase avec leurs performances physiques. L'entraîneur Phil Jackson, surnommé le « maître zen » et titulaire de onze titres de champion NBA, s'est longuement exprimé (en anglais) sur les bienfaits de la pratique de la pleine conscience en matière d'amélioration des performances. Champion de la première ligue anglaise et vainqueur de la Coupe d'Europe de rugby, le club des Saracens a également adopté l'approche de la pleine conscience, un choix qui s'est

avéré fructueux pour ses joueurs. Outre les équipes sportives, certains athlètes de très haut niveau, à l'image de Lionel Messi (football), LeBron James (basket-ball) et Derek Jeter (baseball), sont connus pour intégrer des pratiques méditatives dans leurs programmes d'entraînement quotidiens.

Dans le milieu du tennis plus particulièrement, le



numéro un mondial Novak Djokovic a ouvertement évoqué, dans son livre intitulé « Serve to Win », le fait que l'application des principes de la pleine conscience constituait un élément aussi important à ses yeux que l'entraînement physique (Djokovic, 2013, p. 86).

Fondamentalement, la pleine conscience constitue un mode de vie ; il est cependant possible de l'adapter au contexte sportif. Elle peut en effet aider les athlètes à gérer les pensées intrusives, à focaliser leur attention sur la tâche à accomplir et à prendre davantage conscience des différentes actions qu'ils effectuent dans le moment présent. Pour atteindre l'état de pleine conscience, il est nécessaire de s'entraîner. Il est notamment recommandé de s'adonner à des séances de méditation, qui consistent à se mettre en position assise ou couchée et à prendre conscience de son propre corps, et ce, dans le but de développer son niveau de conscience du moment présent. Il existe également d'autres exercices utiles, qui peuvent par exemple intégrer des méthodes comme la respiration, la marche ou le yoga en pleine conscience.

Le long métrage « Le guerrier pacifique » offre aux entraîneurs et aux athlètes une parfaite illustration de la façon dont la pleine conscience peut être appliquée à la performance

sportive. Vous trouverez ici une scène particulièrement intéressante (en anglais), qui révèle toute l'essence de cette approche et de la conscience du moment présent.



COMMENT FAIRE POUR COMMENCER À INTÉGRER LA PLEINE CONSCIENCE DANS MON QUOTIDIEN ?

Pour vous entraîner à la pleine conscience, suivez ces quelques techniques de base qui ont été établies par des professionnels et adaptées aux particularités du tennis :

- Aux changements de côté : concentrez-vous sur votre respiration, en particulier lorsque vous ressentez des émotions intenses, de la nervosité ou de la frustration. Servez-vous de votre respiration comme d'un point d'ancrage pour porter de nouveau toute votre attention sur votre corps et non plus sur les pensées qui assaillaient votre esprit. Replongez-vous dans le moment présent. Faites le choix d'accepter les sentiments que vous ressentez, laissez-les aller, ne portez pas de jugement et ne vous faites pas de reproches. Une fois dans cet état d'esprit, vous serez à même de sourire et d'apprécier la situation dans laquelle vous vous trouvez : vous serez prêt à relever le défi.
- Au moment de servir : prêtez attention – réellement attention – à ce que vous ressentez à ce moment précis, qu'il s'agisse de la texture du court sous vos pieds, du son de la balle ou encore de ces odeurs que vous ne remarquez pas d'habitude de manière pleinement consciente.
- Lorsque vous avez une balle de match : reconnaissez que vos pensées et émotions sont passagères et qu'elles ne définissent pas la personne que vous êtes. Acceptez le fait qu'elles se produisent et laissez-les aller. Vous serez ainsi en mesure de vous libérer de ces schémas de pensée négatifs.
- Lors d'un exercice avec vos joueurs : mettez-vous en phase avec les sensations physiques de votre corps, en portant votre attention sur les petits détails, de cette brise fraîche qui effleure votre peau jusqu'à la sensation de vos pieds qui s'ancrent dans le sol lorsque vous envoyez les balles.

SITUATIONS DANS LESQUELLES LA PLEINE CONSCIENCE PEUT AVOIR UN EFFET POSITIF

Pour un entraîneur : en cas de situation conflictuelle avec un parent

Lors d'une discussion tendue et difficile avec un parent, imaginez une cloison entre la situation et vous-même ; donnez-vous de l'espace. Cet espace vous procurera alors la distance dont vous avez besoin pour vous concentrer sur votre corps et relâcher les zones qui sont tendues. Faites-le en restant ancré dans la situation présente : ne vous précipitez pas pour répondre ou argumenter, contentez-vous de respirer et de rester dans le moment présent. Laissez de côté vos pensées et écoutez attentivement le parent tout en restant à l'affût des réactions de votre corps. Acceptez les émotions que vous ressentez comme étant une chose normale. Prenez le temps de répondre et faites preuve d'empathie, de façon à ne pas laisser la situation s'envenimer. Selon des recherches menées dans le milieu carcéral, il s'avère que la pleine

conscience peut amenuiser la colère, l'hostilité et les troubles de l'humeur (Samuelson et al., 2007). On peut donc raisonnablement penser qu'il est possible de parvenir à des résultats similaires si on applique la même approche dans la vie quotidienne d'un joueur de tennis ou d'un entraîneur qui doit faire face à des situations de fortes tensions.

Pour un joueur : en cas de nervosité avant de servir pour conclure un match

Concentrez-vous sur votre respiration (ou sur une partie de votre corps sur laquelle il vous semble le plus naturel de porter votre attention). Servez-vous de ce point de focalisation pour vous ramener au moment présent. Quels sont les éléments que vous êtes en mesure de contrôler ? Votre respiration, le prochain point et l'approche tactique que vous allez employer pour le jouer. Concentrez-vous sur ces aspects qui sont sous votre contrôle et redirigez calmement votre attention vers ces points.

RÉFÉRENCES UTILES POUR PERFECTIONNER VOS APTITUDES À LA PLEINE CONSCIENCE

Comme nous l'avons mentionné précédemment, la pleine conscience est une pratique. En conséquence, pour atteindre un

véritable état de pleine conscience, on doit intégrer cette pratique dans nos habitudes quotidiennes. Il existe plusieurs ressources gratuites (en anglais) en ligne ; vous pouvez notamment avoir accès à du contenu audio qui vous aidera à vous exercer à la respiration, au yoga et au balayage corporel en pleine conscience. Les travaux de Jon Kabat-Zinn, en particulier, ont été appliqués à un grand nombre de contextes différents et peuvent vous aider à trouver votre propre voie vers la pleine conscience.

Plusieurs applications mobiles proposent des tutoriels et du contenu audio facilement accessible, notamment « Headspace », « Stop, Think & Breath » et « Smiling Mind ».

CONCLUSION

La pleine conscience est une façon d'être qui se traduit par une amélioration notable des performances lorsqu'elle est transposée dans un contexte sportif. Cette approche a gagné en popularité en raison de son application dans le tennis et dans d'autres sports. Nous en avons résumé les principes fondamentaux et vous avons présenté plusieurs applications pratiques pour les entraîneurs et les joueurs.

RÉFÉRENCES

- Aherne C, Moran AP, & Lonsdale C. (2011). Mindfulness and flow in sport: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25, 177-189. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.177>
- Djokovic, N. (2013). *Serve to Win*. Transworld publisher, London.
- Samuelson, M., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., & Bratt, M. A. (2007). Mindfulness-based stress reduction in Massachusetts correctional facilities. *The Prison Journal*, 87, 254-268. <https://doi.org/10.1177/0032885507303753>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Merlin Van de Braam 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](#)
Vous êtes autorisé à Partager – copier, distribuer et
communiquer le matériel par tous moyens et sous tous
formats – et Adapter le document – remixer, transformer et
créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris
commerciale, tant qu'il remplit la condition de:
Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers
la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à
l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les
moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous
soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Oeuvre.
[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)