



Pleine conscience et performance tennistique : Études et applications pratiques

Shameema Yousuf (GBR)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 70 (24): 16-18

RÉSUMÉ

La pratique de la pleine conscience est en pleine effervescence depuis quelques années, et ce, sous l'impulsion de deux écoles de pensée : une approche méditative bouddhiste orientale, popularisée par Kabat-Zinn et d'autres scientifiques (Kabat-Zinn, 2003), et une approche occidentale, que l'on doit à Langer et à d'autres chercheurs (Langer, 1989). Les professionnels de la psychologie du sport s'inspirent de ces deux approches dans une volonté d'explorer d'autres voies possibles par rapport aux programmes traditionnels de développement des compétences psychologiques. On observe ainsi l'émergence de nouvelles pratiques qui appliquent le concept de pleine conscience au travail psychologique effectué avec des athlètes en vue de les aider à optimiser leur performance (Baltzell, McCarthy et Greenbaum, 2014). En effet, la pleine conscience est associée à la psychologie positive et au bien-être. Cet article passe en revue certaines des études menées sur la pratique orientale et sur la pratique de la pleine conscience dans un contexte sportif ; il met également en lumière quelques-unes des interventions réalisées dans le tennis.

Mots clés: méditation de pleine conscience, tennis, performance, autorégulation

Article reçu: 30 Avril 2016

Article accepté: 10 Juillet 2016

Auteur correspondant: Shameema

Yousuf

Email:

shameema@empower2perform.com

INTRODUCTION

Nombreux sont les sportifs qui améliorent leurs résultats grâce à tout un arsenal de techniques. Entraîneurs, parents et athlètes misent ainsi sur le perfectionnement technique, la nutrition, l'équipement et la préparation physique. Cette approche globale comprend également un volet axé sur le développement des compétences psychologiques, ce qu'on appelle aussi le travail des capacités mentales, qui vise à aider les sportifs à prendre un ascendant psychologique sur leurs adversaires et à obtenir des gains de performance. Chez les joueurs de tennis par exemple, le renforcement des aptitudes mentales peut avoir de multiples effets bénéfiques, comme la capacité à se concentrer sur la tâche à effectuer sans se laisser submerger par les émotions ni se laisser distraire.

Les professionnels de la psychologie du sport travaillent aux côtés des athlètes pour les aider à optimiser leurs performances au moyen de diverses interventions visant à modifier les comportements et les mécanismes de la pensée. Au fil du temps, les programmes de développement des compétences psychologiques ont mis l'accent sur la modification cognitive en vue de préparer le corps et l'esprit à la performance. Malgré tout, les chercheurs Thompson, Arnkoff et Glass (2011) ont découvert que ce type de méthodes, dont la finalité consiste à remplacer les pensées négatives et à éliminer l'anxiété, pouvaient en réalité conduire à une augmentation de la fréquence de ces phénomènes. À l'inverse, l'acceptation en pleine conscience est associée à une plus grande adaptation psychologique. C'est pourquoi l'entraînement à la pleine conscience s'est fortement répandu dans le domaine de la performance sportive. Plutôt que de chercher à éliminer les pensées et sensations corporelles négatives, les joueurs sont encouragés à y prêter attention sans porter de jugement de valeur. Il arrive cependant que certains professionnels décident d'incorporer le concept de pleine conscience au travail des compétences psychologiques. Selon une étude menée par Baltzell, McCarthy et Greenbaum (2014), le sujet qui se trouve dans un état de pleine conscience est capable de prendre acte de ce qui se passe sans porter de

jugement, puis de choisir la compétence psychologique qui lui sera la plus utile dans ce contexte.

Des séances audio de méditation guidées et de simples techniques de respiration permettent à un athlète de développer la pleine conscience et l'aident à se concentrer sur le moment présent et sur la tâche à accomplir, tout en changeant son rapport aux pensées, aux émotions et aux sensations physiques négatives qui peuvent l'assaillir (Gardner et Moore, 2007). Le processus consiste à se concentrer sur sa respiration pour s'ancrer dans le présent, en prenant conscience des pensées parasites et en les acceptant sans aucune forme de jugement, puis à se reconnecter à l'instant présent par la respiration. En accordant davantage son attention au moment présent et en l'acceptant tel qu'il est, le joueur est en mesure de changer sa relation avec l'expérience qu'il est en train de vivre, et de poursuivre son chemin sans se laisser envahir par des pensées négatives ou submerger par des émotions écrasantes qui nuiront à sa performance. Ainsi, l'entraînement à la pleine conscience apparaît comme un véritable vecteur d'optimisation des performances.



CONCEPTUALISATION DE LA PLEINE CONSCIENCE

Les ouvrages consacrés à la pleine conscience, pour la plupart, empruntent leurs théories à l'approche bouddhiste orientale popularisée par Jon Kabat-Zinn. Ce dernier définit la pleine conscience comme étant le fait de « porter son attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur » (Kabat-Zinn, 1994). Ce concept recouvre les éléments suivants :

- 1) l'autorégulation de son attention ;
- 2) la prise de conscience volontaire des expériences internes et externes ;
- 3) la conscience métacognitive ;
- 4) l'adoption d'une attitude d'acceptation (Ivtzan et Hart, 2016).

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE SPORT DE HAUT NIVEAU

M. Kabat-Zinn a été le premier à appliquer le concept de pleine conscience au sport en développant l'approche de réduction du stress basée sur la pleine conscience ou « MBSR » pour « Mindfulness Based Stress Reduction » (Kabat-Zinn, Bealle et Rippe, 1985). À l'époque, il était intervenu auprès de rameurs de haut niveau, et ces derniers avaient déclaré que cette nouvelle méthode de préparation mentale leur avait été bénéfique. Il existe d'autres cas qui confirment les effets positifs de la pleine conscience appliquée au sport de haut niveau. Par exemple, l'approche basée sur la pleine conscience, l'acceptation et l'engagement, ou « MAC » pour « Mindfulness Acceptance and Commitment », a permis aux athlètes de réduire l'anxiété qu'ils ressentaient et d'améliorer leurs performances (Gardner et Moore, 2004). De même, dans le cadre du programme d'amélioration de la performance sportive par la pleine conscience, ou « MPSE » pour « Mindful Sport Performance Enhancement », les athlètes ont indiqué avoir été en mesure d'accroître leur capacité à atteindre un état psychologique optimal (Kaufman, Glass et Arnkoff, 2009). Plus récemment, après avoir suivi un programme de méditation de pleine conscience appliquée au sport, appelé « MMTS » pour « Mindfulness Meditation Training in Sport », des joueuses de football ont fait état d'un rapport nouveau (et plus productif) aux émotions négatives qu'elles ressentaient sur le terrain (Baltzell, Chipman, Caraballo et Hayden, 2014), mais également d'une meilleure régulation de leurs émotions et d'une concentration accrue sur les signaux pertinents se rapportant à la tâche à accomplir (Baltzell et Akhtar, 2014). On peut également citer le programme « mPEAK », auquel ont participé des sportifs pratiquant le BMX ; ces derniers ont indiqué en avoir tiré plusieurs avantages : une plus grande conscience de leur corps, un meilleur contrôle de l'attention, plus de facilité à reconnaître leurs émotions, un meilleur niveau d'autorégulation et de confiance, et une capacité accrue à décrire et à répertorier leurs expériences (Hasse et al., 2015).

ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE TENNIS

Dans le cadre d'une étude menée en 2015 auprès de joueuses de tennis de la catégorie des vétérans, Stankovic et Baltzell ont comparé les effets de deux méthodes d'entraînement distinctes : un groupe expérimental a fait l'objet d'une intervention basée sur la méditation de pleine conscience, tandis qu'un groupe témoin a reçu des conseils d'entraîneurs par le biais d'enregistrements audio. L'étude a permis de conclure que la méditation de pleine conscience a eu une incidence positive sur la performance des joueuses : les participantes du groupe expérimental ont en effet remporté plus du double des jeux, et perdu moins de la moitié des jeux, par rapport aux joueuses du groupe témoin. De plus, les

joueuses ayant bénéficié de l'intervention basée sur la méditation de pleine conscience se sont montrées plus enclines qu'auparavant à accepter l'anxiété liée à la performance et ont été moins sujettes aux pensées négatives que les joueuses du groupe témoin.

Dans le cadre d'une autre étude menée en 2016, Stankovic et Milinkovic ont fait suivre un entraînement à la pleine conscience à une joueuse du circuit WTA âgée de 24 ans, qui jouait au niveau professionnel et universitaire depuis six ans. Le programme proposé comprenait un volet de méditation par la respiration à

l'aide de séances audio guidées. Pendant huit semaines, la joueuse s'est soumise à des séances de méditation hebdomadaires de 30 minutes. Avant l'intervention, celle-ci était sujette à des niveaux élevés de stress pendant les tournois, car elle ressentait beaucoup de pression de la part de sa famille. Plutôt que de se concentrer sur sa stratégie pendant les matchs, elle portait toute son attention sur les aspects négatifs et se critiquait continuellement, d'où son incapacité à gérer l'échec. Après avoir essayé différentes méthodes, comme le dialogue intérieur ou la visualisation, elle en était arrivée à la conclusion que ce type de travail mental ne lui était en rien bénéfique. En suivant un entraînement à la pleine conscience, elle souhaitait par conséquent améliorer sa performance dans les situations de stress auxquelles elle était confrontée lors des tournois, et ce, en augmentant son niveau de conscience et son acceptation de la réalité du moment.

Les résultats obtenus en tournoi par la joueuse et les données recueillies à l'aide des échelles d'évaluation de la pleine conscience ont permis de démontrer que le programme de huit semaines avait conduit à une augmentation notable du niveau d'attention et de conscience. Selon Stankovic et Milinkovic (2016), la joueuse a indiqué être mieux à même de compartimenter ses émotions, ses sentiments et ses pensées. Elle ne se sentait plus aussi anxieuse, et ne ressentait plus le poids des attentes que les personnes de son entourage avaient à son égard. En outre, après avoir suivi l'entraînement à la méditation de pleine conscience, cette joueuse a remporté deux fois plus de tournois qu'auparavant et a déclaré se sentir « très en confiance ».



Il est à noter que le recours aux principes de la pleine conscience n'a pas seulement été testé auprès de joueurs de haut niveau ou de joueurs séniors. L'auteur du présent article a également appliqué la méditation de pleine conscience à un jeune joueur de tennis de haut niveau, qui a indiqué se sentir moins anxieux et plus apte à effectuer une tâche donnée ; elle a par ailleurs encouragé un joueur de club à effectuer des exercices de respiration consciente pendant le trajet qu'il effectuait pour se rendre jusqu'au lieu où se déroulait son match (Yousuf, 2016). Il apparaît cependant nécessaire d'approfondir les recherches sur les effets de différents facteurs, tels que le sexe, l'âge ou le niveau de jeu.

CONCLUSION

L'entraînement à la pleine conscience rehausse la conscience de soi, modifie la perception de l'expérience vécue et renforce le degré de maîtrise des émotions. Cette technique a donné aux athlètes évoluant dans différents milieux sportifs les moyens d'optimiser leur performance. En adoptant une approche qui combine le développement des compétences psychologiques et l'entraînement à la pleine conscience, les professionnels se sentiront peut-être mieux armés pour aider les joueurs de tennis à parvenir à un état de bien-être et à prendre davantage plaisir à jouer en compétition. On observe une application grandissante du concept de pleine conscience à tous les niveaux pour renforcer le bien-être et la performance ; de plus, cette technique de méditation gagne en popularité dans le monde du tennis, sous l'impulsion de son représentant le plus éminent, Novak Djokovic, lequel s'est engagé dans la pratique de l'approche orientale.

RÉFÉRENCES

- Baltzell, A and Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS). Intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *Journal of Happiness and Wellbeing*, 2(2), 160- 173.
- Baltzell, A.L., Caraballo, N., Chipman, K. and Hayden, L. (2014). A qualitative study of the Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS): Division 1 female soccer players' experience. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 221-244. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0030>
- Baltzell, A., McCarthy, J. and Greenbaum, T. (2014). Mindfulness Strategies: Consulting with Coaches and Athletes: Background and Presentation of the 2013 AASP Annual Convention Workshop. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(3), 147-155. <https://doi.org/10.1080/21520704.2014.943916>
- Carson, S.H and Langer, E.J. (2006). Mindfulness and self acceptance. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behaviour Therapy*, 24 (1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance (MAC) approach*. New York, NY: Springer
<https://doi.org/10.1891/9780826103369>
- Hasse, L. May, A. Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A., Hickman, S., Liu, T. and Paulus, M. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2015.00229>
- Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
- Ivtzan, I. and Hart, R. (2016). Mindfulness scholarship and interventions: A review. In A.L. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 464-487). New York, NY: Cambridge University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Full Catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J., Bealle, B., and Rippe, J. (1985, June). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Poster session presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark.
- Stankovic, D. and Baltzell, A.L. 2015. Mindfulness meditation in sport: Improved sport performance of master tennis players. Manuscript completed.
- Stankovic, D. and Milinkovic, N. (2016). Mindfulness training to optimize tennis performance, *TennisPro*, 24-26.
- Thompson, R., Kaufman, K., De Petrillo, L., Glass, C., & Arnkoff, D. (2011). On year up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sports Psychological Sport*, 5, 99-116. <https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS COACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Shameema Yousuf 2016



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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 Œuvre.
[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)