

# La Préparation Mentale Fonctionnelle (PMF)

La préparation mentale du joueur est un ensemble de fonctions cérébrales qui pour des raisons didactiques et de compréhension peut être organisée en trois parties : la prépa mentale générale (PMG), la prépa mentale spécifique (PMS) et la prépa mentale fonctionnelle (PMF). Cet ensemble biologique demeure indissociable (*cf. Schéma ci-après*). Notre réflexion portera dans cet article essentiellement sur la PMF

Nous savons qu'une succession d'émotions, de sensations corporelles et de pensées souvent négatives sont à l'origine du stress, c'est la source endogène (*cf. Paragraphe sur le stress dans Squash et systémie*).

Il est clair que les fonctions cérébrales stressantes sont composées de boucles rétroactives inhérentes aux effets corporels de l'émotion elle-même. L'affrontement duel, induit par l'activité, est un facteur déclenchant d'idées négatives dont les origines du dysfonctionnement mental sont souvent antérieures à la pratique elle-même. Ces pensées se développent sur un terrain personnel prédisposant et sont accentuées à partir d'une insuffisance dans la PMF.

Le stress qui n'est pas traité, ne disparaît pas de lui-même, bien au contraire, les rétroactions cognitives issues des mécanismes cérébraux endogènes ont avec le temps des effets cumulatifs. Si la situation problème n'est pas traitée dès le départ, nous pouvons dire : "*plus cela va, moins ça va*".

Le joueur qui a des **pensées négatives répétées**, accentue et prolonge son stress, il est l'acteur et l'amplificateur de la situation défavorisante. Pour parler d'une façon plus simple et plus imagée, **le joueur se mine de l'intérieur**.

Je constate que des joueurs français ont toutes les capacités pour réussir au niveau international, mais il leur manque ou leur a manqué une véritable PMF. Il faut savoir que les conséquences d'un stress endogène excessif sont doubles :

- La pensée du joueur occupe et parcourt des circuits déjà sur-employés par le cortisol (*hormone surrénale dangereuse quand le stress dure trop longtemps*), la pensée accentue la circuiterie mentale négative et de ce fait diminue l'action du système immunitaire et l'efficacité du système d'autocontrôle.
- La pensée du joueur intensifie le stress qui rétroagit sur les pensées négatives. C'est le cercle vicieux que la PMF doit arrêter le plus tôt possible en étouffant les patterns de pensées négatives dans l'œuf avant leur éclosion, ceci par un travail anticipatoire.

La vulnérabilité du joueur au stress est souvent liée à certaines attitudes de croyances souvent erronées qui amènent justement des perturbations dans le fonctionnement mental.

Pour cela, la préparation mentale Fonctionnelle (PMF) :

- Agit sur les contenus de pensées en discriminant les idées négatives.
- Améliore la relation "joueur/pensées" (par une perception conscientisée des idées négatives et par la mise en place d'une distanciation).
- Améliore le ressenti du joueur, (apprendre la décentration), le joueur doit pouvoir pratiquer une double tâche, c'est-à-dire jouer et s'observer en même temps.

La préparation mentale cognitive va permettre une prise de conscience des moyens de répondre au stress et de sortir des dysfonctionnements mentaux qui "**négalivent**" l'efficacité des situations de résolution de problème. La conscientisation du stress, encourage le joueur dans la recherche de la décentration.

Le stress est occasionné par la situation conflictuelle entre les apports exogènes et les apports endogènes (*cf. schéma en fin de paragraphe*). Cette décentration (travaillée pendant les entraînements à l'adversité) débouche sur une perception plus large de la situation d'affrontement (dé-focalisation).

Faire en sorte que le joueur soit l'observateur de lui-même, autrement dit : il devient l'observateur du déroulement du conflit interne (exogène/endogène). Le joueur observe et intériorise ses pensées et en fait le tri. Il connaît et reconnaît celles qui sont négatives.

Ceci lui permet de prendre de la distance en se décentrant et de facto de constater que ses pensées ne sont pas forcément le reflet de la réalité et de les éliminer. Il faut dire que ses pensées sont la plupart du temps auto déformées par une prise d'info tronquée et qu'il peut s'en libérer en ayant une vision plus claire, amenée par un travail en métacognition.

Par la préparation mentale cognitive orientée vers la prise d'information sur sa propre prise d'information, le joueur peut élaborer un programme de réduction du stress endogène.

**UNE SEULE CHOSE A LA FOIS...**

Nous savons que la prise de conscience utilise le canal limité du traitement de l'information (*cf. Paragraphe sur la conscience dans Squash et Systémie*). On ne peut prendre conscience que d'une chose à la fois.

Il est donc difficile, voire même pratiquement impossible de traiter en parallèle, les infos techniques, les infos tactiques et les infos de la gestion mentale cognitive.

Le stress endogène qui n'est pas traité avant l'affrontement du match, va occuper tout l'espace du traitement de l'info ce qui prive le joueur des ressources nécessaires à la gestion tactique et altère l'expression technique même si cette composante a été correctement automatisée auparavant dans les entraînements.

## TRAVAIL ANTICIPATOIRE...

Les exercices d'apprentissage nécessaires à la conscientisation des signaux indicateurs de l'apparition du stress (état d'alerte) donneraient l'info précoce, permettant par anticipation, l'interruption des processus mentaux du stress avant que ces derniers commencent à s'installer dans un cycle hormonal infernal (*cf. Les effets négatifs du cortisol sur la circuiterie cérébrale*).

Le travail anticipatoire en gestion mentale cognitive permet au joueur de se "DECENTRER" de toutes les pensées négatives, de toutes les situations problèmes pour se "CENTRER" uniquement sur la conscientisation de la gestion mentale de la tactique qui est comme nous le savons : la gestion de l'affrontement au coup par coup.

Ce travail mental offre au joueur, la possibilité de prévenir l'apparition du stress, par le fait qu'elle rompt les boucles récurrentes rétroactives (pensées/affects) en libérant le canal du traitement de l'info.

Nous rappelons en ce qui concerne les données en neurosciences que seule l'attention doit occuper le canal limité du traitement de l'info subséquent au goulot d'étranglement du traitement cognitif. Ce qui veut dire qu'un joueur stressé voit sa prise d'info et son traitement altérés par le système émotionnel endogène négatif.

La PMF a pour objectif premier d'APPRENDRE au joueur à décentrer son schéma de pensées.

Au cours des **séances d'entraînement** où la combativité est située dans les mêmes conditions du tournoi, **la PMF consiste à placer l'attention du joueur sur l'objectif principal, qui est de créer un rapport de force favorable**. Dès que les pensées vagabondent en dehors du but principal, le joueur apprend à ramener son attention sur la conscientisation de l'objectif.

La PMF démarre dès les exercices d'échauffement généraux et spécifiques. Ce travail mental consiste dans un premier temps à prendre conscience successivement de toutes les parties du corps (body scan). Il s'agit de passer en revue tout simplement (mouvement discret après mouvement discret) les sensations de chaque partie du corps sollicitée dans le concept de la technique de l'entre deux frappes.

**Passer d'un mode de traitement automatique à un mode conscientisé de l'expression mentale recherchée**

L'idée est d'apprendre à mieux utiliser les signaux issus des capteurs indicateurs de sens (capteurs extéroceptifs, intéroceptifs, proprioceptifs). Ceci de façon à conscientiser les premiers signes annonciateurs de l'apparition du stress. Nous rappelons ici que le stress endogène a des effets négatifs en cascade sur la prise d'info, la dépense énergétique, la mécanique corporelle.

Les joueurs en général ont tendance à s'attacher qu'aux situations perçues comme positives par eux et à éviter ou ignorer (volontairement ou non) celles perçues comme négatives. Ce qui ne fait pas avancer la situation de résolution de problème.

**Nous insistons pour dire que la PMF ne peut se travailler qu'en situation d'adversité avec les enjeux inhérents aux tournois, dans un même niveau d'affrontement donné.**

Les premières séances porteront essentiellement sur les sensations physiques liées à la respiration, battements cardiaques, dépenses énergétiques (intéroception). Ensuite seront éveillées à la conscience les sensations issues de l'appareil musculaire (proprioception), infos sur le relâchement musculaire, l'amplitude articulaire, les tensions musculaires, tendineuses, ligamentaires, positions des appuis, l'équilibre etc.

Pour enfin poursuivre sur l'introspection des sensations émotionnelles, avec des échanges sous forme de dialogues interne/interne, interne/externe. Tout ceci pour déboucher sur une conscientisation focalisée point/point, objectif/objectif, dans l'instant présent, sous forme de traitement de l'info en continu.

Dans l'entraînement à l'affrontement total, le dialogue interne/interne est permanent.

A partir du moment où le joueur est capable de gérer l'info en continu et d'être dans l'instant présent, il sera moins sujet aux ruminations et rémanences et de ce fait sera plus conscient des choix qui s'offriront à lui, parce que plus disponible à la gestion mentale de son objectif principal qui est et doit demeurer la gestion primordiale de l'affrontement.

Lorsque le joueur sera capable de faire les liaisons, par allers et retours, entre le souhaité et le réalisé, ceci dans les différentes composantes biologiques du squash, il avancera dans la conscientisation de sa fonction systémique. Pour ce faire le joueur apprend à être endurant aux mécanismes de conscientisation.

La PMF au travers de la métacognition permet au joueur de se libérer de la gestion technique, de la gestion énergétique, pour se concentrer uniquement sur la gestion mentale qui doit être au départ et à l'arrivée de toute action.

**La préparation mentale fonctionnelle se développe dans la combativité totale avec les enjeux subséquents au tournoi**

A partir du moment où le joueur arrive à être concentré sur les mécanismes attentionnels, il n'y aura plus de place à l'introduction de pensées négatives et/ou de situations dysfonctionnelles.

L'objectif principal de la préparation mentale spécifique et fonctionnelle, consiste essentiellement à l'entraînement à l'attention :

- Augmenter les capacités attentionnelles.
- Augmenter le degré qualitatif de l'attention.
- Augmenter l'endurance à l'attention qualitative.
- Détecter les pensées négatives (les rémanences, les ruminations, les idées fixes)
- Se décentrer des idées stressantes.

**Le joueur apprend à observer ses agitations émotionnelles**

La PMF associe "*le faire*", "*le dire*" et "*le voir*" par de nombreux allers et retours physiques, verbaux et visuels.

Le faire est dirigé vers un but à atteindre, faire attention à. Le joueur cherche à réduire l'écart (la discrédance) entre le souhaité et le réalisé par l'action d'une attention conscientisée sur des repères précis déterminés à l'avance. Les gestes mentaux prédéterminés accentuent la détermination. La détermination en est le geste mental majeur. En rentrant dans le court, le joueur est prédéterminé, ce qui veut dire que sa détermination a été longuement travaillée au cours des entraînements. La détermination est étroitement liée à l'intentionnalité (*cf. Confiance en soi dans Squash et Systémie*).

Dans "le faire", le joueur navigue entre le futur (projet), le passé (niveau du déjà fait) et le présent (le réalisé du moment). Le but essentiel est d'apprendre à être dans le temps présent, le joueur se consacre au traitement moment par moment, au coup par coup, frappe après frappe. Il se centre sur l'expression directe immédiate, sur la réalisation présente. Chaque frappe représente un temps présent. **Faire** dans le temps, **être** dans le temps.

**Faire** : c'est prendre des infos sur l'apparent, sur les réalisations de son adversaire et sur ses propres réalisations.

**Être** : c'est prendre des infos sur le transparent, sur son fonctionnement mental, c'est conscientiser un état d'être. C'est atteindre un état de relâchement mental, de décontraction, de décentration.

Le joueur doit apprendre à quitter un mode de fonctionnement mental pour entrer dans un autre mode, plus maîtrisé, plus contrôlé, afin de lui permettre de traiter les infos à tendance stressantes et éviter leur apparition. Pour y arriver, il se focaliser sur les processus cérébraux intentionnels de l'attention orientés vers la "*conscience d'état*", autrement dit : vers la "*conscience d'être*".

La PMF se place en premier dans la planification des entraînements. Le joueur quitte le pilotage automatique pour entrer volontairement dans la prise de conscience du moment présent. C'est le passage d'un mode cognitif d'état (être) à un mode cognitif d'action (le faire).

Le but de l'approche systémique permet au joueur de développer ce qui est essentiel, à chaque séance d'entraînement, c'est-à-dire arriver à la conscientisation de la gestion mentale du cognitif d'état au cognitif d'action.

Avant chaque séance, avant chaque match, le joueur doit s'échauffer

· **L'échauffement mental :**

- Prendre un moment pour se rendre compte de l'état mental du joueur, avant la séance, avant le match (travailler l'attitude, le dynamisme, la volonté, la détermination, l'état de vigilance, etc. (cf. *Gestes mentaux*).
- Verbaliser le principe de la préparation mentale cognitive.
- Expliquer que ce travail doit être placé à chaque exercice.
- Amener à conscientiser son état d'être (sensations émotionnelles, corporelles), traduire les ressentiments, être dans le temps présent.
- Répondre à la situation du moment (réponse adaptée, adéquate).
- Passer d'un mode d'état à un mode d'action (mais pas l'inverse).
- Augmenter progressivement à l'entraînement la vitesse de la conscientisation de toutes les composantes biologiques (point par point).
- Ne pas vagabonder mentalement, mais rester concentrer sur le point central, c'est-à-dire rester centrer sur l'objectif du moment : la posture, l'attention, l'écoute (de soi et de l'autre).
- Le joueur est dans la pratique, la pratique de la gestion mentale précède la pratique physique, c'est une pratique en continu. La gestion technique est subséquente à la gestion mentale.

· **L'échauffement physique :**

- Pendant l'échauffement physique, il s'agit de diriger la prise de conscience du joueur sur l'attention qu'il porte à l'exercice et au respect des repères qualitatifs. (infos visuelles, timing, sensations kinesthésiques etc.).

Exemple : ***“du mieux que tu peux, tu amènes ta conscience sur les sensations de tes appuis au sol, sur les kinesthèses spécifiques à améliorer, l'une après l'autre, jamais deux en même temps”.***

- Le meilleur moment pour réfléchir sur la pratique est justement la gestion mentale de la pratique (avant, pendant, après l'action). Donc la PMF se pratique en continu, tout au long de la séance.
- Amener le joueur à explorer ses propres sensations (émotionnelles, extéroceptives, intéroceptives, proprioceptives, kinesthésiques).
- Responsabiliser le joueur est l'objectif essentiel de la PMF.

- Chercher à accumuler le plus d'expériences possible (vécu en PMF) dans les mécanismes de conscientisation.
- Amener progressivement le joueur à autonomiser de plus en plus sa gestion mentale cognitive. Ne pas oublier que le joueur est seul dans le court, c'est à lui à gérer son match. Ce qui n'a pas été construit et autoconstruit à l'entraînement, ne peut advenir d'une façon spontanée dans le court.
- Demander une verbalisation, un compte rendu imagé après chaque exercice exécuté.
- Le joueur doit devenir un expert dans l'expression mentale et cognitive.

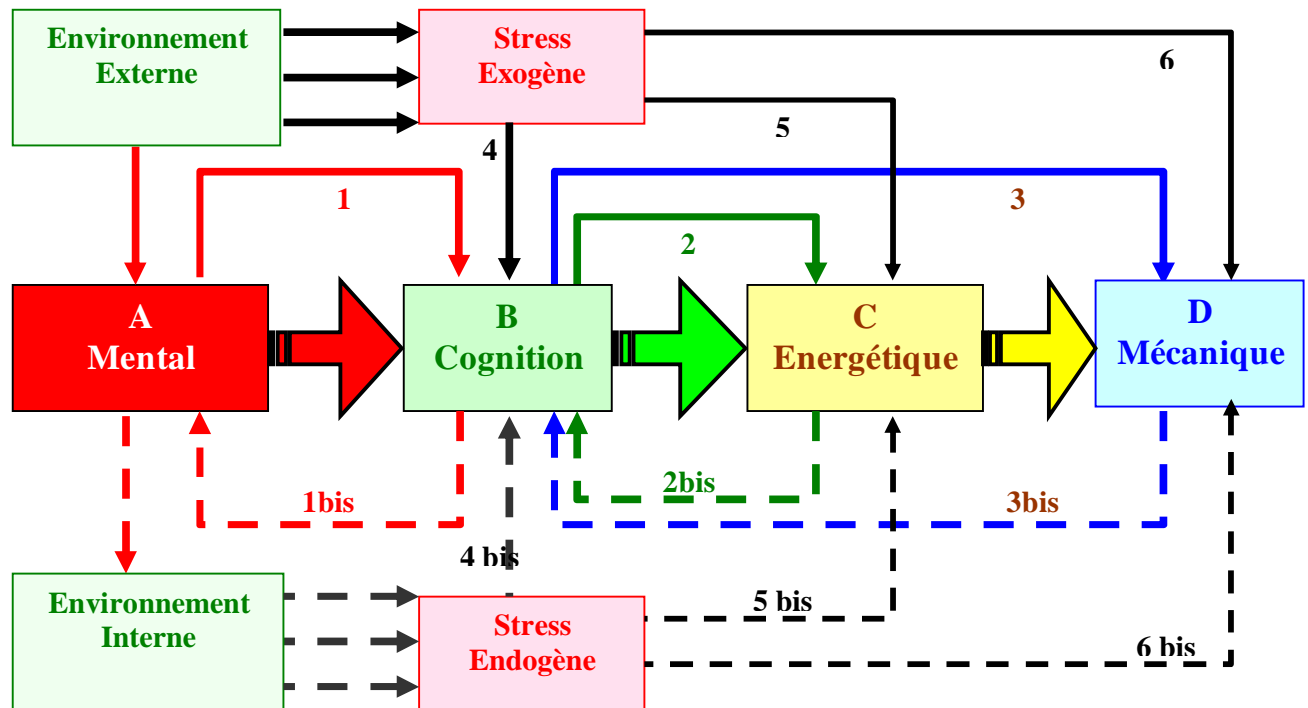
### **Quelques remarques**

- La concentration : c'est maintenir son attention sur un point particulier, bien précis de la gestion mentale cognitive : l'attention est focalisée.
- La conscience des sensations proprioceptives. C'est dérouler une gestuelle à la vitesse des conscientisations successives des composantes mécaniques : exemple déroulement de la technique de l'entre deux frappes. La vitesse des conscientisations augmente au fur et à mesure des apprentissages.
- Être dans le moment présent (l'ici et maintenant).
- Se décentrer, être vraiment conscient de ses pensées, de ses sensations émotionnelles et corporelles.
- Sortir de ses habitudes négatives automatiques.
- Se relâcher, souffler, laisser aller sur l'expiration.
- Privilégier l'état du moment à l'état attendu.
- Apprendre à faire face aux difficultés. La pratique de la gestion mentale cognitive est sous l'entière volonté du joueur. Ce travail se fait avec le soutien de l'entraîneur à condition que ce dernier ait déjà effectué un travail identique concernant la pratique de l'enseignement de la gestion mentale cognitive.
- La tactique ne doit pas être en pilotage automatique, bien au contraire, elle se conjugue au présent. Elle est le seul traitement de l'info qui doit être exécuté en état de pleine conscience. Nous pouvons dire que :
  - La technique est entièrement automatisée.
  - La tactique est conscientisée au coup par coup.
  - La stratégie est anticipée et adaptée à l'adversaire.

Avant le match, le joueur anticipe la stratégie, pendant le match, il se focalise sur la conscientisation de la tactique, frappe après frappe en liaison avec la stratégie. Pas la moindre attention ne doit être portée sur la technique qui a été entièrement automatisée au plus haut degré pendant les séances d'entraînement.

- L'état de pleine conscience se développe couche par couche (*rétroactions en boucles spiralées, cf. schéma*).
- Le stress endogène : énumération de quelques effets négatifs
  - Il réduit la fluidité en agissant négativement sur la planification cérébrale de l'action motrice (par inhibition émotionnelle).
  - Il diminue les capacités cognitives de la prise de l'info et de son traitement. (réduit les capacités perceptives et altère les mécanismes sélectifs, donc mauvais choix).
  - Il augmente la dépense énergétique, la Fc s'élève plus rapidement que dans l'état de non stress (le joueur est plus rapidement dans le rouge).
  - Il grippe les rouages mécaniques (parasitages au niveau des coordinations intermusculaires, des synchronisations intramusculaires et des superpositions des différentes composantes praxiques).

# Schéma de la Gestion Mentale Fonctionnelle



## **Légende du schéma ci-dessus**

### **Les encadrés représentent :**

Les différentes composantes : mentale (A), cognitive (B), énergétique (C), mécanique (D)

L'environnement externe agit sur le fonctionnement mental, cognitif, énergétique et mécanique.

Le stress exogène provient du tournoi, de l'environnement externe, de l'adversaire, des installations, du public, de l'arbitrage, du climat (c'est l'extéroception). Le stress exogène peut avoir une influence positivement ou négativement sur l'environnement interne (il peut être inhibiteur ou excitateur) selon l'état mental et surtout selon sa préparation mentale.

Le stress endogène, en provenance de l'environnement interne du joueur, de son système émotionnel, de ses pensées négatives, a toujours une influence inhibitrice sur la métacognition, la cognition, les dépenses énergétiques et le fonctionnement mécanique.

### **Les circuits cérébraux :**

Les grosses flèches représentent le sens aller de la transmission neuronale, tout part de la gestion mentale. Les flèches en pointillé représentent les boucles rétroactives. Elles alimentent le fonctionnement des mécanismes cognitifs. C'est le sens des retours (feedbacks).

La gestion mentale agit sur la gestion cognitive qui agit sur la gestion énergétique qui agit sur la gestion mécanique. Les retours ne peuvent se faire que si les allers ont été construits. La cognition est la prise d'info et son traitement. La métacognition est la prise d'info sur la gestion mentale, elle est le liant qualitatif entre les allers et les retours entre émotion et action.

1 = Gestion mentale du système émotionnel. Ce sont les influences émotionnelles positives.

1bis = boucles rétroactives métacognitives sur l'état émotionnel de joueur (évaluation).

2 = gestion cognitive des dépenses énergétiques (programmation des apports énergétiques).

2bis = boucles rétroactives sur l'état des dépenses (c'est l'intéroception).

3 = gestion cognitive de la mécanique de l'entre deux frappes (technique).

3bis = boucles rétroactives des réalisations techniques (c'est la proprioception).

4 = action de l'environnement externe sur la prise d'info et son traitement (c'est l'extéroception).

4 bis = rétroactions négatives de l'environnement interne sur la prise d'info et son traitement (ce sont les influences émotionnelles inhibitrices).

5 = action de l'environnement externe sur les dépenses énergétiques (adaptations).

5 bis = rétroactions négatives de l'environnement interne sur les dépenses énergétiques (gaspillages).

6 = action de l'environnement externe sur le fonctionnement mécanique (technique).

6 bis = rétroaction négatives de l'environnement interne sur le fonctionnement technique (grippage).

### **A = Composante mentale :**

**Stress exogène positif.** Ce sont les gestes mentaux suivants :

Détermination, Motivation, Conscientisation, Vigilance, Implication, Confiance, Maîtrise, Autonomie, Relâchement, Centration, Décentration. Intentionnalité (liste non exhaustive).

Les gestes mentaux positifs améliorent la prise d'info (la vision périphérique, la mydriase). La métabolisation et l'activité musculaire sont plus efficaces. La respiration est plus profonde et plus lente, le cerveau est mieux irrigué, la prise d'info est optimisée, la motivation augmente et la combativité est favorisée.

**Stress endogène :** ce sont les gestes mentaux négatifs :

Indécision, Indétermination, Approximation, Confus, Vulnérabilité, Doute, Asservissement, Dépendance, Crispation, Distraction, Obsession (liste non exhaustive).

La prise d'info est altérée (vision périphérique, myosis), baisse de la fluidité, de l'énergie (gaspillage).

Le stress favorise l'essoufflement, la respiration devient rapide et superficielle, les mouvements sont saccadés. La transpiration excessive augmente les dépenses énergétiques de la thermorégulation.

Les capteurs émotionnels de la composante mentale sont l'amygdale et l'hippocampe.

### **B = Composante cognitive :**

Ce sont les mécanismes perceptifs, décisionnels, effecteurs. Les mécanismes cognitifs sont :

L'attention sélective, l'anticipation perceptive, la détection, l'identification, la décision, la planification, l'anticipation motrice, l'exécution, la métacognition. Nous voyons sur le schéma que tout aboutit aux mécanismes cognitifs (ceci par l'intermédiaire du thalamus) et tous les circuits en repartent. C'est la tour de contrôle des différentes sources informationnelles et de ses différents traitements. La métacognition peut agir sur la gestion mentale en boucles rétro actives (circuit 2 bis sur le schéma). Tous les capteurs proprioceptifs, intérocepteurs, extérocepteurs informent le système cognitif.

### **C = Composante énergétique :**

C'est toute la métabolisation, autrement la carburation, les réserves en carburants. Les capteurs intérocepteurs informent le système nerveux central et autonome du fonctionnement énergétique par l'intermédiaire des chémorécepteurs : sur la fréquence cardiaque, la tension artérielle, la situation des différentes filières (anaérobie alactique, anaérobie lactique, aérobie, endurance à la vitesse, endurance à la force, endurance à la force/vitesse).

### **D = Composante mécanique :**

C'est tout ce qui touche à l'apparent, aux mouvements induits par la mécanique corporelle. Les propriocepteurs et kinesthésiques informent en continu le système cognitif sur l'état fonctionnel de la mécanique, ceci par l'intermédiaires des voies nerveuses ascendantes rétroactives. Ce sont : les fuseaux neuromusculaires (étirement du muscle), les récepteurs tendineux de Golgi (sensibles à l'allongement de la fibre musculaire), les récepteurs labyrinthiques (l'équilibre de la posture, les accélérations, les décélérations), les différentes contractions musculaires (concentrique, excentrique, isométrique, pliométrique, statique/dynamique), les récepteurs articulaires (angle d'activation, sensation du mouvement, direction, position, vitesse angulaire, etc.).

Paul Sciberras