

À LA POURSUITE DE L'EXCELLENCE SPORTIVE

L'APPORT DE L'HYPNOSE AU SPORT DE HAUT NIVEAU

Guy Missoum

Il peut paraître surprenant de traiter de l'application de l'hypnose à propos de l'optimisation des performances des sportifs de haut niveau, tant le champ de la thérapie propre à l'usage de ces méthodes et celui du sport de haut niveau semblent à première vue, éloignés. Et pourtant, à y regarder de plus près, ces deux domaines présentent d'indéniables similitudes.

Ainsi, partagent-ils le même sens de l'efficacité. Appliquée au domaine de la thérapie, l'hypnose vise à améliorer l'état du patient, à favoriser son adaptation à la réalité, et à obtenir la guérison, c'est-à-dire son retour à la « normalité », tant du point de vue psychique (mental) que comportemental. Dans l'univers du sport de haut niveau, l'hypnose vise essentiellement à optimiser chez le sujet, ses différentes ressources psychiques et comportementales facilitatrices de la performance et par conséquent, à optimiser la performance sportive elle-même.

Ces deux domaines accordent par ailleurs au temps, une signification proche, dans la mesure où l'aboutissement à un résultat tangible (même si celui-ci est dans le sport de haut niveau, sans cesse répété), est projeté dans un espace-temps marqué par la « brièveté ». Le « temps » de la psychanalyse dans lequel l'effet thérapeutique est différé n'est pas celui des thérapies brèves.

Citons une dernière similitude entre la pratique hypnotique et celle du sport du haut niveau. Il s'agit de l'importance qu'accorde chacune de ces deux pratiques aux « états modifiés de conscience ». Pour ces différentes raisons, l'hypnose apparaît tout à fait adaptée à la recherche de l'excellence sportive.

LA QUÊTE DE LA PERFORMANCE

L'usage approprié et efficace de l'hypnose dans le sport de haut niveau, nécessite une connaissance approfondie de la performance sportive et des différents paramètres psychiques et comportementaux qui y contribuent.

Quelle que soit la discipline sportive pratiquée, le sportif de haut niveau vise essentiellement l'accomplissement de performances. Celles-ci sont régulièrement reproduites dans le temps, selon un calendrier de compétitions strictement programmées, semaine après semaine, mois après mois, année après année. Une carrière sportive peut durer une quinzaine d'années, voire une vingtaine d'années chez certains sportifs à la longévité remarquable¹. L'optimisation permanente des performances oriente progressivement le sportif vers davantage de réussite. A terme, l'excellence est recherchée. Et pour un petit nombre de champions tels Mohamed Ali, Zinédine Zidane, Michael

GUY MISSOUM

Docteur en psychologie, formé à l'hypnose éricksonienne (Institut Français d'hypnose éricksonienne-Paris), à la PNL (IFPNL) et aux thérapies cognitivo-comportementales (AFTCC), il est spécialisé dans le domaine de la psychologie de la réussite qu'il enseigne à l'université de Paris X-Nanterre où il est maître de conférences. Il a dirigé le laboratoire de recherche en psychologie du sport de l'INSEP. Il mène tout à la fois, une activité de conseil-coaching auprès des sportifs de haut niveau et de consultant-conseil et formateur en Ressources Humaines auprès des entreprises et des collectivités territoriales.

missoum@u-paris10.fr



Guy Missoum