



# Modification de la gestion du dialogue intérieur des sportifs de haut niveau. Etude préliminaire



Z. LACROSSE<sup>1</sup>, P. GODIN<sup>2</sup>, M. CLOES<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Département des Sciences de la motricité, Université de Liège

<sup>2</sup> Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Université Catholique de Louvain

## Introduction

Il existe un lien évident entre nos pensées et nos actions. Le dialogue intérieur (DI) est constitué de toutes les pensées qui traversent notre esprit. Habituellement, nous qualifions nos pensées de positives ou négatives. Cependant, la pensée la plus efficace est la pensée positive **opérationnelle**. Il s'agit d'un mot ou d'une phrase courte qui contient un verbe d'action, un objectif précis. La pensée opérationnelle est soit **motivante** (« Bouge! ») soit **pédagogique** (« Attaque diagonale »). Ces dernières peuvent avoir un objectif technique ou tactique.

Lorsque les pensées négatives affluent, il faut utiliser le mot « Stop » et placer une pensée opérationnelle.

**Objectif:** Remplacer les pensées négatives et positives par des pensées opérationnelles.

## Méthodologie

**Echantillon:** 5 joueuses de volley-ball de nationale 2 belge

Répartition de l'échantillon entre les deux équipes  
(t = titulaire; r = réserviste)

Equipe A	Equipe B
AA - Ailière 4 (t)	BP - Passeuse (r)*
AC - Centrale (t)	BA - Ailière 4 (t)
AO - Ailière 2 (t)	

\* Joueuse qui a arrêté de jouer en cours de saison  
> résultats partiels

### Collecte des données

1. Entretien semi-structuré 1 (vidéo match aller)
2. Entretien semi-structuré 2 (modification du dialogue intérieur)
  - La joueuse choisit elle-même ses mots clés
  - Chaque secteur de jeu de la joueuse est couvert
3. Questionnaire de suivi
4. Entretien semi-structuré 3 (vidéo match retour)

## Résultats et discussion

### Observations

- ✓ Les joueuses ont un DI majoritairement négatif
- ✓ Lorsqu'il est positif, il est essentiellement motivant
- ✓ Grande influence exercée par les entraîneurs sur la confiance des joueuses

- ✓ Difficulté d'appliquer les modifications du DI dans le cours de l'action (toute leur attention est focalisée sur le jeu)
- ✓ Besoin de s'entraîner et d'être suivi à l'entraînement et en match
- ✓ Quand les pensées négatives affluent, il est difficile des les arrêter

« Je suis vraiment trop nulle, c'est pas possible »

### Résultats

- ✓ Grande variation **individuelle**
  - Certaines préfèrent les mots clés et d'autres les phrases
  - Utilisation du prénom
- ✓ Seuls certains mots clés ou phrases sont réellement **utilisés**
  - ✓ Les phrases qui « restent » aident vraiment à atteindre un objectif précis (ex: une zone de service ou d'attaque, un relâchement en réception, de la motivation en défense, le respect d'une consigne de bloc, ...)
  - ✓ Plus de facilités pour utiliser le DI dans les secteurs de jeu comme le service car la joueuse a le **temps** de se concentrer

### Discussion

- Importance de laisser le choix des mots clés à la joueuse (individualisation)
- Participation de l'entraîneur:
  - Mise en confiance, soutien psychologique, écoute de la joueuse
  - Fournir des consignes opérationnelles (à l'entraînement, aux temps morts, entre les sets)
    - Enlever les mots non utilisés et en trouver d'autres qui permettent d'atteindre les objectifs
    - Contrôler son DI demande beaucoup d'investissement
    - Utilisation possible de l'imagerie mentale pour fixer les mots

« Sers au 5, tu es capable! »

## Conclusion

La gestion du DI est efficace et appréciée des joueuses. A partir du moment où la joueuse a compris le principe des pensées opérationnelles, elle est autonome. Le résultat dépend principalement de l'investissement de la joueuse. Certaines en ont fait un outil qu'elles utilisent à l'entraînement, en match mais également dans la vie quotidienne.