

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

**6 et 7 septembre 2016**

---

## Conférence

# Les aptitudes mentales dans le changement : réflexions à partir du monde du sport

Conférencier : **Mattia Piffaretti**

En quoi un athlète cherchant à se qualifier à des Jeux Olympiques, des arbitres dans un sport en plein changement et des personnes atteintes de sclérose en plaques s'adonnant à une activité physique ont en commun ? Ce qui rapproche toutes ces personnes, au-delà d'une passion pour le sport, est la nécessité d'accepter et de maîtriser les processus de changement que ces démarches apparemment différentes exigent de la part des pratiquants. Dans ma pratique de psychologue du sport depuis 20 ans, j'ai pu assister différents acteurs du milieu sportif dans ce processus de transformation intérieure, associée à un objectif tel qu'atteindre une performance, retrouver la santé ou encore accroître une efficacité de fonctionnement. Cette conférence vise à illustrer ces processus, à la fois individuels et universels, et à donner quelques clés à toute personne concernée par la volonté ou la nécessité de changer.



# Les aptitudes mentales dans le changement: réflexions à partir du monde du sport

MATTIA PIFFARETTI, PHD, PSYCHOLOGUE SPÉCIALISTE EN PSYCHOLOGIE DU SPORT FSP  
[WWW.ACTSPORT.CH](http://WWW.ACTSPORT.CH); [MATTIA@ACTSPORT.CH](mailto:MATTIA@ACTSPORT.CH),

# Le changement – une constante dans le sport

ATHLÉTISME CLÉLIA REUSE

## Elle prend un nouveau départ

Eloignée des tartans à la suite d'une grave blessure l'été dernier, la Riddane se bat pour revenir au sommet. A bientôt 27 ans et avec un moral d'acier, elle rêve encore de jouer olympiques

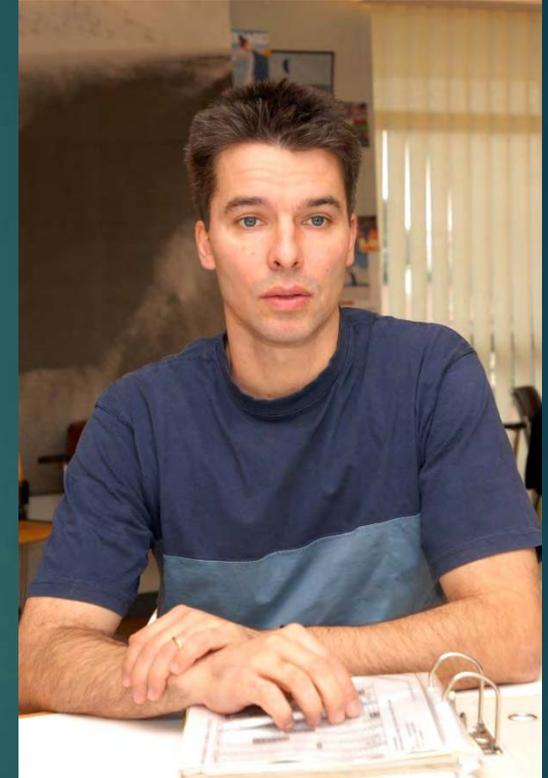
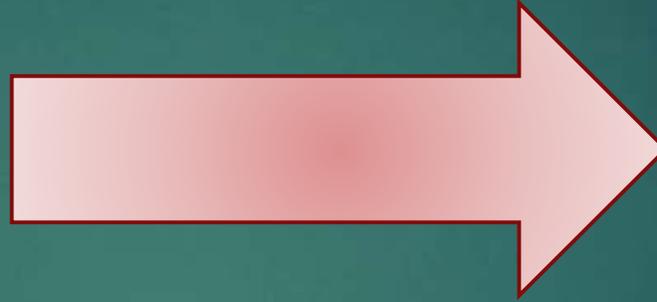


Clélia Reuse s'entraîne dur pour revenir.  
CHRISTIAN HEKEMANN





# Mon parcours de changement





# L'aptitude au changement

- ▶ Le changement (du point de vue de la personne)

→ Avoir un but

Changer notre manque d'attention, changer notre mauvaise estime de soi, changer notre caractère

Changer la mauvaise humeur de notre conjoint, changer la rigidité de notre chef, changer l'agitation de nos enfants

- Désirer autre chose
- Refuser ce qui est

- ▶ Le changement (du point de vue du processus)

→ Accepter

Etre dans le présent, autoriser ce qui se passe (sans essayer de le changer)

Lâcher prise et accueillir la nature impermanente des choses

→ «Ne suis-je pas trop vieux pour changer ? Changer est inévitable. En soi, vieillir est déjà changer. Je vous défie de ne pas changer au cours des cinq années qui viennent. La question cruciale n'est pas de savoir si vous changez, mais comment vous changez. (Maex, 2011, p. 46)»

# La FIVB demande un changement de ses arbitres

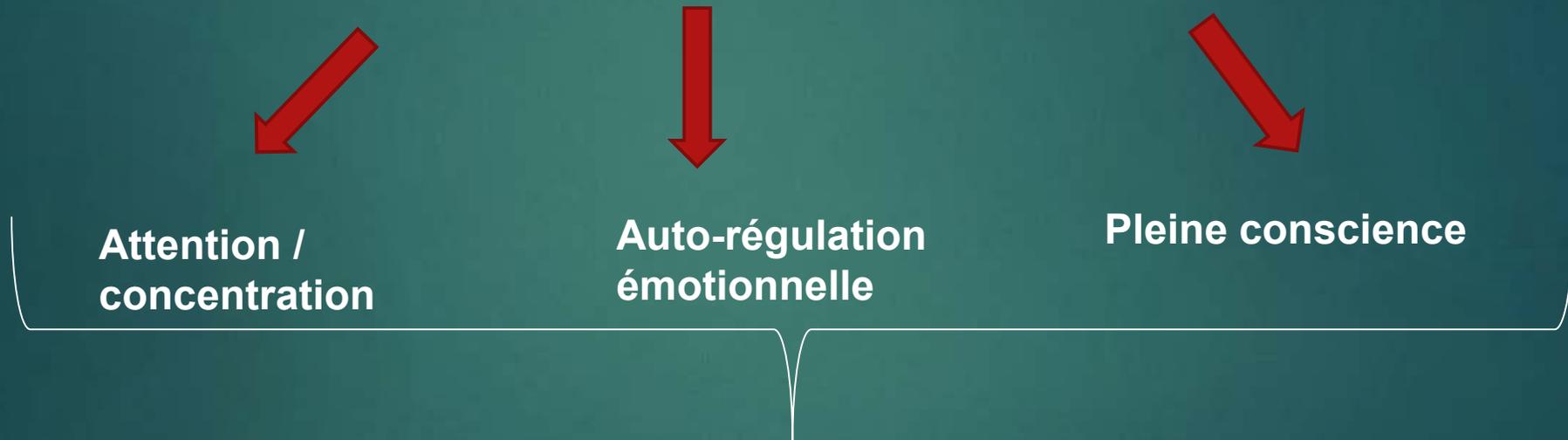
- ▶ Vision FIVB pour le volleyball et le beachvolley
- ▶ Technologie (touch-pad, système de challenge, écran géant, système de communication)
- ▶ Accélération du temps (pression des TV)
- ▶ Rapprochement avec le public
- ▶ Diminution des erreurs (cf. finale olympique 2012 se terminant sur un point contesté)





# Aptitudes mentales dans le changement

## Programme de fitness mental basé sur la pleine conscience



PERFORMANCE OPTIMALE



La slackline



Claro BR 23:18 wsj.com

THE WALL STREET JOURNAL

A-HED  
**To Cope With Stress, Volleyball Refs in Rio Hold Hands, Do Yoga**  
Judges prep for Olympic rigors with meditation, slackline-walking



Sports psychologist Mattia Piffaretti, left, used slackline-walking to help train volleyball referees in preparation for the Rio Olympics. PHOTO: CONNOR KURTH

# Témoignages d'arbitres



Lors du match, un joueur exprime un mécontentement avec des paroles déplacées. Hélas pour lui, je comprends son langage, et lui donne une sanction par la carte jaune. Mon sentiment était «**l'état de la montagne**» vis-à-vis du joueur. Mais au fond de moi-même, je savais que je n'allais pas utiliser la procédure réglementaire pour donner la sanction. Car connaissant le joueur qui a un caractère très impulsif, je voulais éviter d'aller au clash avec lui, car j'étais persuadé que si je l'appelais, il aurait réagi plus agressivement et donc j'aurais dû passer à un stade supérieur de l'échelle des sanctions: le rouge et donc point pour l'autre équipe, ce qui aurait envenimé le match inutilement. Là j'ai utilisé la stratégie de la **fraise**.

# La stratégie de la fraise

Un moine zen se promenait tranquillement en méditant. Au bout d'un moment il entendit un bruissement léger. Il s'agissait bien d'un tigre qui se mit à feuler.

Même zen, un moine tient à la vie. Il se mit à reculer dans la direction inverse mais ce faisant, il s'approchait inexorablement d'un précipice. Le tigre alléché le suivait.

Le moine, arrivé au précipice, ne vit pas d'autre solution que de descendre en se suspendant à un arbuste plus bas, en espérant que le tigre se lasserait.

Il n'avait guère d'autre perspective que de tomber plus de cent mètres plus bas ou de se faire dévorer par le tigre, qui le guettait en haut de la falaise. Il s'aperçut aussi que deux souris commençaient à ronger au tronc de l'arbuste auquel il était suspendu.

Et là, entre le feuillage de l'arbuste, il vit un superbe pied de fraises sauvages à portée de sa main. En s'étirant vers le haut, la main tendue, il parvint à cueillir une fraise et le porter à sa bouche. Béat de plaisir, il se dit :

-Quel fruit succulent, savoureux et tendre à souhait





# Psychologie du sport pour les patients atteints de sclérose en plaques

Swiss Sports & Exercise Medicine, 64 (2), 39–43, 2016

## ► But thérapeutique

Motiver les patients atteints de sclérose en plaques à adopter une activité physique régulière en complément à leur thérapie, tout en favorisant leur changement psychologique (→abattre leur barrières psychologiques et leur réticences)

## ► But scientifique:

- 1) Mesurer les bénéfices de l'activité physique pour des patients atteints de sclérose en plaques
- 2) Évaluer les avantages d'un suivi en psychologie du sport pour les patients



# Le défi psychologique de la SEP



Réduction de la masse musculaire  
Diminution de la capacité aérobie  
Réduction de la force musculaire

# L'activité physique est bénéfique

**Multiple sclerosis and physical exercise:  
recommendations for the application of  
resistance-, endurance- and combined training**

*U Dalgas<sup>1,2,3</sup>, E Stenager<sup>3</sup> and T Ingemann-Hansen<sup>1</sup>*

**Multiple sclerosis and progressive  
resistance training: a systematic review**

**T Kjølhede, K Vissing and U Dalgas**

**Multiple sclerosis relapses are not  
associated with exercise**

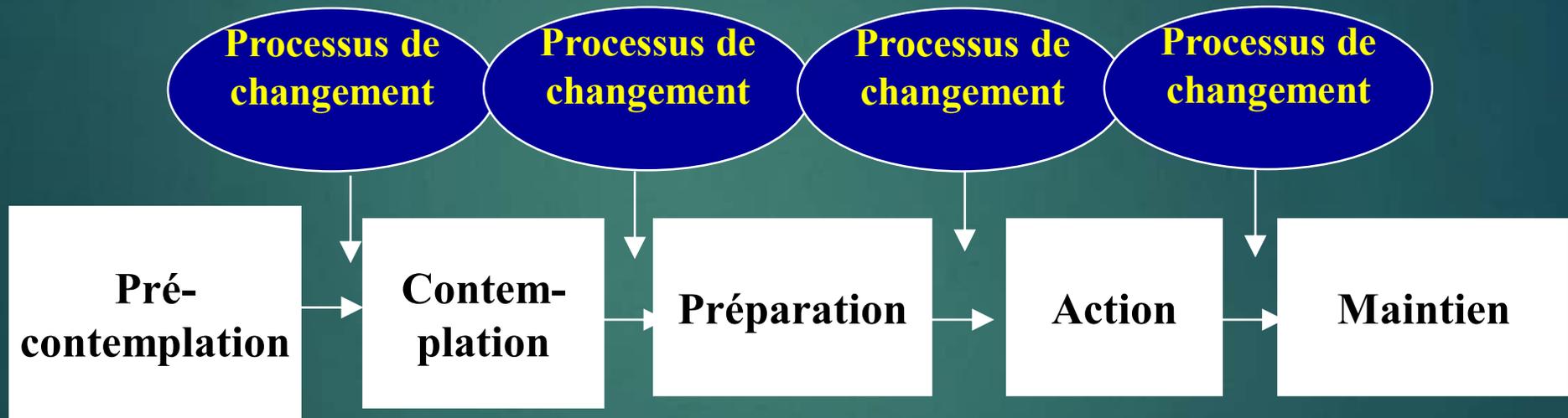
**A Tallner<sup>1</sup>, A Waschbisch<sup>2</sup>, I Wenny<sup>2</sup>, S Schwab<sup>2</sup>, C Hentschke<sup>1</sup>,  
K Pfeifer<sup>1</sup> and M Mäurer<sup>2,3</sup>**

Les études montrent que l'activité sportive adaptée à la SEP

- a) Est bien tolérée
- b) Augmente la force musculaire, la résistance et la mobilité des patients
- c) Améliore l'humeur et la qualité de vie des patients

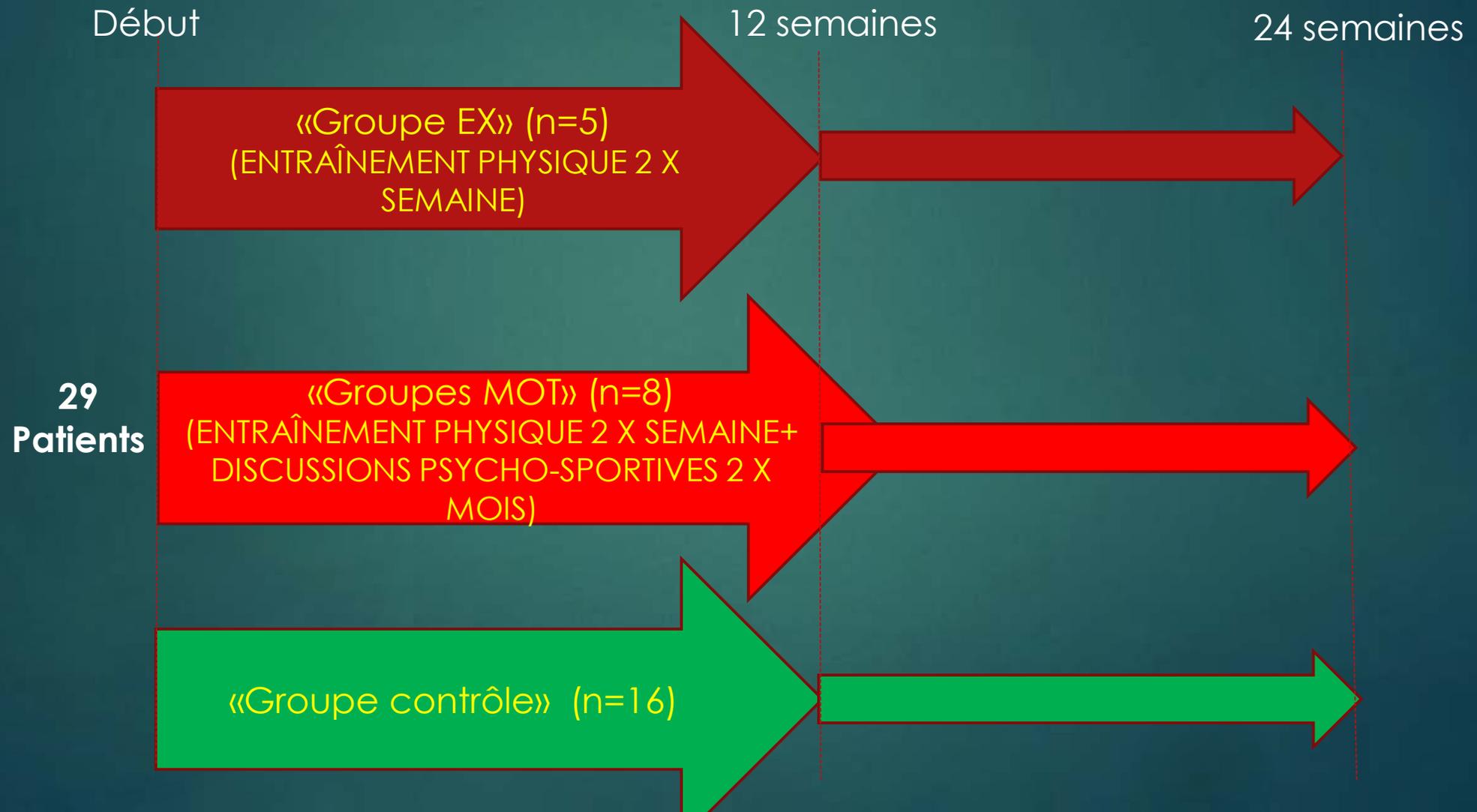
La nature du changement →

Abattre les barrières psychologiques sur le chemin d'une activité physique régulière





# Projet «Sport psychologie pour SEP»



# Intervention d'entraînement physique (Centre Sport et Santé de l'UNIL)



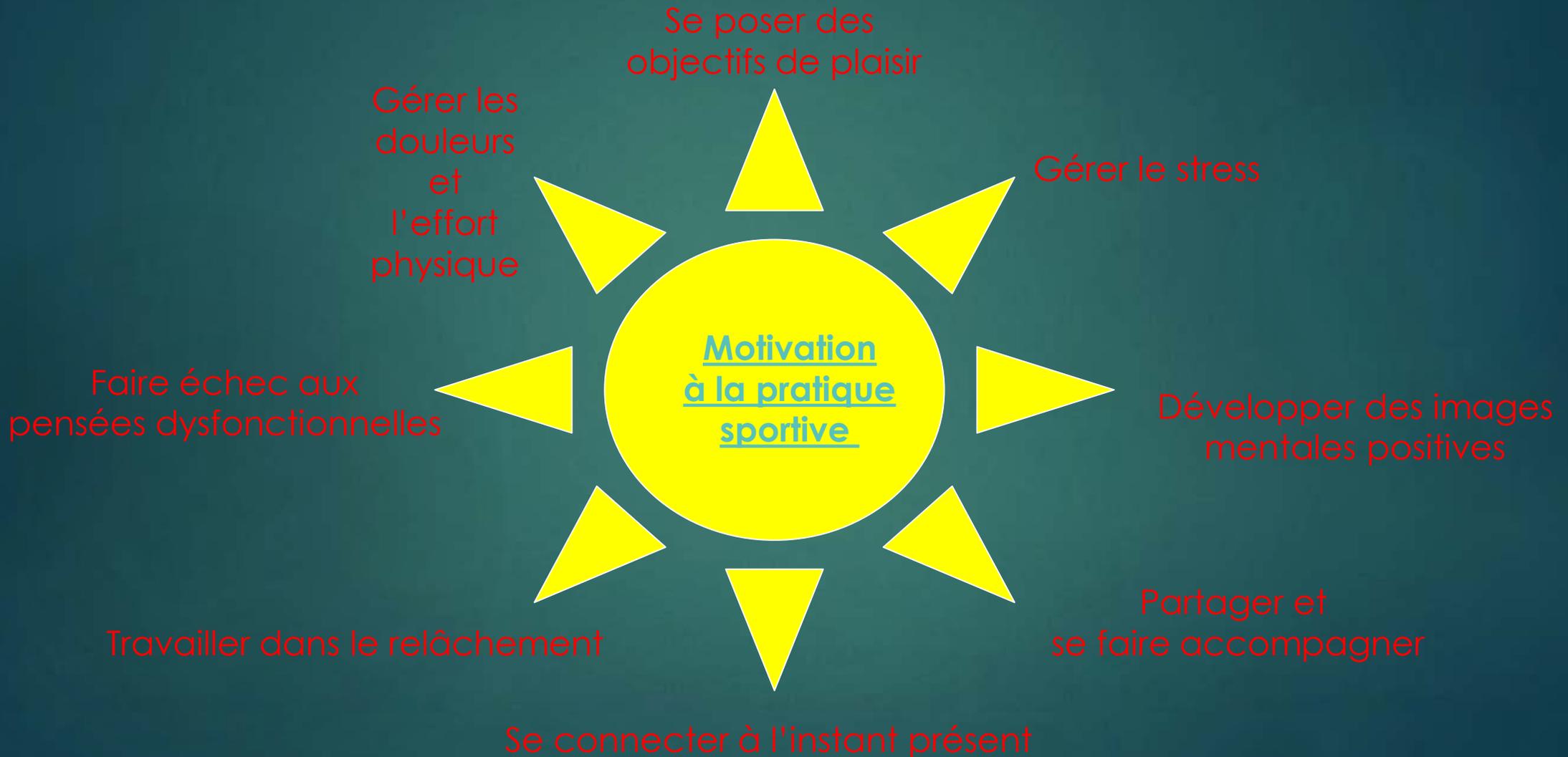
**But 1:** amélioration de la conscience / ressenti du corps (→ autonomie)

- Exercices de renforcement postural et d'équilibre
- Exercices de coordination et de rythme

**But 2:** gestion de l'effort

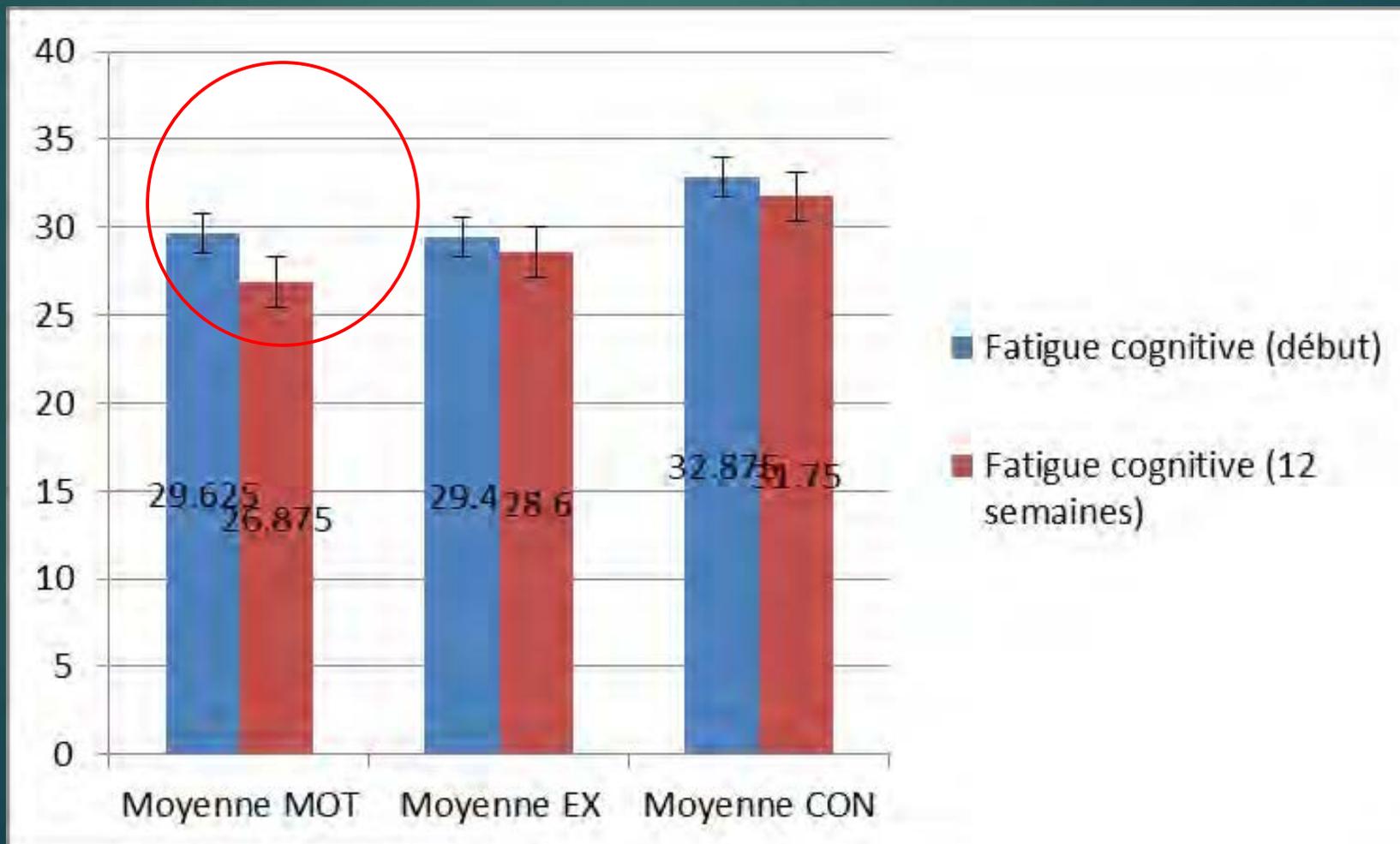
- Travail sur les capacités cardio-vasculaires

# Intervention en préparation psychologique



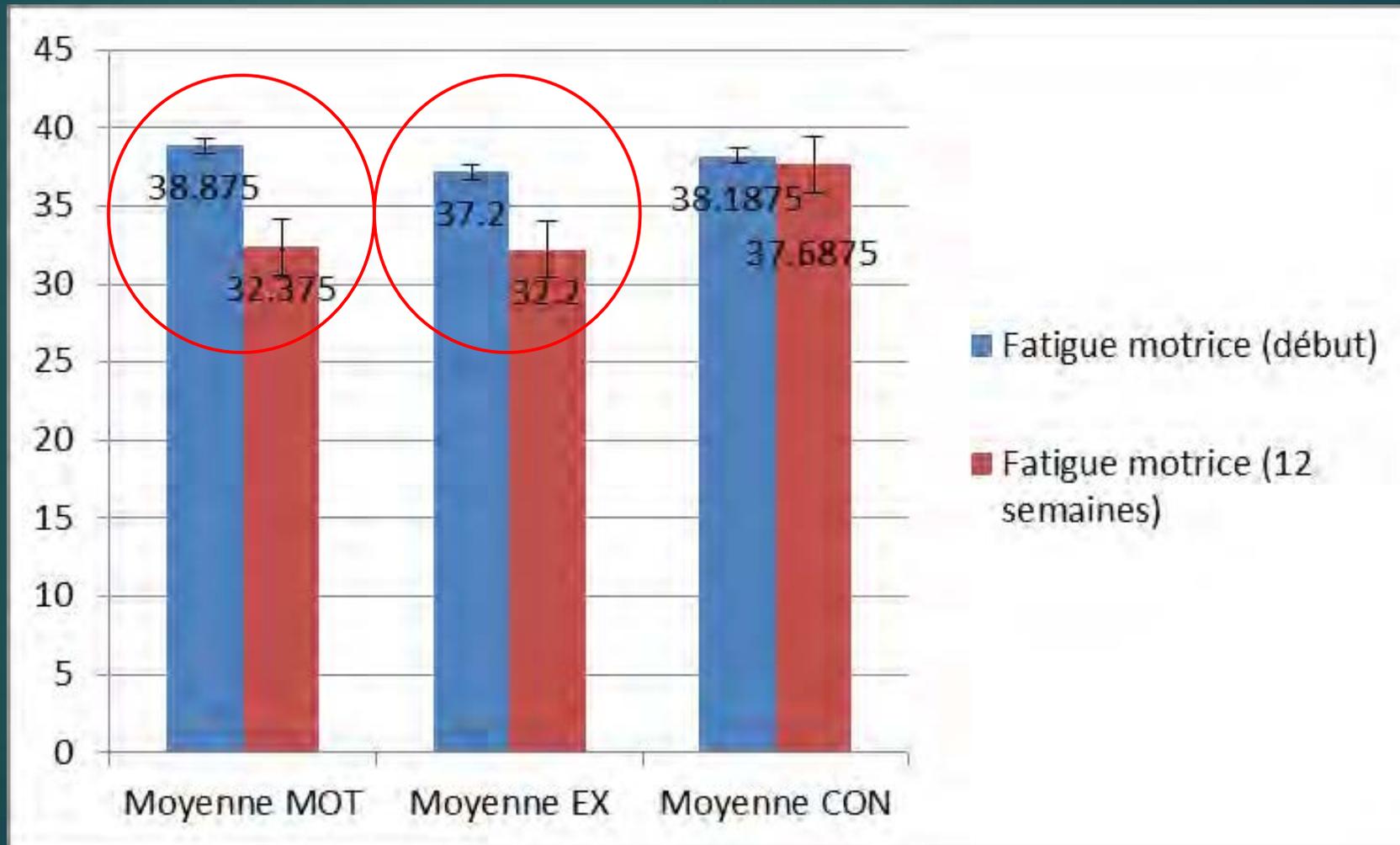
# Résultats après 12 semaines

## Fatigue cognitive



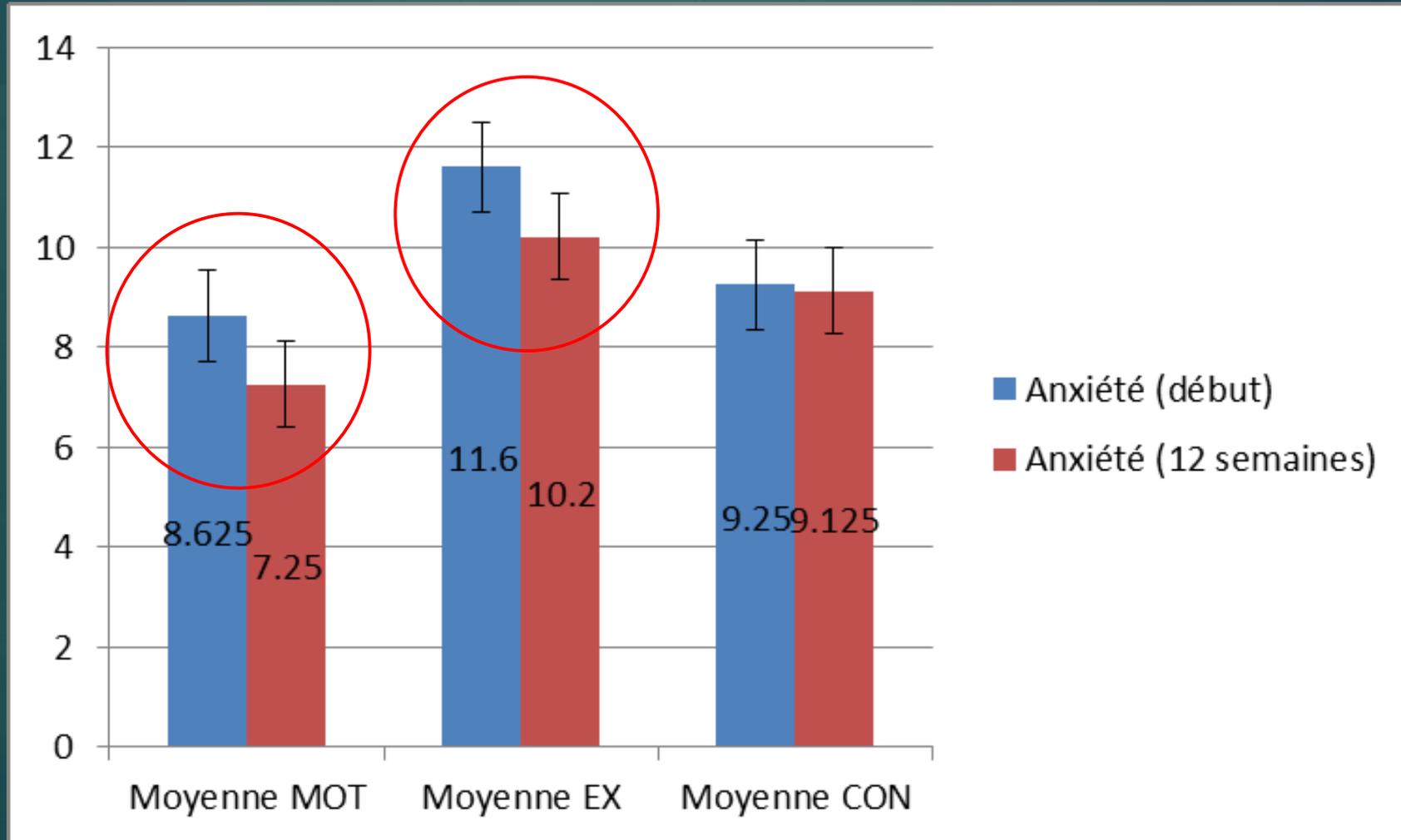
# Résultats après 12 semaines

## Fatigue motrice



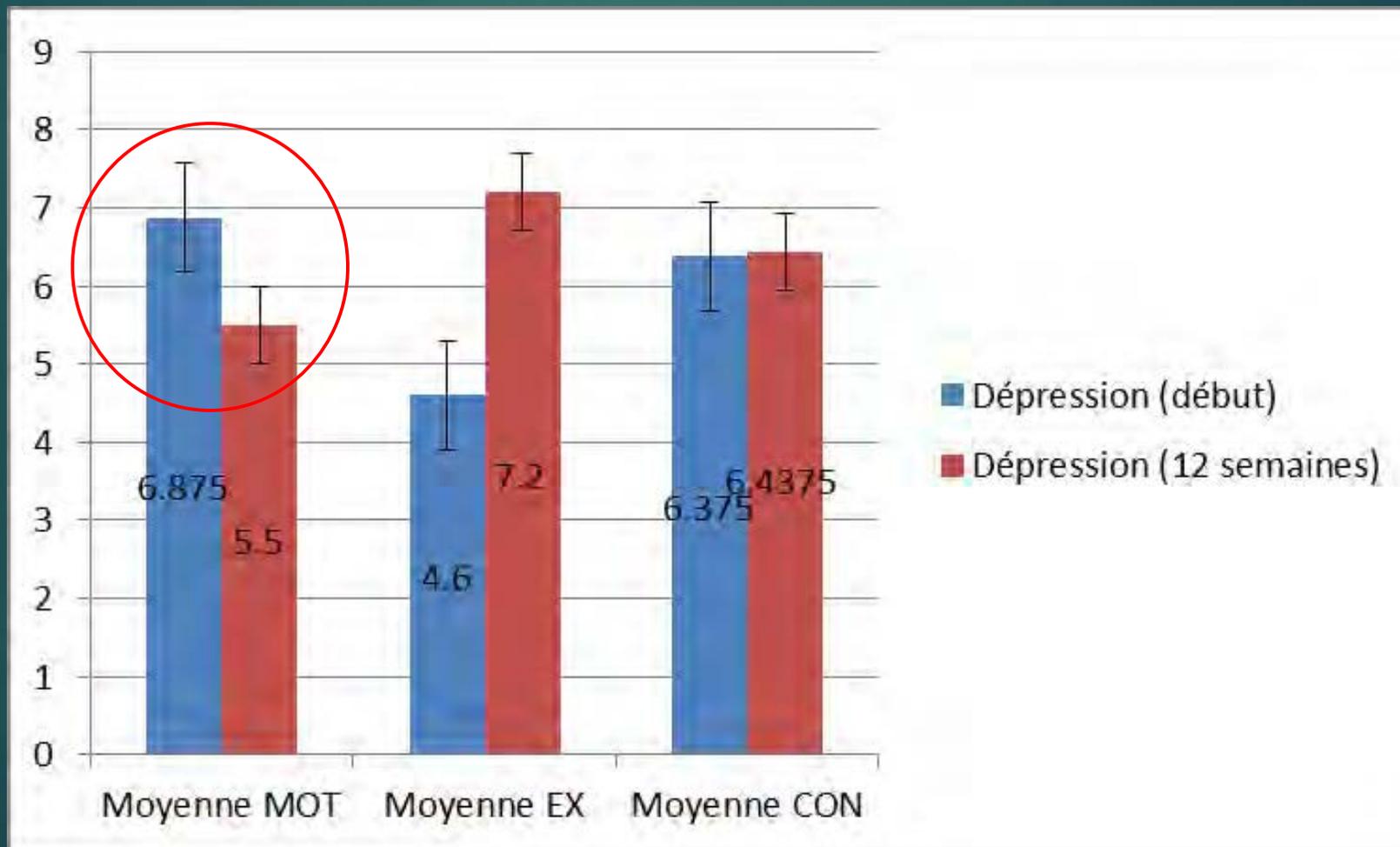
# Résultats après 12 semaines

## Anxiété



# Résultats après 12 semaines

## Dépression



«Dérouillage musculaire, diminution fatigue et douleurs,  
bien-être psychologique»

«Pas de transformation du corps  
sans souffrance et efforts soutenus»

«Diffuser les techniques apprises»

«Commencer la journée avec activité physique, avant d'être fatiguée»

«Garder le moral, la motivation, avoir un objectif»

«Conseils clés des coaches»

«Génial»

«Le projet doit continuer  
car il apporte de bonnes choses»

# Résultats après 24 semaines

## La suite



20 km de Lausanne  
2 km «Pour un petit plaisir»

# Résultats après 24 semaines

## La suite



# 2 MOTS- CLEF: PLAISIR & GROUPE

Merci pour votre  
attention

Mattia Piffaretti

PhD

Psychologue du sport FSP

