

Guide psychologique pour arrêter d'être une petite sal*pe dans les sports de force

écrit par Léo Gayrard, psychologue diplômé d'état

Introduction ... p.3

Subir ... p.7

**Interpréter ses sensations
... p.10**

**Conseils pratiques et
stratégies ... p.14**

Conclusion ... p.17

Introduction

Si vous lisez ce guide, c'est que vous pensez ou craignez être ce qu'on appelle communément une *petite salope* dans votre pratique sportive.

Celles et ceux qui travaillent sur cette question, que ce soit d'un côté ou de l'autre (coach / client, psy / patient etc), l'abordent sous l'angle de la dramatiquement fameuse « confiance en soi ».

Cela est dramatique pour plusieurs raisons, déjà parce que c'est un niveau de réflexion plus bas que tout, une déshumanisation. De plus, et surtout, parce que cela fait de vous une *petite salope*.

Rendez-vous compte : vous vous torturez avec une instance imaginaire (le soi), et un autre (coach, psy, proche) répond à votre plainte en essayant de vous *rassurer*.

Déjà, c'est un peu théorique, mais tout ce qui concerne l'image que vous avez de vous-même est ... imaginaire. C'est à dire que tout ce qui concerne le *soi* (ce que vous vous racontez sur vous, ce que les autres se racontent, et encore plus ce qu'ils vous racontent de vous) est une construction secondaire liée à la situation dans laquelle elle se trouve. Le *soi* n'est qu'une partie de votre conscient, qui lui-même n'est qu'une mineure partie de votre être (la majeure partie étant inconsciente).

Donc ! Le fait que vous pensiez cela ou pas ne nous dit au bout du compte rien sur le fait que vous en soyez une ou pas.

La question qui se pose à partir de là est donc : que faire ?

Que faire si ce que l'on se raconte est hors sujet. Car au final, vous vous le racontez tout de même, retour à la case départ.

Eh bien je vous propose de considérer que, quelque part, ce qui vient au détriment de votre pratique sportive est dû à l'attention que vous portez aux résultats.

Vous tentez d'échapper au travail à fournir en fantasmant sur les résultats. Que cela soit dans un sens (« je ne vais pas y arriver ») ou dans l'autre (« je vais être champion du monde »).

C'est quelque part logique, le travail est *coûteux* alors que le fantasme est *jouissif* (ici ne pas confondre jouissance et plaisir, si vous êtes intéressé par un approfondissement sur la psychologie, procurez vous le *Guide de la vie psychique*).

L'ennemi est du côté du narcissisme. Beaucoup de gens pensent que le narcissisme est un amour *excessif* de soi. Le narcissisme désigne l'attention que vous vous portez. Que cela soit péjoratif ou mélioratif. Les plus grands narcissiques sont ceux qui passent leur temps à se déprécier, qui ne veulent pas voir plus loin que leur nombril.

Nous pouvons déjà faire une distinction : d'un côté nous avons ce que vous êtes capable de faire (performance) et ce que les gens, dont vous, vont en penser (gros sexe vs petit sexe).

Ce que vous êtes capable de faire est factuel, ce que les gens (dont vous) disent de ce qu'ils pensent de vous est imaginaire. A vous de choisir où vous portez votre attention.

Revenons sur le sujet des résultats. C'est une autre distinction

que nous pouvons apporter.

Votre pratique sportive est un processus. Beaucoup le rabâchent mais peu en saisissent l'ampleur.

Je vous propose une autre dynamique, une autre possibilité. Remettez vous en au travail, retournez sans cesse au processus.

L'étymologie (l'étymologie des mots est bien souvent plus intéressante que leur définition) du terme *processus* est simple : *pro* « vers l'avant » et *cedere* « aller ». Il s'agit donc pour vous d'être en mouvement. Tout le reste doit être considéré comme secondaire, passager et soumis aux situations extérieures.

A partir du moment où vous céder à cela et apportez de l'attention au *soi* ou aux résultats, vous perdez le mouvement, vous vous figez et vous subissez.

La plupart des coachs tentent de devenir des maîtres du savoir précisément pour mettre un cache misère sur cet enjeux qui ne se résout jamais. Cependant (adressons cela ici), ils tentent pour cela de s'appuyer sur la science (c'est à dire des résultats), et vont par là donner plus ou moins (souvent plus que moins) d'importance aux données qui leur plaisent le plus (certains vont se spécialiser dans la chimie, les compléments alimentaires, d'autres dans la dissection biomécanique telle que la préhab du plancher pelvien) et vont perdre de vue ... le mouvement.

C'est le même principe pour la préparation physique. Les *spécialistes* veulent disséquer le tout en parties. Multiplier les variations de votre mouvement de compétition, les exercices accessoires magiques pour enfin débloquent vos performances ! Encore une fois : tentative d'échapper à la question nodale *suis-je ou ne suis-je pas une petite salope* (ici : « non je ne le suis pas j'ai juste besoin de renforcer le verrouillage de mon soulevé de terre »).

Ce à quoi je vous proposerais de considérer votre mouvement

comme un ensemble sans céder à la tentation de le disséquer et que si vous n'avez pas réussi c'est parce que vous n'êtes pas assez fort mais que ce n'est pas plus mal car vous vous entraînez justement parce que vous n'êtes pas assez fort.

A mon sens les sports de force *modernes* tels le powerlifting et le strongman (dans une autre mesure mais tout de même, même si le strongman revisite des épreuves traditionnelles) pâtissent de cela à cause de la dominance du bodybuilding dans le monde du *fitness*.

Le bodybuilder bouge la charge autour de son corps pour produire une résistance, vous bougez votre corps autour de la charge pour produire un mouvement.

Nous en parlions plus tôt : cet enjeu qui ne se résout jamais. Souhaiteriez-vous que votre pratique prenne fin ?

Vous pourriez me répondre « j'aimerais que mes problèmes prennent fin ». Sauf que vous avez commencé à vous entraîner parce que quelque chose vous posait problème. Sans contrainte il n'y a pas de mouvement. Votre boulot est désormais de rester en mouvement malgré qu'il y ait un problème.

Subir

Porter son attention sur les résultats revient à subir car les résultats sont arbitraires. Vous pourriez me répondre « ah non ils sont factuels, j'ai moins bien performé que la dernière fois ». Et là vous tentez d'échapper au principe « on fait avec ce qu'on a », c'est à dire que la force n'est pas une construction linéaire. Elle ondule, et peut varier.

Il y a des phénomènes qui font qu'elle peut régresser (âge, déficit calorique etc) selon votre état.

Est-ce que le fait que la performance diminue avec l'âge change la nature du processus ? Non.

Il s'agit d'en faire un principe que l'on peut appliquer aux situations pour vous permettre d'en faire des interprétations. Trouver la cause est hasardeux et souvent stérile. A la place : trouvez quoi en faire. Et la réponse est : retourner vous entraîner.

Beaucoup d'athlètes subissent. Que cela soit une blessure ou bien leurs sensations.

Pour devenir meilleur, il faut changer. Les adaptations qui entraînent la force et la masse sont des changements et tout changement se fait dans la violence. Changer est coûteux.

Ce qui bien souvent fait la différence entre un athlète qui reste intermédiaire et un athlète élite sera le *désir* (mot clé, notez le bien). L'athlète qui reste intermédiaire subit ses sensations, il arrête son entraînement parce qu'il angoisse de faire un malaise s'il pousse l'effort plus loin. Les athlètes élites passent énormément de temps en préparation au bord du malaise. En même temps rappelez-vous : tout changement se fait dans la violence.

Plus le niveau est élevé, plus le changement est coûteux. Est-ce que cela change le processus ? Non.

Tenter d'éviter une situation ne mène qu'à subir.

D'ailleurs, la majorité des malaises de l'entraînement sont en réalité des crises d'angoisse. L'athlète ressent un début de malaise, et l'angoisse le prend.

Lorsqu'une situation se présente, pour ne pas la subir et en souffrir, il vous faut vous positionner.

Se positionner ne veut pas dire y résister. La plupart des gens voient deux perspectives. Soit faire « dos rond », éviter, tenter de s'aplatir au sol, soit se tendre pour faire bloc. Il existe une troisième possibilité.

Je vais vous montrer deux exemples qui reprennent les deux premières possibilités.

Lorsqu'un chien s'approche vers vous et semble potentiellement agressif, être évitant est la pire chose à faire. Énormément de gens réagissent en ne voulant absolument rien avoir à faire, ils veulent juste l'éviter, s'enfuir etc. Ils reculent, voire crient de peur. C'est exactement parce qu'ils tentent d'éviter de se faire attaquer qu'ils se font attaquer. On a beau leur dire que ce qu'il faut faire c'est l'inverse, c'est à dire s'avancer vers le chien, ils ne le feront pas. Ils se font attaquer parce que la situation est là mais qu'ils souhaiteraient pouvoir ne rien en faire.

Lorsque vous vous faites tatouer, si vous tentez de vous tendre face à la sensation c'est là qu'elle peut devenir insupportable. La représentation mentale que vous en avez change complètement si vous allez pouvoir la supporter ou non. Comment cela se fait ? C'est à cause du sentiment d'urgence, de danger. Si vous pensez que cela nuit à votre intégrité physique, il y a de grandes chances que vous ayez par réflexe le besoin que cela s'arrête. A l'opposé, un schizophrène peut se faire couper le bras

sans même broncher. Car il ne considère même pas que ce qu'il voit se faire couper est son bras. Les sensations reçues ne sont alors que des signaux qui ne sont reliés à aucun sens.

Cela ne signifie pas qu'il faut faire comme si de rien était face à vos sensations. Il faut pouvoir les *interpréter*.

Interpréter ses sensations

Beaucoup de patients confondent *oublier* et *refouler*.

Certains problèmes ne peuvent pas être réglés. Comme nous en avons discuté plus tôt, « trouver une solution » (énormément de gens voient la psychologie sous cet angle) se situe du côté du résultat. Ce qui vous intéresse à partir de la lecture de cet ouvrage se trouve du côté du processus.

Après attention, s'il y a une solution je ne dis pas que ce n'est pas *souhaitable*.

Les gens qui se concentrent que sur leurs problèmes n'en font rien. Ils veulent s'en débarrasser sans prendre en compte que ce problème n'est en réalité qu'une tentative de solution, et qu'il y a peut être une raison pour qu'il soit là.

Ils finissent par souhaiter que le monde autour d'eux change pour ne pas avoir à changer eux-mêmes, et garder leur précieux problème.

Donc : quoi en faire ? En général, passer à autre chose. C'est là que la distinction entre oublier et refouler survient. Si vous souhaitez approfondir ce sujet je vous donne rendez-vous dans le *Guide de la vie psychique*.

Nous allons donc parler des sensations que vous pouvez rencontrer pendant votre préparation et pendant vos compétitions.

La pratique du sport de haut niveau n'est pas celle d'un sport santé. Essayez de pousser ses limites est coûteux. Votre corps et votre psyché vont essayer de résister face à cela. A vous de voir ce que vous êtes capable d'encaisser.

Beaucoup d'athlètes se servent de la moindre sensation étrange qui vient pour sortir du processus et partir en quête de « comment régler ce problème ».

Je vous citerai ici l'un des meilleurs powerlifters du monde, Shane Hunter : « Body is weird ».

Si vous avez de la pratique, vous avez déjà pu expérimenter que les tendinites et autres conditions de ce genre peuvent advenir et repartir sans que vous puissiez comprendre pourquoi. Je ne parlerai ici même pas du corps médical.

Il existe plusieurs types de douleurs et de blessures qui nécessitent plusieurs potentielles réactions, je vous renvoie ici à l'ouvrage *Mobilité & santé du corps*. Cela va du : ne rien faire parce que ça va passer tout seul, à changer son entraînement pour pouvoir récupérer.

Dans tous les cas, le pire que vous puissiez faire est rendre la situation problématique en l'investissant de votre angoisse. Même si vous vous êtes blessé, référez vous au chapitre *Subir* : oublier l'urgence. Votre entraînement va changer mais il faut trouver des façons de vous entraîner tout de même. Je le répète souvent, cependant : on fait toujours avec ce qu'on a. Si vous vous retrouvez dans une situation où vous ne pouvez faire que des élévations latérales : vous allez donc pouvoir devenir un monstre absolu des élévations latérales.

Si vous anticipez le pire, questionnez-vous sur votre désir. Nombreux athlètes se disent « je veux, je veux ! » puis passent leur temps à trouver des façons de sortir du processus. C'est le même principe que les patients qui se plaignent de ne pas « réussir » à avoir d'érections. Ils aimeraient vouloir bander.

Il existe des expériences très intéressantes à faire en terme de

sensations. Nous allons en voir deux qui ont rapport avec ce qui fait intrusion pendant votre préparation et en compétition.

La première est celle que l'on rencontre lors de périodes de jeûne prolongé (de 24 à 72h). Lorsque l'on en a pas fait la découverte, certains athlètes tentent de s'économiser de la rencontre avec leur corps (ses limites etc). C'est à dire quelque chose du genre « si je ne me sens pas bien c'est parce que je n'ai pas mangé toutes mes glucides dans la fenêtre horaire prévue ».

C'est là qu'il peut être intéressant de ne pas s'alimenter pendant des périodes allant jusqu'à 72h (aller au delà n'augmente pas les bénéfices) et faire l'expérience de votre corps lors d'une réelle déplétion de calories.

Vous êtes capable de faire des efforts contre des charges conséquentes, en ayant pas mangé depuis deux jours. Vous n'entendrez plus de la même façon les athlètes qui disent « je ne peux pas performer parce que j'ai mangé ma dernière collation à 9h au lieu de 9h30 ».

Une autre expérience dans la même lignée : ne vous appuyez pas sur vos sensations pour faire une barrière à leur pleine expérience. Cela arrive plus souvent en compétition, dû aux enjeux et à l'adrénaline. Vous sentez votre pouls et votre respiration s'accélérer, vous pouvez avoir une sensation similaire à l'hypoglycémie, de quoi vous faire douter de vos capacités en quelque sorte.

Quels choix s'offrent à vous ? Vous pouvez soit décidez de renoncer soit d'y aller quand même. Si vous y allez quand même, cela signifie que vos sensations font partie de l'expérience et que vous allez faire votre performance avec ce que vous avez, vous jouez les cartes en main.

Vous verrez que la grande majorité du temps, vous avez ces sensations avant votre épreuve, et pendant, si vous vous concentrez suffisamment sur ce que vous avez à faire, tout va bien.

Rappelez-vous : les résultats sont secondaires après le processus. Si vous échouez, cela signifie que vous n'étiez simplement pas assez fort et la prochaine étape et donc de retourner s'entraîner.

Sachez que la plupart du temps les courbes d'adaptation ne sont pas les mêmes. C'est à dire que si vous avez des douleurs (inflammation ou autre), et que vous êtes en voie de guérison (c'est à dire que vous devenez plus fort), au début la douleur va s'amplifier légèrement mais ne pensez pas que vous êtes dans l'erreur, car la courbe de votre force est plus lente mais va venir dépasser celle de la douleur et avant que cette dernière diminue jusqu'à disparaître.

Il en va de même avec d'autres sensations d'adaptation comme les courbatures etc, encore une fois votre corps n'a que très moyennement envie de changer, vous allez devoir le forcer.

Conseils pratiques et stratégies

Maintenant, venons en à des conseils pratiques et quelques stratégies que vous pouvez mettre en place.

Toutes ces stratégies n'ont de sens que dans des contextes particuliers. Cela signifie que selon votre dynamique elles auront plus ou moins d'effets. A vous d'en saisir le principe et d'appliquer ce qui marche le mieux. L'expérience et la découverte sont la voie.

Partons du plus basique.

Pour éviter au possible d'être une petite salope : trouver un programme suffisamment bon et tenez le. Changer de programme souvent vous empêche d'accumuler votre progression.

En quelque sorte respectez et retournez toujours à la base de ce qui marche. C'est à dire les choses les plus simples que ce soit en terme de récupération (diète, hydratation, exposition au soleil, récupération active, sommeil...) et d'entraînement.

Je vous préviens, tout ce qu'il y a à mettre en place est laborieux et pas super excitant. Beaucoup d'athlètes préfèrent avoir recours à des protocoles qui leur donne une satisfaction directe. A vous de voir pourquoi vous êtes là. Celles et ceux qui s'entraînent pour « aller bien » ou autre variante de ce thème ne sont donc pas là pour être le plus fort possible.

Et je ne vous parle là absolument pas de discipline. Je trouve que l'injonction « discipline plutôt que motivation » est encore du côté de la satisfaction, c'est à dire l'image de soi, c'est à dire petite salope.

L'idée c'est que votre désir peut se porter sur n'importe quoi.

Liez cette idée au fait que non, vous n'avez pas de besoin. Des gens pensent que le sexe est un *besoin*, non ce n'en est pas un. Avoir des cheat meal n'en est pas un. Je ne suis pas en train de dire qu'il faut renoncer à tous les plaisirs, mais pour arrêter d'être une petite salope, un bon début est tout de même de détruire vos fantasmes.

Je vais vous donner un secret. Rien n'est plus difficile de que de *permettre*, c'est à dire de porter son désir seul.

C'est notamment pour cela que beaucoup d'athlètes, dont les meilleurs, ont recours à des coachs. Ce n'est pas pour avoir un *regard extérieur* ou autre. C'est pour que le désir ne soit plus de leur côté. Ce n'est plus à eux de le porter, c'est le coach qui veut et eux exécutent.

C'est un phénomène que vous pouvez observer extrêmement souvent (si cela vous intéressent pour ce qui est de la vie psychique, je ne saurais vous recommander encore que de vous procurer le *Guide de la vie psychique*), l'autre, l'altérité, est une aubaine pour se soulager des tensions engendrées par le désir. Plus le coach est sévère, plus l'athlète est encadré et donc n'a pas à porter le désir lui-même.

Cela ne signifie pas que le coach est sadique ou que l'athlète est masochiste. Si c'était le cas la souffrance serait le but, hors ici elle n'est qu'un moyen.

Donc, qu'en retirer ? Quel est le secret dont je vous parlais ? Le secret est de trouver une contrainte.

Savez-vous pourquoi les performances dans les fédérations qui sont testées contre le dopage ont de meilleures performances que celles qui ne le sont pas ? En toute logique cela ne devrait pas être le cas, car même si celles testées laissent passer quelques produits ils sont censés être moindres par plus surveillés. La raison que je vous propose est celle de la contrainte. Étant donné que les fédérations non testées sont en *open bar* il n'y a aucune contrainte et le désir devient bien plus compliqué.

Trouvez-vous votre contrainte.

Les prochains conseils sont du bon sens mais encore une fois, peu de gens prennent l'ampleur des bénéfices de retourner aux bases.

Ne filmez pas vos entraînements pour les regarder. Sentez votre mouvement. A quoi votre mouvement ressemble n'est pas important. Si vous avez un coach à distance qui veut voir, filmez donc mais vous-même ne les regardez pas. Vous devez être capable de rendre votre mouvement instinctif et d'utiliser les indications mentales qui marchent le mieux pour vous vis à vis de vos sensations pendant le mouvement.

Beaucoup d'athlètes veulent produire du contenu pour leurs réseaux sociaux et finissent donc par investir leur entraînement différemment que si cela n'était qu'une *préparation*.

La **performance** et le **confort** sont deux choses complètement différentes.

Conclusion

Pour conclure, je vous répéterai que toute votre investissement doit se porter au possible sur le processus dans lequel vous vous engagez.

Pour ne pas subir la psychologie moderne tente vaguement de vous dire « il y a certaines choses que vous ne pouvez pas contrôler, concentrez vous sur celles où vous avez prise ». C'est à côté de la plaque.

Que vous puissiez contrôler ou pas n'est pas ce qui est important. Comme nous l'avons vu dans le chapitre *Subir*, la façon que vous avez de percevoir vos sensations peuvent en changer leur nature.

Je vais vous dire ici le secret de la vie : il faut trouver quelque chose qui vous intéresse.

Dans n'importe quelle situation, si vous trouvez quelque chose dans lequel vous arrivez à être intéressé, vous ne la subirez plus.

Je vais vous donner un exemple avec les températures extrêmes, mais sachez que ce principe s'applique sur n'importe quelle situation de vie.

Lorsqu'il fait trop froid, cela peut vous engourdir, entraîner de la douleur, de l'inconfort... Imaginez avoir à prendre une douche et l'eau chaude ne marche pas. Un enfer.

Cependant, si la situation est celle d'une exposition à l'eau froide, voire même un bain glacé, vous choisissez cette situation, elle a de l'intérêt pour vous.

Ce n'est pas toujours facile de trouver de l'intérêt dans le

monde qui nous entoure, je vous l'accorde. Cependant, que faire d'autre ? Subir ?

A votre avis, qu'est-ce qui fait la différence entre un athlète intermédiaire et un athlète de haut niveau ? La génétique, certes, mais qu'est-ce qui fait la différence entre vous en tant qu'intermédiaire, et votre plein potentiel à haut niveau : le désir.

Si vous ne me croyez pas, je vais vous dire ça : le niveau élite mondial en powerlifting a augmenté de plus de 10% en moins de 4 ans. Comment cela se fait ? Ceux d'avant n'avaient pas une bonne génétique ? Ils ne savaient pas s'entraîner ? Non, **ce qui fait la différence, c'est le désir de faire plus.**

Si vous souhaitez vous plonger plus dans l'aspect psychologique de la vie quotidienne (angoisse, dépression et autre), sentimentale, amoureuse, sexuelle, etc, je vous donne rendez-vous dans le *Guide de la vie psychique*.

Dans la vie, le seul véritable devoir est le désir. Car le désir est un devoir impérieux. C'est le seul où l'on ne transige pas dessus. Si vous avez déjà véritablement désiré quelque chose, vous savez que tout le reste devient secondaire. Si dans les sports les niveaux ne cessent d'augmenter, ce n'est pas grâce aux technologies ou aux connaissances. Pourquoi alors ? Si vous avez suivi ce que je vous raconte, vous avez déjà la réponse.