

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 8

**Artikel:** L'entraîneur face aux hyper-anxieux  
**Autor:** Ogilvie, Bruce / Tutko, Thomas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998734>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# L'entraîneur face aux hyper-anxieux

Bruce Ogilvie et Thomas Tutko

Conseils pratiques tirés du livre « Les athlètes à problèmes – relation entraîneur-entraîné », de Bruce Ogilvie et Thomas Tutko, paru en 1981 aux éditions Vigot, 23, rue de l'École de Médecine, 75006 Paris et traduit de l'anglais, dans un style bien personnel que nous respectons scrupuleusement, par Michel Jossen. Cet ouvrage, essentiellement orienté vers la pratique, est à recommander chaleureusement à tous ceux qui, d'une façon ou de l'autre, ont « charges d'hommes » en matière de sport. Notons, d'ailleurs, que la psychologie des relations humaines appliquée au monde du sport trouve son prolongement dans d'innombrables autres secteurs de la société et chez les individus « actifs » qui la composent (Y.J.)

C'est de l'interaction la plus harmonieuse entre les facteurs physiques et psychologiques que voient le jour les conditions idéales à la performance optimum. Le sommet qu'atteint la tension pendant la phase qui précède la compétition constitue l'aspect positif de l'anxiété. Lorsque cependant cette dernière atteint le niveau de la crainte ou de la terreur, il y a un risque de décompensation, tant psychologique que physique. Les conseils qui suivent forment une base susceptible de réduire les effets du conditionnement et l'hyper-anxiété qui peut en résulter.

1. Maniez la critique avec prudence. Il sera plus efficace d'éduquer en corrigeant ou en donnant des instructions. Récompensez l'athlète chaque fois qu'il fait quelque chose de positif.
2. Vos sentiments et votre humeur exerceront un effet significatif sur la capacité de ce genre d'athlète à interpréter vos instructions. Il sera prompt à deviner votre humeur et vos sentiments véritables; vous constaterez combien il est difficile de lui cacher votre colère ou votre déception, car pour ce qui est de l'hypocrisie, il a été à bonne école.
3. Reprenez votre sang-froid avant d'aller le voir pour éviter la contagion que provoquerait une anxiété élevée de votre part. Il dispose inconsciemment d'«antennes» pour détecter le moindre symptôme allant d'une petite modification de votre expression à une inflexion de votre voix.
4. Laissez à ces jeunes gens autant de temps qu'il vous semble raisonnable pour leur permettre de donner libre cours à l'expression orale de leurs sentiments. Nous avons constaté en pratique, que cela réduit un peu leur tension interne.
5. Inventez une technique subtile pour parler de la crainte et de ses effets sur la performance. Nous pensons que ce sont les entraîneurs qui relatent leurs craintes telles qu'ils les ont vécues en tant que sportifs, qui toucheront le mieux la corde sensible lorsqu'ils discuteront de cette émotion. On obtient parfois un remarquable effet émotionnel, lorsque l'athlète commence à accepter qu'il n'est pas seul dans son cas et que ce qu'il ressent a été vécu par d'autres à des degrés divers, qui plus est par son entraîneur.
6. L'occasion la plus naturelle pour parler intelligemment de la crainte et de l'anxiété sera la réunion d'équipe; cela permet à l'athlète hyper-anxieux de ne pas se sentir singularisé. Il sera mieux capable, en conservant l'anonymat,

de mettre votre enseignement en pratique; de plus, il sera moins sur la défensive.

7. Essayez de ne pas introduire des informations ou des techniques d'entraînement nouvelles ou différentes pendant la dernière partie de la semaine d'entraînement. Ceci est particulièrement valable lorsqu'on prépare une réunion importante. Sa tendance à réagir de façon exagérée à la compétition à venir, ôte à l'hyper-anxieux toute capacité à intégrer ce nouvel enseignement.
8. Minimisez l'importance du rôle qu'il joue dans le succès de l'équipe; faites en sorte que ce ne soit pas lui ou sa performance qui détermine le succès

ou l'échec de toute l'équipe; pareille responsabilité ne devrait pas peser trop lourdement sur ses épaules.

9. Vous constaterez généralement que ces jeunes hommes ont un besoin exagéré d'assumer la responsabilité de la défaite de l'équipe. Ils ont tendance à endosser plus de responsabilités que nécessaire. C'est pour cette raison qu'il faut s'entourer de toutes sortes de précautions avant de nommer un tel individu capitaine de votre équipe. Il acceptera cette charge, bien qu'à l'évidence cette responsabilité supplémentaire contribuera à augmenter sa tension.
10. Profitez de chaque occasion qui se présente pour soulager sa charge émotionnelle en lui soustrayant les préoccupations qui *ne devraient pas* le concerner. Dites-lui au moment opportun qu'elles sont de votre ressort. Faites-lui des remarques du genre: «Ne t'inquiète pas pour ça, n'oublie pas que je suis tout aussi responsable que toi pour les résultats qu'on obtiendra». Partagez avec lui autant que possible sa charge émotionnelle, sans pour autant lui retirer votre confiance ou devenir sur-protecteur.
11. S'il vous faut des tests chronométrés ou des épreuves de sélection pour constituer votre délégation ou déterminer les postes clés, dans de futures rencontres, essayer de les fixer le plus près possible de la véritable compétition, tout en s'arrangeant pour que votre athlète puisse avoir le temps de récupérer complètement sur le plan physique. ■

