

## LA PSYCHOLOGIE OPTIMISE LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE DES SPORTIFS

*Publié le 23 juin 2025*



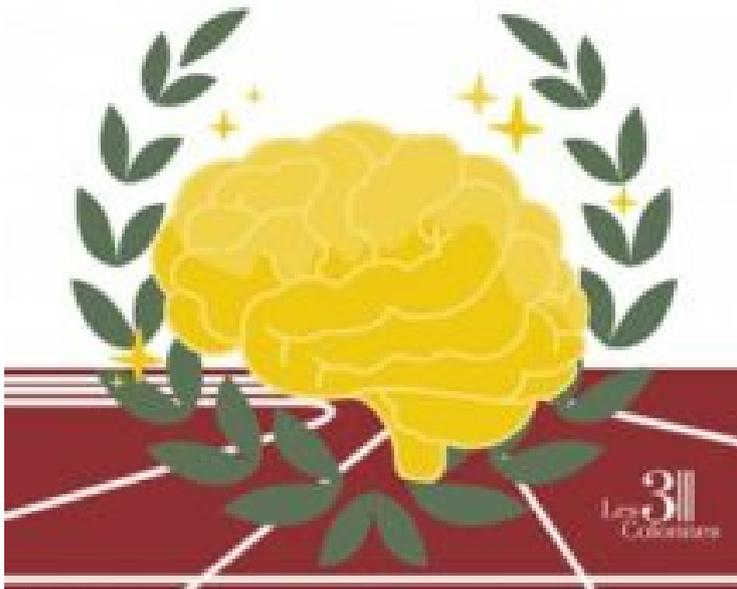
par Raphaël Duboisdenghien

Dr. Philippe GODIN

## ÉQUILIBRE ET PERFORMANCE

L'APPORT DE LA PSYCHOLOGIE  
DANS LE SPORT

Pour entraîneurs, parents, athlètes, professionnels, étudiants



"Équilibre et performance – L'apport de la psychologie dans le sport", par Philippe Godin. Editions Les 3 colonnes. VP 29 euros

La dimension psychologique joue un rôle essentiel dans les performances sportives. Plus que l'entraînement physique, la technique ou la tactique. Formé en psychologie du sport à l'Université de Gainesville en Floride, le docteur en éducation physique Philippe Godin publie «[Équilibre et performance – L'apport de la psychologie dans le sport](#)» aux [éditions Les 3 colonnes](#).

### Sportifs, entraîneurs, étudiants en psychologie

Ce livre s'adresse aux sportifs. Mais aussi à leurs parents, leurs proches, aux entraîneurs, aux responsables des clubs et des fédérations. «L'adolescent qui veut s'entraîner plus, celui qui vise le haut niveau», précise le créateur du [Service de psychologie du sport de l'UCLouvain](#). «L'adulte qui veut s'investir dans des défis comme les trails, semi-marathons ou marathons complets. L'athlète de haut niveau qui veut affiner son efficacité, celui qui est concerné par la reconversion. L'entraîneur dans la gestion de son activité professionnelle et du risque de burn-out.»

«Notre ouvrage concerne également les étudiants en psychologie clinique intéressés par le sport. Ceux en sciences de la motricité. En kinésithérapie et réadaptation. En coaching physique.»

### L'imagerie mentale

L'approche est multidisciplinaire et globale. Illustrée par de nombreux exemples vécus sur le terrain depuis plus de 35 ans. La première partie du livre explique le travail du psychologue du sport et de l'activité physique (SAP). La seconde décrit les 4 principaux outils de la préparation psychologique. La respiration, le tonus musculaire, le langage intérieur et l'imagerie mentale.

L'imagerie mentale? «C'est une technique ou méthode très efficace si elle est couplée à l'entraînement sportif», juge l'ancien sportif de haut niveau qui a contribué à la sélection des futurs astronautes pour l'Agence spatiale européenne (ESA) en 2022. «Ce concept est très ancien. Il dispose de solides bases théoriques et scientifiques qui se sont enrichies au XXe siècle. Les connaissances en imagerie continuent d'évoluer. Des découvertes scientifiques viendront ultérieurement enrichir, nuancer certains savoirs actuels. Permettront d'affiner ce qui semble déjà aujourd'hui satisfaisant.»

Cette imagerie stimule le cerveau comme si la situation est réellement vécue. L'organe est activé malgré que muscles, tendons et articulations ne bougent pas.

«Elle se pratique dans sa chambre, dans son salon, dans son bureau, tranquille, au calme», indique Philippe Godin. «Plus tard, cette compétence sera exercée en situation réelle, à l'entraînement, puis en compétition. Par exemple, l'athlète est assis confortablement, ferme les yeux et essaie de

construire l'image ou un ensemble d'images qu'il a décidé de travailler. Le joueur ou la joueuse de football travaillera sa position sur le terrain d'une manière fixe et dynamique. Imaginera sa position en fonction d'un ou de plusieurs partenaires ou adversaires. Mais en ressentant tous les modes perceptifs concernés, pas uniquement la vision.»

Appliquée méthodiquement et régulièrement, cette technique améliore, renforce la maîtrise et la coordination du geste sportif. Y compris en situation compétitive avec la variante émotionnelle. D'une dizaine de secondes au début, elle est pratiquée, quasi chaque jour, pendant 15, 20 minutes par de nombreux athlètes.

## **Respirer efficacement**

L'ancien entraîneur consacre tout un chapitre à la respiration adaptée. La vie émotionnelle liée à la situation compétitive enclenche d'une manière réflexe un blocage ou une altération. Le psychologue SAP vérifie si la mécanique respiratoire est bien maîtrisée.

Parents et entraîneurs encouragent les jeunes sportifs et les athlètes à respirer. Intervention excellente, efficace? «Elle repose sur un présupposé faux. Celui de croire que chaque individu, donc tout athlète, respire correctement. A appris à bien respirer. Maîtrise la technique de respiration. Connaît ce qu'il y a lieu de faire selon les situations. Et surtout sait comment faire. Ce n'est malheureusement pas le cas!»

Une bonne respiration doit être largement abdominale. Elle a un impact positif sur toutes les situations stressantes de la vie. Augmente l'oxygénation de l'organisme. Permet une meilleure analyse de la situation. De prise de décision. De récupération, pendant et après une dépense physique importante.

À moyen et long terme, la respiration abdominale assure une meilleure vascularisation des vaisseaux sanguins cérébraux, de l'ensemble du corps. Une diminution de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle. Et des points de côté. En gymnastique et en danse, l'athlète change de mode respiratoire. Favorise involontairement la respiration thoracique pour placer le tronc en tension.

Philippe Godin pense «qu'il est essentiel d'inclure, dès le début de l'entraînement sportif, des informations, des conseils, des exercices afin de maîtriser une respiration efficiente correspondant aux diverses situations.»