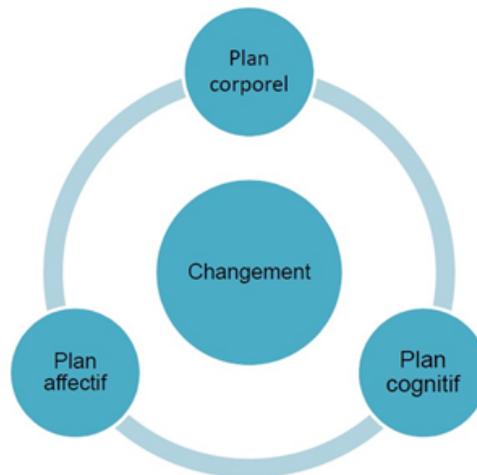


Les entraîneurs utilisent souvent le vocable zone de confort et l'expression «sortir de sa zone de confort». Plusieurs entraîneurs s'évertuent à créer des situations particulières lors de séances d'entraînement technico-tactique afin de tenter de pousser les athlètes à l'extérieur de leur zone de confort afin de provoquer un changement durable chez ceux-ci. Or, comment fonctionne cette fameuse dynamique de l'inconfort ? Quels sont les principes qui sous-tendent à cette dynamique ? Je vous propose un aperçu de la dynamique de l'inconfort élaborée par Mongeau et Tremblay (2002) qui est très intéressante. Lorsque vous lirez les prochaines lignes, ayez en tête un(e) athlète et/ou un groupe d'athlètes que vous entraînez. J'espère que cet article provoquera chez vous une belle réflexion. Évidemment, il faudra relativiser les choses et les appliquer à votre réalité d'entraîneur. La survie dont parlent les auteurs pourrait faire référence aux objectifs que vous avez préalablement fixés avec vos athlètes en début de saison et que vous avez ajustés pendant son déroulement.

Selon Mongeau et Tremblay (2002), la notion de changement est synonyme de transformations et de modifications. Dans la dynamique de l'inconfort, le modèle élaboré par ces deux auteurs, le changement est directement relié à la pulsion de survie de l'individu. Donc, tout changement, quel qu'il soit, vise avant tout le maintien et l'amélioration des conditions de survie de l'individu. Le changement se produit lorsque la manière de faire ou d'être d'un individu devient inadéquate ou lorsque son intégrité corporelle, affective ou cognitive est menacée. Le changement se produit lorsque l'individu est poussé dans une zone d'inconfort ou dans la périphérie de la zone d'inconfort. Dans ce cas, le changement se produira seulement s'il conduit l'individu dans une zone de plus grand confort.

Mongeau et Tremblay (2002) mentionne que la notion de changement mène à l'observation de plusieurs paradoxes. Le plus important de ces paradoxes est que «le but du changement est de ne plus avoir à changer. Le but est de transformer la situation de telle sorte que le changement ne soit plus nécessaire» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 108). Il est très important de comprendre que tout changement vise à augmenter les chances de survie de l'individu. D'après les auteurs, le changement, peu importe sa nature, ne peut prendre racine que dans une situation de danger ou d'inconfort associé à un bien-être ou à un mal-être excessif. « Le danger et l'inconfort appellent le changement, et l'inconfort est même une condition nécessaire au changement. Une personne ne change pas pour devenir meilleure ; elle cherche à devenir meilleure parce que cela favorise sa survie dans une situation qui ne la satisfait pas» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 114).



Trois conditions pour que l'inconfort provoque un changement.

Trois conditions sont nécessaires pour que l'inconfort suscite un changement. L'inconfort doit avoir une certaine intensité, il doit durer un certain temps et l'individu qui le ressent doit disposer de ressources nécessaires.

«L'intensité de l'inconfort correspond à l'ampleur de l'écart par rapport au niveau habituel de tension- de bien-être ou de mal-être- pour une situation ou un thème donné» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 114). Pour que l'individu change volontairement ses comportements, l'inconfort doit être suffisamment intense pour solliciter l'attention consciente. Les sensations, pulsions et impressions doivent être si inhabituelles qu'elles suscitent un inconfort malgré les schèmes de réponses automatiques utilisés par l'individu, mais sans provoquer de réactions dysfonctionnelles. Il est vrai qu'un changement ne peut se produire que si l'individu est en situation de tension assez forte pour sortir de sa zone de confort habituelle, mais en demeurant en dessous de la limite qu'elle peut supporter. En effet, il est impossible pour un individu de réaliser un changement si le niveau de tension est si élevé qu'il empêche une organisation d'un comportement efficace.

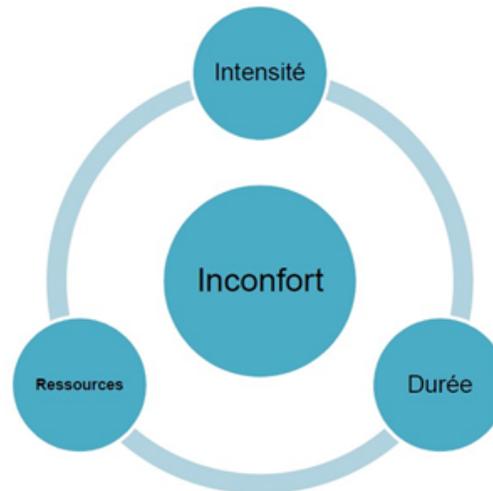
«La durée de l'inconfort correspond au temps que dure l'inconfort ou à sa fréquence de réapparition» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 115). En fait, un inconfort qui dure longtemps sans que l'individu ne puisse le réduire ou l'éviter par un manque de ressources nécessaire deviendra normal, puisque le niveau de tolérance de l'individu sera modifié. L'individu modifiera ses schèmes de réponse de façon à mieux supporter ou apprécier l'inconfort. Lentement, l'attention consciente est de moins en moins sollicitée par l'inconfort. Par exemple, un athlète peut être inconfortable lorsque l'entraîneur le blâme de façon colérique. Toutefois, l'inconfort de l'athlète pourrait s'atténuer si cette pratique est fréquente ou habituelle chez l'entraîneur. La durée de l'inconfort nécessaire pour provoquer un changement dépend de la capacité d'endurance de l'individu qui vit l'inconfort. Comme c'est le cas avec l'intensité, la durée de l'inconfort ne doit pas être trop longue car elle pourrait provoquer des réactions dysfonctionnelles chez l'individu. La durée doit demeurer en dessous de ce que la personne peut supporter en fonction de ses ressources.

«Les ressources disponibles correspondent à l'ensemble des ressources internes et externes de la personne» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 115). Les ressources internes font références aux capacités motrices ou intellectuelles, aux expériences affectives, aux habiletés de tout ordre et aux connaissances accumulées. Les ressources externes proviennent de l'environnement immédiat de l'individu. Il peut s'agir de ressources matérielles, humaines ou culturelles. «En fait, l'implantation et le maintien d'un changement ne sont possibles que si la personne dispose de ressources nécessaires. Un changement devient possible que lorsqu'une nouvelle réponse est accessible» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 116). Les ressources sont extrêmement importantes pour le changement puisque l'individu qui se retrouve dans un espace d'inconfort suffisamment longtemps ou avec une intensité suffisante, mais sans posséder les ressources nécessaires, ne peut espérer le retour de son niveau de confort. Par exemple, un athlète qui souffre de surentraînement (physique ou mental) peut éprouver d'énormes difficultés à retrouver son niveau de confort à l'entraînement s'il n'a pas accès à de nouvelles ressources (physiothérapeute, psychologue sportif, nutritionniste, diminution de la charge d'entraînement).

Comme il est mentionné dans les paragraphes précédents, le changement s'effectue suite à un inconfort qui sollicite l'attention consciente de l'individu. L'attention est constamment sollicitée tant que l'inconfort demeure et que le niveau de tension habituel n'est pas retrouvé. Pour réduire le niveau d'inconfort, l'individu doit poser des gestes concrets. Ces gestes permettront d'expérimenter de nouvelles sensations, d'exprimer de nouvelles réactions affectives ou d'élaborer de nouvelles représentations cognitives. Cela «peut entraîner une complexification des

schèmes si elles permettent de réduire l'inconfort de façon significative suffisamment longtemps et si la personne dispose des ressources nécessaires à l'implantation et au maintien de ce changement» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 117).

L'instauration d'un changement peut se faire sur trois plans. Les trois plans sont le plan corporel, le plan affectif et le plan cognitif.



Le changement peut se faire sur trois plans.

«Sur le plan corporel, l'attention consciente à des sensations nouvelles liées à l'expérimentation d'un comportement inhabituel peut entraîner une modification des seuils de tolérance au plaisir et à la douleur ou une complexification des schèmes de réponses corporels» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 119). Cela signifie que de nouvelles sensations et de nouvelles expériences (de nouveaux gestes techniques par exemple) peuvent susciter des variations du niveau de tension et sortir l'individu de sa zone de confort. Si l'inconfort corporel ressenti par trop de plaisir ou trop de douleur est assez intense, durable et que l'individu possède les ressources nécessaires, alors les nouvelles sensations peuvent provoquer des changements dans les seuils de tolérance de l'individu. L'individu s'habitue à ces nouvelles sensations et l'inconfort corporel suffisamment intense et durable pourra contribuer à l'apparition de nouvelles habitudes ou d'une complexification d'un schème de réponse déjà existant.

«Sur le plan affectif, la modulation de l'expression de ses réactions affectives peut mener la personne à une modification de ses seuils de tolérance à l'attraction ou à la répulsion ou conduire à une complexification d'un schème affectif» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 119). [Les lignes suivantes pourraient faire référence à la psychologie de l'athlète]. Un individu peut décider volontairement d'augmenter, de modifier ou de réduire ses réactions affectives. L'individu peut aussi décider de laisser libre cours à ses expressions (colère, tristesse, rires). Il peut aussi porter une attention consciente à ses réactions affectives et amplifier leur expression ou bloquer certaines émotions à l'attention consciente (Mongeau et Tremblay, 2002). Donc, il est possible pour un individu de contrôler l'expression d'une réaction telle que la frustration, mais il ne pourra jamais décider de ne pas éprouver telle ou telle émotion. Il arrive parfois que plusieurs réactions affectives contradictoires coexistent dépendamment des situations (avoir le devoir de prendre une décision désagréable pour votre entourage mais vouloir plaire à votre entourage). Ces réactions contradictoires créent de l'inconfort et sollicitent directement l'attention consciente qui se manifestera par l'action volontaire. «Si l'inconfort suscité- par trop ou pas assez d'attraction ou de répulsion- est suffisamment intense et durable, il peut entraîner des changements dans les seuils

de tolérance chez l'individu» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 120). Sur le plan affectif, il y aura aussi un changement si l'inconfort est suffisamment intense et durable et si les ressources nécessaires sont disponibles chez l'individu.

«Sur le plan cognitif, l'attention consciente à de nouveaux éléments d'information peut mener à une modification des seuils de tolérance, à la confusion ou à la précision, ou encore conduire à une complexification d'un schème cognitif. L'attention consciente à ces nouveaux éléments d'information déclenche un processus d'autorégulation qui vise à ramener la personne à l'intérieur de son espace de confort cognitif» (Mongeau et Tremblay, 2002, p. 121). Lorsque l'individu acquiert de nouveaux éléments d'informations qui sollicitent l'attention consciente, il est en mesure d'élaborer ou de modifier une représentation qui lui permettra de comprendre la situation et ainsi d'agir volontairement. Lorsque l'individu ressent un inconfort cognitif, il tente d'organiser les éléments en présence en les mettant en relation avec des représentations déjà existantes. La confusion ou la précision intense et durable peut provoquer des changements dans les seuils de tolérance ou de complexification de ses représentations.

Maintenant, il vous appartient en tant qu'entraîneur de déterminer l'intensité et la durée de l'inconfort qui sera nécessaire pour provoquer des changements chez votre/vos athlète(s) et de mettre à sa/leur disposition les ressources externes nécessaires pour réaliser ces changements.

Pour toutes réactions et commentaires : [jonathan.chevrier@hotmail.com](mailto:jonathan.chevrier@hotmail.com)

Mongeau, P et Tremblay, J. (2002). *La dynamique de l'inconfort*. Sainte-Foy, Québec : Les Presses de l'Université du Québec.

