CODE DE DEONTOLOGIE

Ce code est établi par la Fédération Française de Préparation Mentale.

Il a pour but de fixer des points de référence éthiques et déontologiques, spécifiques à la pratique professionnelle de la préparation mentale, et relatifs à l'accompagnement de personnes dans la réalisation de leurs objectifs.

Il énumère des principes généraux qui demandent à être respectés et mis en application par chaque préparateur mental, membre de la F.F.P.M.

DEFINITION DE LA PREPARATION MENTALE

Jean Fournier, dans les cahiers de l'INSEP, N°22, en 1998, définit la préparation mentale comme une : « préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie ».

DEFINITION DE LA PREPARATION MENTALE PAR LA F.F.P.M.

La Fédération Française de Préparation Mentale souscrit à la définition de Jean Fournier et la complète. En effet, la préparation mentale est souvent définie comme un moyen d'optimisation de la performance, ayant pour but l'atteinte d'objectifs ; et ce au même titre que la préparation physique, technique et tactique.

Concrètement, elle se décompose en deux parties :

- tout d'abord un travail d'accompagnement, qui s'adresse avant tout à l'individu, à son épanouissement, et à son équilibre dans sa vie de sportif (de haut niveau), et d'Homme ou de Femme ;

- puis, un travail de préparation mentale représenté par un ensemble de stratégies, de techniques et méthodes visant à optimiser le potentiel mental de l'individu.

Elle a aussi pour objectif de développer, potentialiser et optimiser les capacités mentales de l'individu afin qu'il exprime pleinement ses qualités (physiques, techniques et tactiques) à l'entraînement et en compétition ou dans la vie de tous les jours et le jour de l'échéance, et de lui permettre d'être dans des conditions psychologiques optimales le jour J à l'heure H en vue de réaliser une performance, de manière autonome.

Au jour d'aujourd'hui, la préparation mentale tend à s'étendre à d'autres champs où les situations de compétition sont présentes comme l'école, le travail, le monde artistique, …, et même certaines situations de la vie courante. Ceci s'explique par le fait que la société occidentale actuelle s'oriente, de plus en plus, vers l'individualisme et la recherche toujours plus exacerbée d'efficacité, de rendement et donc de performance.

Partant de ce constat, il est nécessaire d'élargir la définition de la préparation mentale. La préparation mentale peut donc se définir comme une « préparation à l'échéance par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'individu, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie ».

PHILOSOPHIE DE LA PREPARATION MENTALE SELON LA F.F.P.M.

La Fédération Française de Préparation Mentale conçoit la préparation mentale comme un accompagnement où le préparateur mental et la personne accompagnée[1] avancent côte à côte sur le chemin que cette dernière a choisi. Ainsi, le préparateur mental a pour fonction d'aider la personne accompagnée à trouver par elle-même les solutions à ses problèmes ou difficultés, ou bien encore la voie à prendre pour atteindre son (ses) objectif(s), car le travail effectué sera d'autant plus efficace si l'accompagné est l'acteur de son changement. Le préparateur mental n'est donc en aucun cas un conseiller qui règle les problèmes des autres à leur place, ou leur dit ce qu'ils doivent faire pour y arriver.

La F.F.P.M. part du présupposé de base que chaque personne possède, en elle, toutes les ressources nécessaires pour surmonter les éventuelles difficultés qu'elle rencontre. Le rôle du préparateur mental consiste donc à les lui faire découvrir, développer et utiliser à bon escient, de la manière qui lui conviendra le mieux, à l'instant t.

Le préparateur mental à deux fonctions principales : l'accompagnement et la formation.

[1] Elle correspond à la personne bénéficiant de l'accompagnement

Il doit par conséquent :

- faire la distinction entre la demande manifeste : énoncée en premier lieu, et la demande latente, correspondant à la réelle demande de la personne accompagnée. Pour cela, le préparateur mental devra, lors d'entretiens, faire expliciter à la personne l'objectif qu'elle souhaite atteindre,
- être à l'écoute de la personne,
- permettre à la personne de trouver, seule, les différentes options qui s'offrent à elle,
- pouvoir mesurer s'il y a souffrance psychologique et rediriger la personne vers un spécialiste habilité à dispenser des soins ou à effectuer une prise en charge thérapeutique,
- apprendre à la personne diverses habiletés mentales afin de mieux gérer la situation problématique ; le choix de l'utilisation d'une méthode ou d'une autre revenant à la personne accompagnée.

DEFINITION DE L'ACCOMPAGNEMENT PAR UN PREPARATEUR MENTAL SELON LA F.F.P.M.

La F.F.P.M. conçoit l'accompagnement d'une personne, d'un sportif, d'un musicien, …, en préparation mentale de la manière suivante :

L'accompagnement a pour but premier de permettre à l'individu d'atteindre ses objectifs. Pour cela, le rôle de l'accompagnateur c'est-à-dire du préparateur mental est d'être un facilitateur de changement, en permettant à l'individu de faire émerger de lui-même ses propres solutions, pistes de travail et voies d'amélioration. Et ce, afin de mieux se connaître, développer ses capacités, être maître de ses choix et savoir saisir les opportunités au moment où elles se présentent.
L'attitude et la position de l'accompagnateur se base sur l'écoute active de la personne, la synchronisation et le suivre et guider.
Enfin l'accompagnateur se doit d'avoir un accompagnement en côté à côté c'est-à-dire qu'il est aux côtés de l'individu ; il n'est pas là pour le tirer ou le pousser. Ce n'est pas un sauveur. L'accompagnateur est là pour permettre à la personne de garder son libre arbitre, c'est-à-dire de la laisser libre de faire ses propres choix, et ce même dans le travail thérapeutique dès que cela est possible.
Tout ceci dans un but éthique : favoriser l'autonomie de la personne accompagnée.

ARTICLES DU CODE DEONTOLOGIE

Article 1 – Devoirs du préparateur mental

Art. 1.1 – Exercice de la préparation mentale

Les membres accrédités par la F.F.P.M. sont reconnus pour pouvoir exercer l'activité professionnelle de préparateur mental et bénéficient d'un label qualité en termes d'accompagnement de personnes.

Art. 1.2 – Confidentialité

Le préparateur mental est tenu au secret professionnel. Ceci entraîne que la personne accompagnée :

- doit être informée et donner son accord préalable sur le contenu et la forme de toute information communiquée à d'autres individus,
- garde le droit et le privilège de refuser que soient communiquées des informations.

Une clause de confidentialité doit être fixée dès le début du suivi d'une personne et vérifiée à chaque fois que la communication d'informations à une tierce personne semble nécessaire.

Art. 1.3 – Secret professionnel

De nos jours, le secret professionnel est amené à évoluer vers un secret professionnel partagé. En effet, l'échange d'informations entre collègues, sous couvert d'anonymat de la personne évoquée, peut apporter des solutions et/ou des pistes de travail nouvelles, et ainsi par voie de conséquences, aider cette dernière à améliorer son bien-être subjectif.

Tout préparateur mental ne peut se cacher derrière le secret professionnel s'il s'aperçoit que le bien être psychologique et/ou physique de la personne est en jeu. Dans ce cas, il devra informer, toute autorité ou personne compétente, de la situation que vit la personne qu'il accompagne.

En outre, tout préparateur mental ne peut se cacher derrière le secret professionnel s'il prend connaissance par la personne accompagnée elle-même, qu'elle pourrait commettre ou qu'elle a commis des actes illégaux et/ou dangereux envers une tierce personne. A partir de ces informations, le préparateur mental devra informer la personne accompagnée du fait qu'il soit tenu d'informer les autorités compétentes des actes ayant été commis ou envisagés par son client dans le cas où ce dernier après avoir été invité à le faire lui-même, ne l'aurai pas fait.

Art. 1.4 – Supervision

L'exercice de la préparation mentale nécessite une supervision. Les membres accrédités de la F.F.P.M., sont tenus d'avoir recours à un superviseur régulièrement au cours de leur pratique, et chaque fois que la situation l'exige.

Art. 1.5 – Intervention

Le préparateur mental doit baser son intervention sur des méthodes et des outils qui doivent pouvoir faire l'objet d'une explication raisonnée de leurs fondements théoriques, ainsi que de leurs constructions. Les évaluations et résultats doivent pouvoir être débattus entre professionnels.

Art. 1.6 - Humilité

Le préparateur mental ne doit ni valoriser à l'excès son apport, ni s'attribuer la réussite ou bien encore endosser la responsabilité de l'échec de la personne accompagnée. La performance résulte de l'association constructive de différentes compétences, toutes orientées au service de l'acteur principal : « le performer ».

Art. 1.7 – Compétences du préparateur mental

Le préparateur mental tient ses compétences de ses connaissances théoriques et pratiques qu'il met régulièrement à jour au travers de formations continues, de lectures, de participation à des congrès, etc.
Il ne doit en aucun cas intervenir dans un champ de compétences qui n'est pas le sien c'est-à-dire qu'il intervient en préparation mentale uniquement ; et ce dans toutes ses interventions : entretien individuel ou collectif, conférences, ateliers, etc.

Art. 1.8 – Responsabilité

Le préparateur mental s'engage à ce que ses interventions répondent aux règles du présent code de déontologie.

Art. 1.9 – Refus de prise en charge

Le préparateur mental peut refuser une prise en charge pour des raisons personnelles liées à lui-même, au demandeur et/ou à l'institution demandeuse. Dans ce cas, il conviendra d'orienter la personne vers un confrère[2].

Art. 1.9.1 – Clause de conscience

Le préparateur mental peut refuser une prise en charge, ou interrompre le suivi d'une personne, s'il estime que les conditions minimum requises pour effectuer le travail de préparation mentale ne sont pas réunies et/ou que la demande ne relève pas de ses compétences. Il s'engage alors à orienter la personne vers un confrère compétent en la matière.

Art. 1.9.2 – Principe d'indépendance professionnelle

Le préparateur mental peut refuser une prise en charge ou interrompre le suivi d'une personne s'il estime que son indépendance professionnelle est remise en cause. C'est-à-dire :

- s'il estime subir des pressions de la part d'une structure, d'une personne, d'un collectif, d'un proche de la personne suivie, etc.,
- s'il estime subir l'idéologie du milieu dans lequel il intervient et se sent « obligé » par le contrat qui le lie à l'institution à cautionner, reproduire, amplifier, …, dans son rôle les exigences démesurées d'un entraîneur, d'un dirigeant ou de toute autre personne influente au sein de l'institution,

[2] Un confrère pouvant être un préparateur mental, un psychothérapeute, un psychologue

- s'il lui est demandé de se cantonner à un rôle réparateur, consolateur, ou autre mais qui n'est pas le sien,
- s'il se sent otage ou caution d'une cause ou d'une institution,
- s'il se sent incité à transgresser les clauses énoncées de 1.2 à 1.8.

Article 2 – Devoirs du préparateur mental vis-à-vis de la personne accompagnée

Art. 2.1 – Respect des personnes

Le préparateur mental doit intervenir dans l'intérêt de la personne. Ceci implique :

- qu'aucune promesse ni processus d'influence ne doit être utilisé pour la convaincre ou l'appâter,
- qu'il ne doit pas se servir de sa position de préparateur mental afin d'exercer quelque abus d'influence que ce soit,
- que toute forme de travail doit être expliquée à la personne afin qu'elle s'en approprie la logique,
- que la construction de ses interventions se fait en fonction de l'objectif à atteindre,
- que l'utilisation de dispositifs méthodologiques doit se faire dans le respect du but assigné
- qu'il mesure et/ou évalue les limites et la portée de son intervention en fonction de ce que la personne peut intégrer comme changements,
- qu'il s'engage à respecter les droits des personnes, leur liberté, leur dignité et leur protection. Il n'intervient qu'avec le consentement libre et éclairé des personnes concernées.
- qu'il s'engage également à respecter les idées, opinions, croyances, etc. des personnes qu'il accompagne. Il s'abstient de tout jugement et fait preuve d'une neutralité bienveillante envers celles-ci.

Art. 2.2 – Effets de l'accompagnement en préparation mentale

Le préparateur mental doit s'assurer que la réelle portée des résultats de l'intervention est comprise par la personne. Pour cela :

- il doit souligner les limites du travail effectué et veiller à l'interprétation correcte des résultats obtenus,
- il ne doit pas suggérer ou laisser penser à des interprétations que ne permettent pas les tests et/ou les outils utilisés, et les résultats obtenus.

Art. 2.3 – Protection mutuelle des protagonistes

Pour une meilleure protection des protagonistes, le préparateur mental doit mettre en place :

- un « contrat bipartite » : entre lui et la personne accompagnée, ou
- un « contrat tripartite » entre lui, la personne accompagnée et une tierce personne, par exemple : l'entraîneur, un parent, …, ou bien encore
- un « contrat multipartite » : entre lui, la personne accompagnée et plusieurs autres personnes, par exemple : un club, une institution, un entraîneur, le staff médical, etc.

- un « contrat multipartite » : entre lui, le collectif accompagné et éventuellement plusieurs autres personnes, par exemple : un club, une institution, un entraîneur, un staff médical, etc.

Ce contrat doit tenir compte des points suivants:

- information et approbation mutuelle du code déontologique suivi par le préparateur mental,
- explicitation de la demande,
- spécification des moyens d'intervention pour répondre à cette demande,
- durée, fréquence et lieu des interventions,
- forme, nature, fréquence et destinataires des informations transmises,
- forme et nature du suivi.

Art. 2.4 –Accompagnement individualisé, protection de la personne et responsabilité des décisions

L'idéal est de construire avec la personne, en fonction des besoins exprimés et dans le respect de ses étapes de développement, un programme individualisé de préparation mentale. Celui-ci pourra comporter diverses techniques articulées entre elles pour répondre à la spécificité des besoins individuels.
Il est de la responsabilité du préparateur mental de proposer à la personne accompagnée différentes pistes de travail, outils, techniques et méthodes pour résoudre sa problématique et atteindre son (ses) objectif(s). Néanmoins, le choix du programme de travail et des techniques utilisées reviendra à la personne accompagnée car c'est elle qui est au cœur du travail et l' « acteur » de son propre changement.

Art 2.5 – Accompagnement de collectif

Avant tout accompagnement d'un collectif, le préparateur mental doit énoncer clairement à l'institution ou la personne demandeuse (staff, dirigeant, entraîneur, professeur, structure, organisation, entreprise, …) que :

- son travail respecte le principe d'indépendance professionnelle comme énoncé dans l'article 1.9.2,
- l'accompagnement ne sera effectué qu'avec les personnes volontaires pour le faire,
- des séances de travail collectives et/ou individuelles pourront être mises en place :
    - lors desquelles, la demande traitée sera celle du collectif et/ou de la personne accompagnée,
    - elles répondront aux critères énoncés dans le paragraphe 2.4.

Art. 2.6 – Autonomie de la personne

L'objectif principal de tout préparateur mental doit être d'amener la personne accompagnée à son autonomie, à l'issue du travail mis en place.

Aucun effet de dépendance de la personne suivie vis-à-vis du préparateur mental ne doit être recherché ou mis en place à son insu, pour quelque raison que ce soit et notamment des raisons financières.

Art. 2.7 – Lieu de l'accompagnement

Le préparateur mental se doit d'être attentif à la signification et aux effets du lieu de la séance de préparation mentale. Ainsi, il devra être vigilant au fait que le lieu de déroulement de la séance n'ait pas de connotation(s) négative(s).

Art 3 – Devoirs du préparateur mental vis-à-vis de ses confrères

Art 3.1 – Membres postulants

Les membres postulant à la F.F.P.M. peuvent, dans toute communication professionnelle les concernant, faire état de leur « engagement écrit et/ou oral à respecter l'éthique et la déontologie prônée par la Fédération Française de Préparation Mentale ».

Art 3.2 – Appellations

Les membres de la F.F.P.M. ont le droit d'utiliser les appellations ci-dessous dans toute communication les concernant :

- pour les adhérents aussi nommés membres actifs : « Adhérent de la F.F.P.M. »ou « Membre actif de la F.F.P.M. »,
- pour les membres accrédités – adhérents : « Membre accrédité et adhérent de la F.F.P.M. »,
- pour les membres accrédités (non actifs) : « Membre accrédité par la F.F.P.M. »,
- pour les préparateurs mentaux accrédités, adhérents ou non : « Préparateur mental accrédité par le Fédération Française de Préparation Mentale »,
- pour les membres bienfaiteurs : « Membre bienfaiteur de la F.F.P.M. »,
- pour les membres d'honneur : « Membre d'honneur de la F.F.P.M. »,
- pour les membres honoraires : « Membre honoraire de la F.F.P.M. »,
- pour les membres fondateurs : « Membre fondateur de la F.F.P.M. »

Art 3.3 – Critères de validation de l'article 3.2

Les droits énoncés ci-dessus sont conditionnés par :

- le versement effectif de la cotisation annuelle (uniquement pour les adhérents et membres accrédités – adhérents),
- la prise de connaissance des statuts de l'association,
- la ratification du présent code de déontologie et du règlement intérieur,
- l'engagement à s'inscrire dans un processus de formation continue, et
- l'engagement à apposer le nom de la fédération ou son logo (selon les modalités décrites dans l'article 13 du règlement intérieur) sur tous supports publicitaires (hors cartes de visite).

Art 3.4 – Attitude vis-à-vis des confrères

Le préparateur mental se doit d'avoir une attitude de réserve, en termes de jugement, vis-à-vis du travail de ses confrères.

Le préparateur mental soutient ses confrères dans l'exercice de leur fonction et dans l'application du présent code. Il répond à leurs demandes de conseils, les aide en cas de situations

difficiles comme résoudre un dilemme déontologique. Il respecte les conceptions et pratiques de ses confrères tant qu'elles ne sont pas contraires au présent code. Néanmoins, cela n'exclut pas les critiques fondées et constructives pour améliorer la pratique d'un confrère. Il ne fait pas de concurrence abusive envers ses collègues et s'il s'avère qu'un de ses confrères est plus compétent que lui sur un sujet, il peut faire appel à ce dernier.

Article 4 – Diffusion de la préparation mentale

Le préparateur mental s'engage à ce que toute communication professionnelle (publicité, interview radiophonique, congrès, etc.), qu'il en soit à l'origine ou non, soit en accord avec la définition de la préparation mentale faite par la fédération et la philosophie de la F.F.P.M., mais aussi avec les présentes règles de déontologie de ce code afin de représenter de manière adéquate la profession.

Article 5 – Recours

Art 5.1 – Recours auprès de la F.F.P.M.

Toute organisation ou personne peut recourir volontairement auprès, du Conseil d'Administration (tant que la commission déontologie n'est pas créée), de la Fédération Française de Préparation Mentale, en cas de litige et/ou manquement aux règles professionnelles élémentaires inscrites dans ce code ou de conflit avec un préparateur mental de la F.F.P.M.

ENGAGEMENT DEONTOLOGIQUE DES MEMBRES DE LA F.F.P.M.

En tant que préparateur mental, je m'engage à respecter et mettre en application les principes éthiques et déontologiques énoncés ci-dessus, dans ma pratique professionnelle quotidienne.

Dans le cas où toute ou partie de ces principes ne serait pas respectée, j'en assumerai l'entière responsabilité et je suis informé que la F.F.P.M. se réserve le droit d'appliquer toute sanction qu'elle jugera nécessaire, ceci pouvant aller jusqu'à la suspension de mon adhésion et/ou accréditation voire ma radiation.