



GROUPE DE RÉFLEXION K2

La préparation mentale pour tous

Co-Pilotes

Sylvain Callejon - Cristina Piccin - Fanny Renou

Charlotte Lapicque - Reynald Lemaitre - Christophe Massina -

Marilise Miquel - Benjamin Nivet - Edith Perreaut-Pierre -

Fabien Siguier - Ronny Turiaf - Michel Verger

Avant-propos

Nos groupes de travail essaient de rendre compte d'une idée force du K2 : la connaissance appartient à tout le monde. Malgré les raisons qui ont trop longtemps conduit le genre humain à se séparer, et à séparer les connaissances, nous pensons que les efforts de réflexion et de partage de professionnels issus de tous horizons dans une démarche pluridisciplinaire permettront de retrouver de l'unité dans la connaissance et donc une meilleure compréhension globale des choses. Telle est la démarche qu'ont entreprise les membres du Groupe K2 sur la Préparation mentale pour tous.

Il nous a donc semblé que cette tentative de penser le monde de façon globale nécessitait de modifier les perspectives habituelles de la production d'une réflexion commune.

Il nous est apparu que le point de vue de l'expert, auquel nous sommes habitués dans ce genre de rapport, ne devait plus être exclusif. Un besoin croissant du citoyen de connaître par lui-même se fait sentir en tout domaine. C'est la raison pour laquelle nos groupes de travail sont composés de spécialistes mais aussi de nombreuses personnalités qui ne disposent pas, a priori, de compétences particulières sur le sujet traité mais qui souhaitent y réfléchir.

Permettre au plus grand nombre de mieux appréhender des sujets d'actualité ou de fond nous paraît donc plus important qu'énumérer de savantes réflexions destinées à quelques spécialistes. C'est pourquoi chacun de nos rapports commence par une note

de synthèse écrite par les membres du groupe laquelle doit permettre de comprendre les grandes dynamiques du sujet. Elle est suivie de contributions (articles ou entretiens) confiées à des experts, français ou étrangers, mais celles-ci ont vocation à être accessibles au plus grand nombre.

Parce que le monde impose une approche pluridisciplinaire.

L'animation d'un groupe de travail est enfin chose difficile. Cette tâche est assumée par des pilotes dont la mission est de conduire les énergies et faire en sorte qu'elles se réunissent sans pour autant écraser les différences. Leur rôle est donc de relier les réflexions, les travaux des participants, trouver des équilibres et créer entre eux le lien indispensable à une œuvre commune. Que Sylvain Callejon, Cristina Piccin et Fanny Renou, co-pilotes de ce groupe sur la préparation mentale pour tous, soit ici remerciés pour le rôle qu'ils ont parfaitement assumé.

Bonne lecture...

Kevin Dumoux - Jean-Michel Icard - Général Jean-Pierre Meyer - Krys Pagani
Co-créateurs du Cercle K2 et membres du Collège de la gérance

Sommaire

Avant-propos.....	2
Sommaire	4
Avertissement.....	6
Composition du Groupe K2.....	8
01 Note de synthèse	10
02 L'évolution de la préparation mentale.....	18
03 La préparation mentale dans le football.....	26
04 La méthode TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel®	32
05 Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® dans le domaine militaire	38
06 La préparation mentale en entreprise.....	44
07 L'expérience de la préparation mentale en NBA.....	52
08 L'imagerie mentale.....	58
09 La préparation mentale au judo.....	66



Avertissement

Le Cercle K2 n'entend donner ni approbation ni improbation aux opinions émises dans les rapports : ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs.



Composition du Groupe K2



Cristina Piccin

Judokate de haut niveau
& Préparatrice mental
Co-Pilote du Groupe



Sylvain Callejon

Responsable communication,
Allyteams
Co-Pilote du Groupe



Fanny Renou

Co-fondatrice,
Allyteams
Co-Pilote du Groupe



Charlotte Lapicque

Secrétaire Générale,
Cercle K2



Reynald Lemaitre

Ancien footballeur
professionnel & Conseiller
en gestion de patrimoine,
Capfinances



Christophe Massina

Responsable Équipe de France
féminine de Judo,
Ministère des sports



Marilise Miquel

Présidente,
Fédération des Aveyronnais
d'ici et d'Ailleurs



Benjamin Nivet

Ancien footballeur
professionnel



Edith Perreaut-Pierre

Directrice associée,
Coévolution



Fabien Siguier

Vice-Président Exécutif
Ressources Humaines
et Transformation,
Groupe Adisseo



Ronny Turiaf

Ancien basketteur
professionnel



Michel Verger

Enseignant-chercheur et
Préparateur mental

01

Note de synthèse

Cristina Piccin - Sylvain Callejon - Fanny Renou -
Charlotte Lapticque - Reynald Lemaitre - Christophe Massina -
Marilise Miquel - Benjamin Nivet - Edith Perreaut-Pierre -
Fabien Siguier - Ronny Turiat - Michel Verger

Origines de la préparation mentale

La préparation mentale étant une discipline relativement récente et spécifique, peu de références historiques ou d'articles scientifiques traitent de ce sujet. Pour en connaître ses origines, il est ainsi nécessaire de s'intéresser à la psychologie du sport, discipline plus ancienne et plus large à laquelle la préparation mentale est rattachée.

Beaucoup s'accordent sur le fait que les premières études empiriques en psychologie du sport remontent à la fin du XIX^{ème} siècle. Norman Triplett publiait, en 1898, ce qui est considéré comme le premier article scientifique sur le sujet.¹ Son étude portait sur des cyclistes et l'influence de la présence de leurs proches, durant une course, sur leur performance individuelle.

En 1965, la psychologie du sport fut reconnue discipline structurée, autonome et scientifique, permettant l'intervention des premiers psychologues auprès des équipes nationales durant les Jeux olympiques de Mexico en 1968. En France, Michel Bouet fut le premier universitaire à s'intéresser à la psychologie du sport, suivi par Edgar Thill, premier responsable du département de psychologie de

l'INSEP. En 1979, « The Journal of Sport Psychology » était créé, ce qui marquera les débuts de la psychologie du sport contemporaine.

Ainsi, dans le monde du sport, la démocratisation de la discipline s'est faite pendant la fin du XX^{ème} siècle et le début du XXI^{ème}. La médiatisation et la professionnalisation du sport, ainsi que la recherche d'optimisation de la performance des sportifs de haut niveau sont autant de facteurs ayant contribué à cette croissance.

Après le domaine sportif, la préparation mentale a ensuite fait son apparition dans le domaine militaire, celle-ci ayant été utilisée par l'Armée française à la fin du XX^{ème} siècle. Nous verrons dans ce rapport que le Docteur Edith Perreaut-Pierre a créé, sur demande de l'Armée, la méthode de Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP), afin de gérer le stress opérationnel des militaires.

Ces techniques s'inspirant de la sophrologie, mêlant relaxation, méditation, imagerie mentale et exercices de respiration, se sont démocratisées au point de devenir obligatoires dans certaines formations comme celles d'officier ou de sous-officier, l'objectif étant de rendre les soldats formés « autonomes » afin qu'ils

1. Triplett, N. (1897-1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. American Journal of Psychology, 9(4), pp. 507-533

puissent utiliser les bons outils lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Malgré le développement de cette discipline dès les années 80, ce n'est qu'en 2003 que le premier diplôme de préparation mentale sera créé à l'université de Clermont-Ferrand, à l'initiative de Michel Verger, auteur enseignant à l'Université de Clermont-Ferrand (PhD-UFR STAPS). Depuis, de nombreuses formations spécialisées ont vu le jour.

Définition de la préparation mentale

Jean Fournier, chercheur à l'INSEP, fut l'un des premiers, en 1998, à donner une définition de la préparation mentale. Il la présente 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 ».²

Il est important de ne pas confondre la préparation mentale avec d'autres pratiques telles que le conseil, la psychologie, la psychothérapie ou encore la psychiatrie, distinction d'ailleurs soulignée par tous les intervenants en préparation

mentale ayant contribué à la réalisation de ce rapport.

Le rôle du préparateur mental est de préparer, d'accompagner et d'entraîner une personne. Autrement dit, ses compétences ne s'étendent pas au domaine du soin et du traitement des symptômes, des troubles, des traumatismes, etc. qui sont propres à la psychologie, à la psychothérapie ou à la psychiatrie. La préparation mentale se distingue également de la formation ou du conseil, la discipline impliquant une réelle action d'accompagnement et de coaching, visant à donner à la personne y recourant des outils qu'elle pourra, au fil du temps, utiliser seule.

A la lecture du rapport, il apparaît par ailleurs que tous les intervenants considèrent que, pour être efficace, le travail de préparation mentale doit être réalisé sur un individu équilibré, c'est-à-dire n'étant pas soumis à des troubles qui nécessiteraient un accompagnement thérapeutique.

Utilité de la préparation mentale

Toute situation nouvelle est porteuse d'incertitudes, représentant ainsi un défi inconnu auquel l'esprit n'est pas préparé et qu'il ne sait comment appréhender, ce qui sera vecteur d'angoisse. Cette angoisse face à l'incertitude est suscitée par nos propres représentations subjectives, ces mêmes représentations qui orientent nos choix, éperonnent ou immobilisent notre action, nourrissent ou paralysent notre réflexion.

simples pouvant se révéler très utiles lorsqu'ils prennent conscience de l'emprise de ces facteurs sur leur mental.

Grâce à la préparation mentale, chaque individu a l'opportunité de se préparer aux différentes répercussions que cette situation va créer sur lui, et ainsi diminuer ses effets néfastes sur son physique et son mental. La préparation mentale est alors un réel atout, d'autant plus qu'elle est à la portée de nombreux individus dès lors qu'il ne s'agit pas d'acquérir de nou-

Toute situation nouvelle est porteuse d'incertitudes, représentant ainsi un défi inconnu auquel l'esprit n'est pas préparé et qu'il ne sait comment appréhender, ce qui sera vecteur d'angoisse.

Comme le disait Franklin Delano Roosevelt « la seule chose dont nous devons avoir peur est la peur elle-même. »³ L'objectif pour l'individu est alors de réussir à maîtriser ses angoisses afin que celles-ci n'entravent pas sa capacité d'action et de réflexion.

Ainsi, la manière dont nous percevons et gérons les facteurs de stress est essentielle. Il est alors nécessaire pour certains individus d'instaurer des routines sécurisantes et d'apprendre des exercices

velles aptitudes mais de développer des habiletés mentales déjà présentes (motivation, concentration, confiance en soi, gestion du stress, etc.).

La préparation mentale passe avant tout par des exercices de respiration et de prise de conscience. A titre d'illustrations, de nombreuses études scientifiques ont prouvé que la relaxation a un effet positif sur diverses populations (malades, jeunes, personnes âgées, athlètes, médecins, populations en lieu de

2. Fournier, J. (1998). Introduction à l'entraînement mental. Entraînement mental et sport de haute performance, 22, pp. 69-86

3. Franklin Delano Roosevelt, Discours d'investiture, 4 mars 1933

crise, etc.). Elle agit en diminuant l'état de tension psychique par une diminution de la tension musculaire. Une fois la tension psychique descendue, il devient possible de contrôler sa pensée pour éviter les perturbations externes ou internes

bien sûr, mais aussi frustration et déception liées aux défaites et aux blessures, un sportif de haut niveau est, tel un courant alternatif, agité par ses pôles positif et négatif, incessamment traversé par des émotions opposées. Lorsque

Si la préparation mentale vise initialement à améliorer la performance des athlètes, elle s'inscrit aujourd'hui dans une logique plus globale de bien-être et d'équilibre, sans toutefois écarter l'exigence d'efficacité et de résultat.

(images, pensées parasites, focalisation sur les points d'anxiété). La préparation peut se poursuivre par l'imagerie mentale pour se concentrer, se motiver et se focaliser sur les points d'amélioration. Celle-ci facilite la planification d'actions concrètes et la fixation de buts qui permettent d'avancer.

Recours à la préparation mentale dans le sport de haut niveau

Une carrière de sportif de haut niveau est rythmée par des échéances et soumise constamment à des objectifs de performance. Si cette vie d'athlète peut être stimulante, elle est également pleine de stress et d'angoisses.

Excitation, espoir, joie de la victoire

ce dernier n'appréhende les épreuves et les rendez-vous sportifs que comme des sources d'anxiété, les conséquences sur son corps et son mental peuvent être considérables. Il n'est alors pas rare qu'elles dégénèrent en véritables traumatismes avec un impact durable sur sa performance et sur sa vie.

Pour anticiper ce risque, le monde du sport a été l'un des premiers à recourir à la préparation mentale pour les athlètes. Si cette préparation vise initialement à améliorer leur performance, elle s'inscrit aujourd'hui dans une logique plus globale de bien-être et d'équilibre, sans toutefois écarter l'exigence d'efficacité et de résultat. L'un de ses objectifs est d'aider le sportif à accroître son relâchement dans les moments clés. Les plus grands sportifs

se reconnaissent d'ailleurs dans leur capacité à atteindre, dans les moments de tension les plus importants, leur meilleur niveau de performance.

Développement de la préparation mentale

Si, comme il vient d'être indiqué, le recours à la préparation mentale est très fréquent, voire habituel dans le monde du sport, un public de plus en plus large et varié se tourne vers cette discipline, ce que chacun aura l'occasion de découvrir à la lecture de ce rapport.

Ce développement s'explique notamment par le fait qu'un préparateur mental est en capacité d'agir sur de nombreuses habiletés mentales, grâce à la pluralité des outils à sa disposition (imagerie mentale, hypnose, TOP, sophrologie, PNL, etc.), permettant à l'individu d'apprendre et de s'entraîner à utiliser des techniques scientifiquement standardisées, et choisies selon ses besoins.

A titre d'illustration, il sera expliqué dans ce rapport que l'imagerie mentale, si elle est notamment utilisée dans le sport, est également utilisée en entreprise, ou auprès de personnes victimes de graves accidents nécessitant une importante rééducation. Selon les situations et les habiletés à développer, le préparateur mental

proposera des outils à la personne qu'il accompagne, et les adaptera aux besoins de cette dernière.

Enfin, nous pouvons imaginer que les deux dernières années ont fait prendre conscience que notre société allait être confrontée, au cours des prochaines décennies, à des enjeux, obstacles et défis nouveaux, générant nécessairement, pour de nombreux individus, un fort sentiment d'insécurité et de doute.

En effet, chacun d'entre nous attache aux situations de crise, comme celle que nous traversons actuellement, de nombreuses projections qui génèrent de l'anxiété, voire de la peur. Cette peur n'est bien entendu pas une pure création de l'esprit, elle se développe sur des racines bien réelles. Les circonstances actuelles mettent en danger les besoins premiers de l'Homme : besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime et d'accomplissement de soi. A titre d'exemple, la présence d'un danger invisible à l'extérieur et les mesures d'urgence prises par les pouvoirs publics ont provoqué chez de nombreux individus un sentiment d'insécurité et d'incertitude ayant des conséquences sur la santé physique et psychique.

Une étude publiée en 2020⁴ par le Department of Psychological Medicine, King's College de Londres, qui regroupe les résultats de différentes études sur les effets psychologiques du confinement, et plus généralement de la crise sanitaire, a d'ailleurs révélé que les facteurs perturbateurs et les effets à long terme du

Dans ce contexte, et face à ces nouveaux facteurs anxigènes, il est fort probable que le développement de la préparation mentale se poursuive, voire s'accélère, notamment en entreprise, environnement ayant connu au cours de ces dernières années une forte croissance du coaching, avec l'intervention du prépa-

Il est fort probable que le développement de la préparation mentale se poursuive, voire s'accélère, notamment en entreprise.

confinement seraient les suivants : peur de l'infection, ennui et frustration, insuffisance de l'information, difficultés pour obtenir la fourniture de biens et de services, etc. Post crise sanitaire, la dégradation des finances et la stigmatisation seraient les facteurs de stress prédominants.

rateur mental sur des axes tels que la confiance en soi, le développement du leadership, la cohésion des équipes, le développement du bien-être des collaborateurs, la gestion du stress et des émotions, etc., soulignant au passage l'importance de la psychologie individuelle dans la performance collective.

⁴ Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. 14 mars 2020;395(10227):912-20. 2020; (13):260-9. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/13/2020_13_1.html

02

L'évolution de la
préparation mentale**Michel Verger**

Enseignant-chercheur, il fut à l'origine du premier diplôme universitaire (DU) en France à l'Université de Clermont-Ferrand. Il accompagne aujourd'hui sportifs de haut niveau et entraîneurs.

Comment avez-vous découvert la préparation mentale ?

Lorsque je pratiquais la natation à haut niveau, je me posais de nombreuses questions mais personne ne pouvait y répondre. Un jour, lors d'une compétition internationale, je me suis retrouvé avec deux nageurs étrangers qui mesuraient près de deux mètres. Sur le plot de départ, pendant plusieurs secondes, je n'étais pas concentré sur ma course mais plutôt sur la taille de mes concurrents. Ces pensées, qui m'ont abreuvé le cerveau, m'ont psychologiquement sorti de ma course. J'ai fait un très mauvais départ sans parvenir ensuite à combler mon retard.

Ce sont des expériences comme celle-ci qui m'ont amené à une remise en question, et à me dire qu'il fallait travailler d'autres aspects que le physique. A partir de ce moment, j'ai souhaité trouver des solutions ou des pistes pouvant m'aider à surpasser ces moments de déconcentration ou de stress.

Par la suite, en devenant entraîneur, j'ai été confronté aux mêmes difficultés avec les sportifs que j'encadrais. Certaines réponses à mes questions ont été apportées par des personnes spécialisées en psychologie du sport mais cela restait insuffisant. Puis en 1981, j'ai eu la chance de travailler avec le centre national d'entraînement de natation à l'INSEP dont le rôle était de détecter les meilleurs jeunes français.

J'ai ainsi fait la rencontre de Edgar Thill, directeur du laboratoire de l'INSEP en psychologie du sport. Les techniques sur lesquelles il travaillait comme la méditation et les techniques de relaxation étaient méconnues. Même si je n'étais plus sportif de haut niveau, je les ai testées et ai pu en constater les bienfaits dans ma vie quotidienne et professionnelle lorsque j'étais professeur d'éducation physique.

Quelques années plus tard, j'ai repris mes études en psychologie avant de réaliser

une thèse centrée sur les apprentissages et leurs effets. Depuis 1987, je travaille en préparation mentale avec des sportifs de haut niveau et des entraîneurs.

Dans les années 1980, quels sportifs avaient recours à la préparation mentale ?

À ma connaissance, elle était essentiellement utilisée dans des sports à haut risque. J'ai l'exemple d'Alain Prost, en Formule 1, qui avait recouru à différentes

posture, leur respiration, leur rythme cardiaque, etc. Au fil des essais, chaque tireur a construit ce qu'ils appelaient la fiche du 10. Lorsque l'un d'eux manquait un tir assez nettement, un 7 par exemple, il s'arrêtait de tirer, posait son arme et se reconcentrait sur les sensations présentes sur sa fiche avant de réengager.

Dans les années 1980, il y avait donc quelques techniques qui étaient très intéressantes et que l'on utilise encore actuellement.

La préparation mentale est indispensable parce qu'elle va permettre de maintenir la motivation du sportif à un état minimal pour réussir des performances.

techniques de types orientales, notamment la méditation et la respiration.

En escalade, les sportifs que j'ai rencontrés avaient une préparation mentale fondée sur la visualisation. Ils s'imaginaient les différentes options avant de passer la voie.

J'ai aussi travaillé avec des tireurs qui préparaient les Jeux olympiques de Séoul en 1988. Ils avaient pris l'habitude de noter sur un carnet les sensations ressenties durant leurs tirs. Leur objectif était de comprendre les sensations qui leur permettaient de faire 10 sur 10 : leur

En quoi la préparation est-elle aujourd'hui indispensable aux sportifs ?

La préparation mentale est indispensable parce qu'elle va permettre de maintenir la motivation du sportif à un état minimal pour réussir des performances. Constituée d'un ensemble de techniques destinées à la fois au sportif et au non-sportif, elle est particulièrement efficace dans les situations délicates, difficiles ou à fort enjeu. La crise du Covid-19 en est un exemple parfait mais il peut aussi s'agir de gérer une période de blessure, de maladie ou de compétition. L'idée est de permettre au sportif de gérer toutes les

formes émotionnelles, et notamment de stress, qui vont traverser son esprit et son corps durant ces moments.

Comment la préparation mentale a-t-elle évolué ?

Elle a beaucoup évolué à partir du moment où les sportifs ont commencé à évoquer les techniques qui leur ont permis d'accéder à l'excellence et de s'y maintenir. Pendant longtemps, la préparation mentale est restée tabou et personne n'osait en parler. Par la suite, les premiers travaux de recherches ont vu le jour, notamment dans le sport universitaire aux États-Unis durant les années 1980.

À l'Université de UCLA en Californie par exemple, John Wooden, entraîneur de basketball et préparateur mental, avait détaillé la pyramide de l'excellence dans ses écrits, comprenant des techniques de préparation mentale. Celle-ci faisant partie du programme à suivre par ses joueurs, à la fois dans ses entraînements et en dehors des entraînements. D'autres sports universitaires comme le golf ont publié leurs travaux de recherche.

Les écrits et travaux de recherche sur le sujet en France sont arrivés bien plus tard. Au tournant des années 2000-2010 plusieurs champions français issus de

différentes disciplines ont commencé à parler de leur préparation mentale, comme Tony Estanguet, triple champion olympique de canoë-kayak, le nageur Florent Manaudou ou encore Teddy Riner qui travaille avec sa préparatrice mentale (Meriem Salmi) depuis l'âge de 14 ans.

En France, on a longtemps confondu préparation mentale et psychologie et ceci a freiné le développement de la discipline. La préparation mentale travaille sur l'optimisation des habiletés mentales sur une échelle de 0 à 5. La psychologie s'intéresse plus aux maladies mentales sur une échelle de 0 à -5. C'est d'ailleurs une difficulté que rencontrent les psychologues qui sont aussi préparateurs mentaux car ce ne sont pas tout à fait la même démarche dans leurs interventions.

Existe-t-il encore une forme de méfiance voire d'opposition entre entraîneurs et préparateurs mentaux ?

C'est de moins en moins vrai aujourd'hui. Pendant longtemps, les entraîneurs craignaient les préparateurs mentaux, notamment l'influence que ces derniers pouvaient avoir sur les athlètes. La forme de connaissance qu'ils avaient des athlètes, les entraîneurs souvent ne l'avaient pas, parce qu'ils étaient surtout centrés sur le registre technique et tac-

tique, tandis que le préparateur mental axait son travail sur la connaissance de l'athlète et la manière dont il abordait les compétitions sur le plan mental, organisationnel et émotionnel.

Les entraîneurs ont compris aujourd'hui que les préparateurs mentaux n'allaient pas prendre leur place mais que leur objectif était d'aider les athlètes, et qu'il était possible de travailler en coordination. Dans mon quotidien, je travaille avec les athlètes et les entraîneurs. Nous sommes en relation permanente pour comprendre les raisons d'une difficulté ou d'une défaite par exemple. Je prends l'athlète indépendamment, puis je vais

Les entraîneurs ont compris aujourd'hui que les préparateurs mentaux n'allaient pas prendre leur place mais que leur objectif était d'aider les athlètes et qu'il était possible de travailler en coordination.

voir l'entraîneur qui me donne sa version et je travaille à partir de l'ensemble de ces informations. Mais j'ai le sentiment que les entraîneurs sont en train de modifier leur façon de percevoir la préparation mentale. Dans le club avec lequel je travaille (NB : AS Montferrand Omnisports), nous avons même mis en place une formation en préparation mentale pour les entraîneurs afin de répondre à cette

demande croissante. C'est une évolution très positive pour la discipline.

Vous avez créé la première formation en France. Comment cela s'est-il passé ?

Le diplôme universitaire de Préparation mentale a été créé en 2004-2005 à l'Université de Clermont-Ferrand. C'était la première formation en France, (NB : Dijon a aussi créé un diplôme la même année). Depuis une dizaine d'universités délivre des diplômes dans le domaine.

A l'époque, je travaillais à la fois en tant qu'enseignant à l'université et en tant que préparateur mental indépendant,

et constatais qu'il y avait une demande croissante de la part des entraîneurs. Le but du diplôme, à ses débuts, était de l'inclure dans le cadre de la formation continue à l'université afin de pouvoir accueillir des professionnels de l'entraînement pour leur permettre d'avoir un apport de connaissances et de pratiques sur le plan mental.

Au vu de la demande croissante, nous avons rapidement augmenté le nombre de places et ouvert à la formation initiale pour accueillir des étudiants, en plus des professionnels. Depuis 2012, nous avons digitalisé en grande partie nos formations. Ce format était mieux adapté aux entraîneurs qui rencontraient des difficultés à concilier la formation avec les entraînements et les stages. Nous gardons toutefois une partie pratique en présentiel.

Il existe désormais de nombreuses formations pour devenir préparateur mental. Quel regard portez-vous sur cette évolution ?

Il est vrai qu'un problème se pose sur le cadre juridique du métier de préparateur mental et des formations qui permettent d'y accéder. Tout le monde peut se déclarer préparateur mental et c'est la même chose au niveau des formations. Les formations de types universitaires sont agréées par l'université et n'ont pas la possibilité d'être certifiées au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

De plus en plus de formations existent et les formats varient beaucoup. Il existe par exemple des formations en 30h, qui vont donner un diplôme, et qui, parce que ce ne sont pas des diplômes universitaires,

ont pu être certifiées au RNCP. Ce qui me semble un peu léger parce qu'on ne suit pas tout à fait le même programme lors d'une formation en 30h d'enseignement ou en 200h comme le DU de Clermont-Ferrand.

Néanmoins, on observe que certains pratiquants ayant suivi ces formations « light » s'inscrivent ensuite au DU. La première formation ayant été pour eux une sensibilisation, ils se tournent ensuite vers le DU pour approfondir leurs connaissances et leurs pratiques. C'est aux gens de voir ce qui leur paraît le plus intéressant et le plus pratique aussi.

Comment se positionnent les formations françaises par rapport à leurs homologues étrangers ?

On constate un important décalage entre la France et les pays anglo-saxons. Chez nous, il n'existe que des diplômes universitaires. En Angleterre, aux États-Unis ou en Australie, il y a des formations universitaires comprenant un double cursus en psychologie et en STAPS (sciences et techniques des activités physiques et sportives). Leurs formations durent 5 ans et sont de très haute qualité par rapport à nos diplômes. Un gros volume de travail est consacré à la recherche, que ce soit par l'intermédiaire de lectures ou de la pratique dans la recherche, puis pro-

gressivement, ils vont transposer sur le terrain.

En France, nous sommes en retard sur l'approfondissement du travail de recherche. Nous n'arrivons malheureusement pas à mettre en place, au niveau des STAPS, des formations de préparateur mental sur plusieurs années, de type Master, qui donnerait pourtant naissance à un diplôme certifié au RNCP.

Aujourd'hui, tout le monde peut se déclarer préparateur mental. Peut-on imaginer une structuration juridique de la profession ?

La préparation mentale va petit à petit plus travailler sur la connaissance de l'individu par lui-même, pour que celui-ci, de manière autonome, se familiarise avec les techniques puis les essaie et en comprenne les effets afin de les utiliser.

La Société Française de Psychologie du Sport (SFPP) travaille sur ce sujet depuis plusieurs années mais rencontre une certaine opposition.

Certains professionnels ont des diplômes qui ne sont pas reconnus mais travaillent depuis des années en tant que préparateurs mentaux et avec des résultats, ce qui crée une difficulté. Toutefois, je pense qu'il faudra y arriver un jour.

Quelle est l'importance de la connaissance de soi en préparation mentale ?

La préparation mentale n'est pas qu'une boîte à outils. C'est aussi apprendre à l'athlète ou à l'entraîneur à mieux se connaître, à mieux se comprendre. Pour résoudre un problème, on ne peut s'y prendre comme avec une voiture qui aurait une panne. L'humain est autrement plus complexe. Pour trouver l'outil chez l'humain, il faut d'abord qu'il se connaisse.

Il existe des techniques d'entretien d'explicitation qui permettent à l'athlète de se remémorer une belle performance et

d'essayer de travailler sur tout ce qu'il a ressenti à ce moment-là. Que s'est-il passé dans sa tête ? Quels choix a-t-il faits ? Quelle stratégie a-t-il adoptée ? Et quels sont les ressentis qui l'ont envahi à ce moment-là ?

A partir des réponses de l'athlète, nous allons, conjointement, choisir un outil à notre disposition, ou construire un outil adapté à sa situation, à partir d'outils existants.

La préparation mentale va permettre de travailler sur la connaissance de l'individu par lui-même, pour que celui-ci, de manière autonome, se familiarise avec les techniques, puis les essaie et en comprenne les effets afin de les utiliser.

Quelles évolutions peut-on attendre de la préparation mentale ?

Les neurosciences sont en train de se développer de manière importante. Les technologies utilisées (scanner, IRM, etc.) permettent de mieux connaître le fonctionnement cérébral et le lien entre le cérébral et le musculaire.

Je pense que nous avons ainsi de nouvelles recherches qui vont faire avancer la connaissance et le travail en préparation mentale.

de différents types de musique pour se préparer va mobiliser différentes zones du cerveau. On peut ainsi en déduire les énergies que le cerveau est capable de transférer en termes endocrinien.

D'un autre côté, nous connaissons déjà ces choses-là. La méthode Coué, par exemple, qui consiste à répéter quelque chose de positif et qui faisait rire tout le monde. Il y a une quinzaine d'années, Amy Cuddy, chercheuse à Harvard, a mis en évidence la naïveté cérébrale. C'est-à-dire, que lorsqu'on se répète des choses positives, le cerveau croit que l'on est positif et va ainsi sécréter des hormones de types positives.

Finalement, les recherches en neuroscience vont pouvoir rendre crédibles des croyances de travaux effectués il y a plu-

Les recherches en neuroscience vont pouvoir rendre crédibles des croyances de travaux effectués il y a plusieurs décennies. Mais elles vont aussi faire avancer sur tout ce que le cerveau est capable de faire dans des moments, et pas uniquement au niveau sportif.

Un exemple : récemment, j'ai reçu un mémoire canadien sur l'utilisation de la musique dans le cadre de la préparation mentale. On voit que l'utilisation

sieurs décennies, mais également continuer à démontrer toutes les capacités du cerveau humain.

03

La préparation mentale dans le football



Benjamin Nivet

Ancien footballeur, Benjamin a joué plus de 600 matchs professionnels. Sa longévité est exceptionnelle puisqu'il a joué jusqu'à l'âge de 42 ans. Il nous parle de son rapport avec la préparation mentale.

Benjamin, avez-vous eu recours à la préparation mentale durant votre carrière de footballeur professionnel ?

J'ai découvert la préparation mentale dans ma carrière à l'âge de 28 ans, malheureusement un peu tard à mon plus grand regret car je pense que si je l'avais découverte plus tôt, ma carrière aurait pu être différente.

A l'époque, je jouais au sein du club de Troyes et j'ai découvert la préparation mentale grâce à Jean-Marc Furlan, entraîneur de l'époque.

L'épouse de ce dernier était préparatrice mentale, elle a donc travaillé avec nous durant plusieurs années, avec la mise en place de séances collectives mais également individuelles. A l'époque, la préparation mentale était un sujet tabou, y recourir était novateur.

Comment s'est matérialisée l'intervention de cette préparatrice mentale ?

Son intervention s'est faite progressivement car au départ Jean-Marc Furlan arrivait au club, insérait la préparation mentale, ce qui était novateur, et par la même occasion propulsait son épouse en qualité de préparatrice mentale dans le club, tout s'est donc réalisé par étape.

Au départ, des séances collectives ont été mises en place, l'objectif était de faire comprendre à chacun que la préparation mentale était aussi importante que la préparation physique ou l'aspect tactique, et qu'elle faisait partie intégrante de l'entraînement. A titre d'exemple, nous avons travaillé sur la concentration, la confiance en soi et en l'autre.

Au fur et à mesure des séances, de nombreux joueurs se sont rendu compte des bienfaits de la préparation mentale, beaucoup ont donc décidé d'y recourir à titre individuel, en plus des interventions collectives.

A titre individuel, comment se déroulaient les interventions et quels étaient les sujets évoqués ?

Nous parlions essentiellement de l'aspect sportif. Nous ne parlions pas de l'aspect personnel car l'objectif était l'amélioration de la performance sportive.

Nous avons travaillé les objectifs, c'est-à-dire fixation d'objectifs à court, moyen et long terme, ainsi que du chemin à mettre en place pour atteindre chaque objectif.

Avant de tirer les pénaltys, je me mettais dans ma bulle et me voyait réussir, ces images me procuraient des pensées positives et chassaient les pensées négatives liées notamment au stress et à la peur de l'échec, ce qui est primordial pour un sportif.

Nous avons également réalisé un important travail grâce à l'imagerie mentale. A titre d'exemple, j'avais recours à l'imagerie mentale lors du tir de pénaltys.

Avant de tirer les pénaltys, je me mettais dans ma bulle et me voyait réussir, ces images me procuraient des pensées positives et chassaient les pensées négatives liées notamment au stress et à la peur de l'échec, ce qui est primordial pour un sportif.

J'ai également travaillé sur de la relaxation avant les matchs et cela m'a beaucoup aidé dans leur préparation. Chaque veille de chaque match, je faisais une séance de relaxation avec de l'imagerie mentale, je me préparais pour le match du lendemain et me mettais dans les meilleures conditions psychologiques.

La préparatrice mentale avait créé une vidéo de mes réussites en tant que joueur. C'était une courte vidéo de 3 minutes contenant certains de mes buts,

passes et contrôles de balle réussis, et cette vidéo me permettait, avant chaque match, de me mettre des idées positives en tête et de me donner confiance avant d'entrer sur le terrain.

Grâce à la préparation mentale, que j'ai intégrée dans mon quotidien et que je considérais comme aussi importante qu'un entraînement, j'ai appris à mieux gérer mon stress et ai pris confiance en moi, deux points qui me faisaient défaut en début de carrière.

Vous aviez 28 ans quand vous avez eu recours à la préparation mentale, avez-vous réellement vu une différence dans votre carrière grâce à l'introduction de cette préparation dans votre quotidien ?

Oui, j'ai senti une réelle différence. Bien sûr ce n'est pas magique et la différence ne se fait pas ressentir du jour au lendemain car c'est un important travail sur soi-même, il faut accepter de réaliser ce travail et y consacrer de l'énergie. Mais pour ma part, la découverte de la préparation mentale a été un vrai bénéfice pour ma carrière.

Est-ce que tous les joueurs du club ont été aussi réceptifs que vous à la préparation mentale ?

Je dirais que la grande majorité de l'équipe était ravie de pouvoir découvrir la préparation mentale. Cependant, le ressenti de chacun face à la préparation mentale est extrêmement différent. Certains joueurs estimaient ne pas en avoir besoin à titre individuel, d'autres, je pense, étaient réticents à l'idée de devoir se livrer pensant que cela pourrait être perçu comme une faiblesse, voire que les propos tenus pourraient être divulgués à l'entraîneur. Il est donc primordial qu'il y ait une réelle relation de confiance entre le préparateur mental et le joueur, afin que le joueur puisse réellement se livrer

et que le travail mis en place puisse être efficace et porte ses fruits.

Quand vous avez quitté le club de Troyes pour le Stade Malherbe de Caen, avez-vous continué à recourir à la préparation mentale ?

A Caen, il n'y avait pas de préparateur mental. Cependant j'ai continué, à titre personnel, à intégrer la préparation mentale dans mon quotidien, je faisais cette préparation mentale moi-même car après 3 ans de préparation mentale à Troyes, je me sentais capable de continuer à utiliser les outils seul, en fonction de mes besoins.

Avez-vous connu l'intervention d'un préparateur mental dans une situation sportive complexe, notamment une menace de relégation ?

Oui, à Caen, le club avait fait intervenir un préparateur mental, dans une situation d'urgence, nous étions relégables et l'objectif était de réussir à se maintenir en Ligue 1. Nous avons travaillé collectivement, cependant cela n'avait pas été suffisant.

Pensez-vous que la préparation mentale dans le football est aujourd'hui moins tabou qu'à votre époque ?

Je pense qu'il y a une évolution, la préparation mentale commence à se faire une place dans le football, cependant bien moins encore que dans les sports individuels.

Je pense qu'aujourd'hui tout le monde a pris conscience de l'utilité de la préparation mentale, cependant peu de clubs ont franchi le pas de l'intégrer dans le quotidien des équipes ou des centres de formation.

Pensez-vous que vous pourriez intégrer la préparation mentale au sein d'un club si vous deviez prochainement occuper des fonctions à responsabilités ?

Je pense en effet que si je devais exercer des fonctions de manager, directeur sportif ou être dans un rôle d'encadrant, je ferais le maximum pour placer la préparation mentale au cœur du projet, cependant j'insisterai préalablement sur l'aspect pédagogique, c'est-à-dire expliquer

Si un sportif de haut niveau peut avoir besoin de recourir à la préparation mentale, il en est de même pour un manager.

Lors de votre formation au CDES de Limoges, avez-vous eu des interventions sur le thème de la préparation mentale ?

Oui, nous avons eu des interventions de préparateurs mentaux lors de la formation et c'est une excellente chose car si un sportif de haut niveau peut avoir besoin de recourir à la préparation mentale, il en est de même pour un manager ou un entraîneur qui peut ressentir le besoin de bénéficier d'un tel suivi.

aux joueurs l'intérêt du recours à des professionnels de la préparation mentale tout en permettant à chacun d'être libre d'y recourir en fonction de ses envies et besoins.

D'ailleurs, à titre personnel, si je devais exercer un poste à responsabilités prochainement, je n'exclus pas le fait que je puisse avoir recours à un préparateur mental car je suis persuadé qu'un tel accompagnement ne peut être qu'un atout dans le cadre d'une carrière professionnelle.

04

La méthode TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel®



Edith Perreaut-Pierre

Ancien médecin militaire, Edith Perreaut-Pierre a inventé la méthode de Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP), dite méthode TOP. Cette méthode s'est notamment développée au sein de l'armée française dans les années 1990 pour gérer le stress opérationnel.

Comment est née la méthode TOP ?

Après des études de médecine, je me suis engagée dans l'armée puis spécialisée dans la médecine du sport, qui n'en était qu'à ses balbutiements à cette période (NDLR : fin des années 1980). Si la traumatologie et la physiologie étaient bien

A l'époque, rien n'existait sur le sujet. Je me suis donc beaucoup appuyée sur des expériences menées sur le terrain, auprès des sportifs de haut niveau que j'accompagnais, mais également auprès de mes patients. C'est ainsi que la méthode a commencé à se développer en 1991.

La méthode TOP est un ensemble de stratégies qui permettent de mobiliser toutes ses ressources, qu'elles soient physiques, psycho-cognitives ou émotionnelles.

connues, le mental n'avait que très peu de place dans les discussions.

Pourtant, les aspects psychologiques, notamment la gestion du stress, sont des facteurs clés de performance ou de contre-performance à étudier. Étant également formée à la sophrologie et à l'hypnose, l'armée m'a demandé de développer une méthode permettant de gérer le stress ainsi que la fatigue des soldats en mission.

Qu'est-ce que la méthode TOP ?

La méthode TOP, c'est un ensemble de stratégies qui permettent de mobiliser toutes les ressources, qu'elles soient physiques, psycho-cognitives ou émotionnelles, en fonction des exigences de la situation que l'individu est en train de vivre. En pratique, cela consiste en la capacité de mobiliser un maximum de ressources attentionnelles ou physiques pour un travail nécessitant une grande

énergie, ou au contraire, savoir les économiser. C'est donc la gestion de la dépense énergétique.

Comment cette méthode est-elle construite ?

Lorsque l'on m'a demandé d'enseigner cette méthode, l'approche empirique m'a fait observer que j'utilisais toujours, plus ou moins, le même schéma. J'ai donc essayé de le modéliser afin de pouvoir l'enseigner. Quelques principes devaient toutefois être respectés. Il fallait que la

mentale, mais ce ne sont pas les seuls. Ce qui existait au départ, c'était surtout la sophrologie sur laquelle certains préparateurs mentaux se sont appuyés. D'autres se sont appuyés sur la PNL.

Quelles sont les différences entre la psychologie et la préparation mentale ?

A l'intérieur de la psychologie, il y a plusieurs branches dont la psychothérapie, qui fait partie du champ pathologique et traite des réactions pathologiques (stress, anxiété), puis la préparation

Les techniques de cette méthode se fondent essentiellement sur quatre piliers : la respiration, l'imagerie mentale, le dialogue interne et la relaxation.

méthode soit utilisable par tous, du 2ème classe au général, simple, pour être comprise par tout le monde, utilisable dans toutes les situations, et brève.

Si cette méthode a évolué depuis sa création, les techniques se fondent essentiellement sur quatre piliers : la respiration, l'imagerie mentale, le dialogue interne et la relaxation.

Où se placent les TOP dans la préparation mentale ?

Les TOP sont des outils de préparation

mentale, qui fait partie du champ non pathologique et s'attache à la pédagogie et à l'éducation.

A mon sens, l'objectif de la préparation mentale est l'apport d'outils aux personnes pour qu'elles puissent se gérer seules, en toute autonomie.

Comment identifier la branche la plus adaptée entre la psychothérapie et la préparation mentale ?

Un chapitre de la formation TOP est dédié à cette thématique et permet de

distinguer les personnalités saines et les personnalités pathologiques, ce que j'ai appelé « champs de compétences ». Encore faut-il les connaître, ce qui n'est pas le cas de tous les professionnels qui ne sont pas tous formés sur cet aspect.

Pour identifier une pathologie, on utilise beaucoup l'imagerie mentale et le dialogue interne. Si les personnes restent figées sur des images et des pensées négatives, sans parvenir à les remplacer par du positif, nous sortons du champ de la préparation mentale. C'est le champ de la psychothérapie. Il est important d'effectuer ce travail car l'efficacité de l'approche choisie en dépend.

On sait, par exemple, que tout le travail en imagerie mentale, sur le plan pédagogique, ne fonctionne pas chez les personnes dépressives car elles sont incapables de trouver des images positives ou des ressources positives en elles. Dans un tel cas de figure, cela nécessite un travail thérapeutique avec un psychothérapeute, et non un préparateur mental.

Le développement de la préparation mentale a-t-il engendré une méfiance quelconque de la part de confrères psychologues ou médecins ?

Effectivement, les psychothérapeutes, les psychologues cliniciens et les psychiatres

étaient très méfiants. Ceux qui n'avaient pas lu ce que je faisais pensaient que j'allais empiéter sur leur territoire. Cela étant, il y a des psychologues de l'armée de terre qui se sont formés parce qu'ils ont bien perçu que je ne me situais absolument pas sur le champ de la psychothérapie, mais sur celui de la pédagogie. De plus, j'ai toujours reçu le soutien des forces armées, parce que le stress était un véritable problème chez le combattant. Il en était de même pour la fatigue concernant les pilotes de chasse lorsqu'ils partaient en intervention longue. J'apportais une réponse méthodique à leur questionnement, qui s'avérait efficace.

Il m'a cependant été reproché de faire pratiquer illégalement de la médecine à des moniteurs de sport que je formais. Rappelons que la préparation mentale n'est pas de la médecine. Néanmoins, je me suis inévitablement posé la question de savoir si je n'allais pas inciter certaines personnes à pratiquer de la psychothérapie sauvage.

C'est donc pour éviter toute dérive que j'ai listé les critères du champ pédagogique et du champ thérapeutique, afin de structurer et délimiter les champs de compétences de chacun. Malheureusement, toutes les formations et méthodes ne font pas ce travail, qui me semble pourtant indispensable.

L'accompagnement auprès de sportifs a-t-il suscité des réactions similaires ?

Au début, j'ai été confrontée à beaucoup de méfiance de la part des entraîneurs. C'était l'époque où ces derniers pensaient que pour développer le mental, il fallait faire des tours de piste. Ce n'est pas complètement faux parce que tout est en interaction, le trépied de la performance étant constitué des compétences physiques, techniques et mentales.

Au début, j'ai été confrontée à beaucoup de méfiance de la part des entraîneurs. C'était l'époque où ces derniers pensaient que pour développer le mental, il fallait faire des tours de piste.

En quoi consiste l'imagerie mentale abordée dans la méthode ?

Grâce à des études en IRM fonctionnelle, il a été démontré que le fait d'imaginer visuellement une scène permet de stimuler les zones cérébrales concernées par le geste. Le cerveau réagit finalement de la même manière, que la scène soit dans notre imaginaire ou se déroule réellement.

La Répétition Mentale, technique qui utilise l'imagerie mentale permet notamment d'accélérer les apprentissages. On peut les utiliser dans les processus de

rééducation, post-AVC par exemple ou chez les blessés. Dans cette idée, lorsque les sportifs étaient blessés, je leur proposais de jouer dans leur tête. Cela permettait d'accélérer leur retour sur le terrain. De même, la Répétition Mentale est utile pour toutes les disciplines techniques ou stratégiques.

Afin de crédibiliser les méthodes aux yeux des professionnels de santé, avez-vous mené des recherches ?

Il a fallu faire des choix car le temps est incompressible. J'ai donc privilégié l'approche terrain à la recherche, même si j'en ai fait. Par exemple, pour revenir à l'imagerie mentale, j'avais trouvé des études datant du XIX^{ème} siècle sur le lancer de fléchettes. Il y avait eu de nombreuses études, notamment en sport, car le résultat est facilement mesurable. Celles-ci démontraient que l'imagerie mentale permettait d'accélérer les apprentissages, et donc, combiné à l'entretien physique, permettait une optimisation de la performance.

Au début, les gens m'interrogeaient sur le point de savoir si des études permettaient de démontrer l'efficacité des TOP. Ces études n'existaient pas car je n'avais pas eu le temps de m'y consacrer, et personne ne souhaitait financer de telles études. Je reste cependant persuadée que ce n'est pas toujours les études qui permettent le développement d'une méthode, mais le fait que les gens y croient.

Je disais aussi aux gens d'expérimenter, de ressentir et de constater par eux-mêmes. Si les études sont importantes, il ne faut pas oublier que ce ne sont jamais que des statistiques. Il y a donc les analyses statistiques, puis les individus. Moi ce qui m'intéressait, c'était l'individu.

Maintenant, il y a des études qui ont été réalisées, notamment sur les bénéfices des TOP sur le stress, sur le sommeil, etc.

Quels ont été les premiers sports à avoir fait appel à la préparation mentale ?

L'équipe suisse de ski alpin a été la première à faire appel à un sophrologue (NDLR : Raymond Abrezol) et à des tech-

niques de préparation mentale dans les années 1960. Ils ont obtenu d'excellents résultats, juste après la période de domination de Jean-Claude Killy, notamment.

Cet accompagnement, nous en avons eu connaissance plusieurs années après car les sportifs n'osaient pas dire qu'ils avaient eu recours à un sophrologue, sûrement par peur des réactions, pour certains, puis par souhait de ne pas dévoiler l'une des raisons de leur réussite, pour d'autres.

Peut-on imaginer, dans les prochaines années, des méthodes de préparation mentale au programme de l'éducation nationale et enseignées à l'école ?

Totalement. Nous sommes plusieurs à tenter d'œuvrer dans ce sens. Nos voisins européens, notamment les pays scandinaves, ont déjà recours à ces méthodes. De plus, les TOP sont adaptables aux personnes qui y recourent, l'objectif étant que chaque personne puisse trouver ses propres solutions.

05

Les Techniques d'Optimisation du Potentiel® dans le domaine militaire



Laurent Rocco

Formateur en Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP), Laurent a accompagné pendant longtemps les sportifs de haut niveau en contrat avec l'Armée de Terre avant de rejoindre la Fondation du Paris Saint-Germain et la Fédération Française d'Athlétisme.

Laurent, comment est née la méthode TOP ?

C'est une méthode qui existe depuis 30 ans maintenant. La problématique de départ reposait sur une meilleure prise en compte l'aspect mental des soldats. C'est Edith Perreaut-Pierre, médecin militaire qui est à l'origine des Techniques d'Optimisation du Potentiel® (TOP).

Elle a testé un certain nombre de techniques, notamment pour la gestion du stress, auprès des pilotes de chasse ou des unités très spécialisées comme le GIGN, le RAID ou les Forces spéciales, pour aboutir à une méthode. Celle-ci regroupait plusieurs grands principes de sophrologie, d'hypnose, de yoga ou encore des thérapies cognitivo-comportementales.

Pour imaginer cette méthode, c'est comme une boîte à outils dans laquelle on va venir chercher les outils permettant de répondre aux besoins de l'individu, ce qui

lui correspond le plus pour apprendre à gérer sa respiration et ses émotions, faire de la visualisation, améliorer sa gestuelle, etc. Cette méthode est sans cesse en évolution depuis sa création.

Quelles différences entre méthode TOP et préparation mentale ?

Il n'y en a pas selon moi. Je dirais cependant que le TOP est plus large que la préparation mentale. Je considère la préparation mentale comme plus restrictive, pour deux raisons.

La première est que le terme de préparation mentale ne vise que la tête. Or, le travail de préparation mentale est bien plus large.

La deuxième raison est que le TOP est assez global car il y a beaucoup de thématiques sur le stress et le sommeil notamment. Il y a eu de nombreuses recherches qui ont été faites dans les armées sur la méthode TOP, en lien avec le sommeil.

Pendant longtemps, on a pensé que le stress engendrait du mauvais sommeil, mais en fait, c'est totalement l'inverse. C'est le mauvais sommeil qui augmente les situations stressantes. Les armées et la méthode TOP ont pris le parti de sensibiliser et de proposer des outils qui peuvent améliorer le sommeil et donc diminuer le stress.

Quelles sont les différences entre la préparation mentale dans le sport de haut niveau et dans le domaine militaire ?

Il y en a deux essentielles selon moi. Premièrement, l'objectif est radicalement différent. Le soldat veut accomplir sa mission et surtout rester en vie. Le risque de se retrouver face à la mort est beaucoup plus élevé qu'un sportif de haut niveau. Il est donc plus compliqué de faire de la préparation mentale avec des soldats.

La deuxième raison concerne la manière de travailler. De plus en plus de soldats sont touchés par des syndromes post-traumatiques, c'est-à-dire qu'ils ont vu ou senti, à un moment donné, que leur vie était en danger. Ces états nécessitent le suivi d'un psychologue ou parfois d'un psychiatre, qui travaillera en binôme avec le préparateur mental. Le psychologue doit s'assurer que la personne est saine, c'est-à-dire, sans traumatisme important

pour commencer le travail mental. Pour reprendre une métaphore, un syndrome post-trauma crée comme une entaille que l'on pourrait se faire sur le bras et qui ne serait pas soignée. Beaucoup pensent que sans l'aide d'un professionnel, la cicatrice va se fermer toute seule, ce qui n'est souvent pas le cas, ou alors au terme d'une période beaucoup plus longue.

Néanmoins, je me rends compte avec le temps que beaucoup de sportifs de haut niveau ne sont pas loin d'être en post-trauma. Je pense notamment à ceux qui subissent des blessures graves par exemple, de type rupture des ligaments croisés. Il y a aussi des sports avec un niveau de danger important comme le ski de descente. Lorsque nous avons travaillé avec l'équipe de France avant les Jeux olympiques de 2018, certains athlètes craignaient réellement de mourir en raison de la vitesse importante. Certains accidents graves, ou parfois mortels, sont aussi là pour le rappeler. C'est la première fois que je rencontrais des situations dans lesquelles il fallait quasiment considérer les athlètes comme des soldats.

Hormis les sportifs et les militaires, à quels autres publics, les TOP s'appliquent-ils ?

Les TOP s'intègrent aujourd'hui dans le management, et c'est ce qui m'a amené

à la Fondation du PSG. La crise sanitaire n'était pas prévisible mais le contexte de travail fait qu'il y a des burnout, de la fatigue nerveuse, des tensions relationnelles liées à de la hiérarchie ou du management un peu moins humain.

Il y a des protocoles personnalisés pour la SNCF, notamment pour les conducteurs de train pour toutes les problématiques liées aux horaires de travail décalés, qui impactent beaucoup le sommeil et le stress. Pendant toute la crise Covid-19, j'ai pu faire du bénévolat auprès de professionnels hospitaliers comme des infirmiers, des médecins qui étaient aussi très impactés. Finalement, le salarié quel que soit son domaine d'activité, peut avoir besoin d'optimiser son potentiel.

se dynamiser.

Pour prendre l'exemple du sportif de haut niveau, je ne connais pas un seul sportif de haut niveau qui parvient à passer des nuits complètes les jours qui précèdent la compétition. Il faut savoir qu'il existe des respirations aidant à l'endormissement comme celle que l'on appelle « respiration au maximum de ses capacités pulmonaires », mobilisant ventre-thorax-épaule. On inspire en gonflant le ventre et dans la continuité, on essaie de gonfler la cage thoracique pour finalement aller chercher ce que l'on appelle le haut des poumons (on gonfle en surélevant les épaules). A l'inverse, on expire en relâchant d'abord les épaules, l'air de la cage thoracique, et on vient terminer cette res-

L'outil le plus simple qui devrait être appris à l'école, c'est la maîtrise des différentes techniques de respiration.

Pourriez-vous nous expliquer quels types d'outils sont utilisés pour des sportifs de haut niveau ?

L'outil le plus simple qui devrait être appris à l'école, c'est la maîtrise des différentes techniques de respiration. Dans certains pays, c'est déjà le cas. C'est à la fois facile et ludique, et en plus, c'est ce qu'il y a de plus discret. Certains types de respirations aident à se relaxer, d'autres à

piration en rentrant le ventre (on essaie de rapprocher le nombril le plus possible des lombaires. Si l'on arrive à s'entraîner à cette respiration sur un cycle (inspiration-expiration) 6 ou 7 fois par minute, sur au moins 5 minutes, cela apporte beaucoup d'oxygène aux muscles, et nous savons que physiologiquement, lorsque l'on amène de l'oxygène aux muscles, ils se détendent naturellement. Autre

astuce, l'endormissement est favorisé lorsque la température du corps baisse.

de la caféine apparaît après 30 minutes, jamais dans l'immédiat.

Prendre une douche froide avant le coucher permettrait donc de mieux dormir ?

Quel conseil pouvez-vous donner à un manager avant un rendez-vous stressant ?

Oui, prendre une douche légèrement fraîche, pour ne pas dire froide, permet de faire baisser la température du corps

Si le manager est amené à aller défendre un dossier important devant son président, il y a forcément du stress. Au-delà

Si vous habituez votre cerveau à dérouler le film idéal avant une situation stressante, cela apaise beaucoup l'anxiété et aide à être beaucoup plus lucide.

d'au moins 0,5 degré. Systématiquement, lorsque la température de votre corps baisse à ce niveau-là, votre corps s'endort. A l'inverse, si vous faites augmenter votre température corporelle grâce à une douche chaude, votre corps va s'éveiller.

de la respiration évoquée précédemment, il peut réaliser une préactivation mentale, c'est-à-dire que le cerveau a besoin de points de repère pour se rassurer. On peut donc refaire comme une checklist « dans quel état j'arrive devant la porte du bureau », « quelle attitude j'ai envie de montrer quand j'arrive », etc.

Cela vient un peu à l'encontre des idées reçues qui consistent à vouloir prendre une douche froide pour se tonifier, se donner un coup de fouet, le matin par exemple. Sur l'instant et pendant les premières minutes, c'est le cas, mais il y a toujours un délai de 30 minutes entre la prise de la douche et les effets de la douche. Passé ce délai, la température de votre corps va redescendre et vous enclenchez le processus de somnolence. C'est la même chose avec les cafés. L'effet

En fait, on se passe tout le film du déroulé type en le vivant ou en l'observant. Ceci aide le cerveau. C'est la même sensation que l'on a lorsque l'on vit un moment avec l'impression de l'avoir déjà vécu. Si vous habituez votre cerveau à dérouler le film idéal avant une situation stressante, cela apaise beaucoup l'anxiété et aide à être beaucoup plus lucide.

Ressentez-vous une attente particulière du grand public vis-à-vis de la préparation mentale ?

Lorsque j'ai commencé la préparation mentale en 2006, c'était tabou. On n'osait pas avouer notre intérêt pour la préparation mentale, car la préparation mentale n'était pas forcément bien perçue. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas car il y a eu une réelle évolution au cours des dix dernières années.

Je note cependant un changement de paradigme depuis plusieurs mois, concernant les attentes de la préparation mentale. La crise a provoqué un basculement. Avant la crise, la préparation mentale pour le grand public était centrée sur le bien-être, l'apprentissage de soi etc. Depuis la crise, la préparation mentale est vue comme une nécessité pour lutter contre la perte de motivation, l'accumulation de fatigue physique ou nerveuse etc. Finalement, nous sommes moins sur l'optimisation du potentiel que sur le maintien des capacités initiales.

Avant la crise, la préparation mentale pour le grand public était centrée sur le bien-être, l'apprentissage de soi etc. Depuis la crise, la préparation mentale est vue comme une nécessité pour lutter contre la perte de motivation, l'accumulation de fatigue physique ou nerveuse, etc.

06

La préparation mentale en entreprise



Tatiana Manuel

Ancienne basketteuse de haut niveau, Tatiana est manager en informatique et organisation dans le secteur du logement social après un parcours dans le milieu bancaire. Elle accompagne en parallèle en coaching, préparation mentale et conseil RH en milieu sportif et privé.

Quels constats dressez-vous sur la performance en entreprise ?

Le lien entre l'humain et la performance est un réel sujet en entreprise. Je travaille depuis des années en tant que manager dans les métiers de l'informatique depuis près de 20 ans, et je me suis rendu compte que faire évoluer les outils informatiques et les organisations supposait avant tout d'aller travailler l'humain. Malheureusement, cette dimension n'est pas suffisamment traitée ou tout du moins sous-estimée.

C'est à partir de ce constat que j'ai commencé à étudier les thématiques liées au développement de la performance et à la conduite du changement. Au départ, beaucoup par de la formation en interne et de l'auto-formation puis en suivant un Master en Conseil en Organisation et Conduite du Changement à Paris VIII. Mon objectif était d'acquérir les outils et les techniques pour accompagner au

mieux les individus et le collectif dans les sujets de transformation.

Lorsque l'on modifie une organisation ou un outil informatique, il est essentiel de soutenir les personnes qui sont ancrées dans des habitudes, des modes de fonctionnement. Il est donc nécessaire d'activer les leviers permettant d'atteindre plus de flexibilité, d'ouverture pour qu'elles s'ouvrent au changement, pour être plus à l'aise dans les nouvelles organisations, notamment par rapport aux outils informatiques.

En reprenant votre exemple, qu'avez-vous mis en place pour gagner en efficacité ?

Tout cela s'est passé par beaucoup de communication au départ. J'ai beaucoup travaillé sur les éléments de communication. Je me suis intéressée à la PNL ainsi qu'aux techniques de questionnement. Apprendre à questionner l'autre sur ses

besoins : comment il se verrait travailler avec le nouvel outil informatique ? Qu'est-ce qu'il lui faudrait pour se sentir bien ? Quels seraient ses manques ? Et par rapport aux manques, lui proposer aussi des outils et des techniques pour s'organiser, pour gérer les montées de stress. Tous ces éléments-là qui sont des éléments de préparation mentale, je les ai peu à peu intégrés dans ce que je faisais au quotidien vis-à-vis des organisations que j'accompagnais dans leur transformation.

Quelles difficultés ont été rencontrées par les accompagnants ?

Nous sommes tous en capacité de faire bouger nos propres limites et d'étirer nos capacités au quotidien, notamment pour donner du sens à ce que l'on fait.

Ces personnes étaient demanderesses de transformation mais ressentait une forme de stress, de questionnement et de doutes, en raison notamment de la part d'inconnu. La clé a été de les faire travailler sur leur ouverture, la curiosité, l'intérêt pour leur faire prendre conscience qu'elles étaient/pouvaient être acteurs, dans le bon sens du terme, à la transformation de l'outil informatique et la participation au changement de l'or-

ganisation. Il a également fallu expliquer à ces personnes qu'elles allaient, à titre personnel, y trouver de nouvelles aptitudes et de nouvelles compétences leur permettant une meilleure performance.

En effet, le travail est un domaine dans lequel la notion de performance est présente. Chacun a son niveau de performance. Je ne prône pas la haute performance mais je pense que l'on est tous en capacité de faire bouger nos propres limites et d'étirer nos capacités au quotidien, notamment pour donner du sens à ce que l'on fait. Finalement, nous ne sommes que des êtres organiques qui ont besoin aussi de pouvoir grandir, évoluer

et se nourrir au quotidien, sous peine de s'asphyxier, de s'éteindre.

Par quelles étapes passe l'accompagnement ? Est-il individualisé ou standardisé ?

L'accompagnement que je prodigue à chacun de mes collaborateurs ou à chacun de mes interlocuteurs, hors de ma direction, est vraiment individualisé. Cela se passe au travers de nos échanges où

je vais aller affiner ma perception et ma connaissance de la personne pour lui proposer des outils ou des pistes de réflexion qui sont vraiment singulières et adaptées à la personne.

Quels sont les outils que vous mettez à disposition des personnes que vous accompagnez ?

La réponse n'est pas simple. En fait, je dispose d'une boîte à outils. J'ai été formée en préparation mentale, en coaching, en PNL, en techniques d'hypnose et je suis praticienne de 4 ou 5 outils particuliers. Il n'y a donc rien de vraiment défini.

C'est vraiment un ressenti, une intuition sur le moment où je vais poser quelque chose sur la table. Récemment j'étais en réunion avec un manager et on parlait des pistes de réflexion sur la réorganisation de son département et je ne le sentais vraiment pas à l'aise. Très rapidement, sans lui faire passer de test, je lui ai parlé du MBTI (Myers Briggs Type Indicator : outil d'évaluation psychologique déterminant le type psychologique d'un sujet parmi seize types différents) avec les 4 dimensions et les 2 polarités associées à chacune des dimensions pour qu'il arrive aussi à comprendre la problématique dans laquelle il se trouvait en tant que manager. Son profil était plutôt

de préférence introversion avec une préférence en termes de collectes d'informations qui était plutôt sensation par des faits, par des détails. Il avait une forte proportion en termes de prises de décision ce que l'on appelle « feeling », donc avec un besoin d'harmonie et de consensus. Pourtant, il devait arriver à un scénario de transformation d'organisation qui passait nécessairement par une forme de fracture. Cela causait chez lui quelque chose d'extrêmement fort. Il avait du mal à exprimer ce qu'il ressentait. C'était émotionnellement assez intense. Le fait de travailler sur son type, de manière très rapide, m'a permis aussi de l'amener sur la potentialité d'aller activer sa dimension extraversion dans l'expression de ce qu'il pouvait vivre pour pouvoir aller travailler derrière un plan d'action.

Qu'est-ce qui distingue la préparation mentale auprès des sportifs de la préparation mentale auprès des dirigeants ou managers d'entreprises ?

Pour moi, il n'y a pas de différence. Un dirigeant d'entreprise est un sportif de haut niveau et ce qu'il vit au quotidien relève de la haute performance. Donc l'intégralité des outils mis à disposition de la préparation mentale pour moi est complètement transposable au monde de l'entreprise. J'ai accompagné une DRH

d'un grand groupe et j'ai vraiment travaillé sur la fixation d'objectifs, la relaxation, la visualisation, l'imagerie mentale. Le panel des outils de préparation mentale a été utilisé avec elle.

Cela revient à dire qu'un dirigeant avant la réunion la plus importante de l'année serait dans la même situation psychologique qu'un sportif avant les Jeux olympiques ?

Un dirigeant d'entreprise est un sportif de haut niveau et ce qu'il vit au quotidien relève de la haute performance.

Exactement. L'impact sur l'individu est à la hauteur de la représentation qu'il se fait de l'enjeu. Un dirigeant d'entreprise ou un membre du comité de direction est soumis à de nombreuses échéances, il a acquis une forme de résistance, de capacité à avoir des temps forts et des temps faibles et de s'entraîner et de renouveler l'effort à la hauteur d'un sportif de haut niveau. Je dirais même que, pour un dirigeant d'entreprise, cela va même à plus long court car la carrière d'un dirigeant d'entreprise est souvent plus longue que celle d'un sportif de haut niveau.

Quels sont les freins à l'optimisation de la performance des dirigeants d'entreprises ?

A mon sens, le frein majeur aujourd'hui est le temps, car il y a une accélération en entreprise qui ne permet plus toujours d'avoir ces temps d'intention à soi, pour être en capacité de donner aux autres.

Le deuxième frein, c'est que ce sont des techniques qui sont assez peu proposées en entreprise, et lorsqu'elles le sont, elles touchent la plupart du temps les mêmes couches hiérarchiques, alors que cela fait partie des sujets qui devraient être

et à la portée de tous. Chacun peut avoir besoin à certains moments d'être accompagné et de trouver des techniques pour aussi y trouver un mieux-être, parce que la recherche de performance, c'est aussi apprendre à mieux se gérer, à se sentir mieux, à gérer ses moments de « moins » et à canaliser ses moments de « plus ».

Comment se construit l'accompagnement en préparation mentale ?

Quand je présente la préparation mentale, je simplifie en disant qu'il y a 3 grosses zones de cerveau et que l'on a besoin de s'assurer que l'équilibre est en place avant d'entamer le travail en préparation mentale.

Se pose alors la question de ses besoins primaires : est-ce que je mange correctement ? Est-ce que je dors correctement ? Est-ce que je respire correctement ? Est-ce que j'assure mes besoins de base pour pouvoir aussi être équilibré émotionnellement. Et est-ce que je suis suffisamment équilibré pour de nouveau avoir accès à mon sas de prise de décision ?

Tout cela relève d'un travail préalable et qui doit être nourri au quotidien car des événements de la vie peuvent créer de nouveaux déséquilibres. Si cela arrive, quels sont les indicateurs qui me permettent d'identifier là où je dois travailler ? Quelles sont les ressources que je dois aller chercher ? Et qu'est-ce que je dois incarner pour de nouveau me mettre en mouvement ?

Que se passe-t-il une fois l'accompagnement terminé ?

Il y a une dynamique d'acculturation qui s'inscrit chez la personne pour la rendre curieuse et qu'elle puisse continuer à se développer sans moi. Je ne suis pas une béquille pour le reste de sa vie. J'aide juste, à un moment donné, la personne à prendre un nouveau mode de fonctionnement, une nouvelle façon d'appréhender les choses. L'objectif est qu'elle reparte en apprenant à s'auto-développer toute seule.

Certaines personnes peuvent-elles avoir besoin d'un travail psychologique avant la préparation mentale ?

Lors d'un accompagnement, il y a le diagnostic et la prise de conscience. Dans cette prise de conscience, il y a des composantes qui relèvent du champ psychologique ou thérapeutique. Notre objectif est alors de rediriger vers le professionnel compétent. Il y a des terrains où, en tant qu'accompagnant sur de la préparation mentale, ou même tout type d'accompagnement, nous ne sommes pas habilités. Il est de notre responsabilité d'aiguiller vers les bonnes personnes.

On parle de préparation mentale mais le corps entier semble concerné ?

Je vais donner un exemple avec un joueur de basket américain que j'ai accompagné qui jouait en France et avait des gros problèmes de concentration. Je lui ai présenté les 3 grands pans que le cerveau avait besoin pour bien fonctionner : les besoins primaires, la partie émotionnelle et la partie prise de décision.

Puis après je l'ai fait travailler sur une technique en le mettant dans la peau d'un animal. Il a choisi le jaguar pour tout ce qu'il savait faire. Puis je lui ai demandé de quoi avait-il besoin pour se sentir bien ? Évidemment, il me dit qu'il a besoin de

dormir, de se nourrir, etc. Au bout d'un moment, en travaillant sur ces aspects, il s'est rendu compte de lui-même qu'il ne dormait pas correctement parce qu'il passait son temps à appeler sa famille aux États-Unis. Il ne faisait pas non plus beaucoup attention à son alimentation. Je lui ai dit que ses problèmes de concentration allaient aussi dépendre du temps qu'il allait passer à rééquilibrer ces deux aspects.

Ici, la prise de conscience est arrivée en douceur, en jouant un peu sur de la symbolique, et afin qu'il se rende compte par lui-même de ces décalages. Il a compris que sa prise de décision sur un terrain et sa capacité à se concentrer dépendraient de sa capacité à se mettre très au clair sur ses besoins primaires au niveau corporel. On est donc sur l'aspect physique pur. Et après d'aller travailler aussi l'émotionnel parce que son expatriation en France lui causait un déséquilibre émotionnel énorme. Il avait beaucoup de mal à *switcher* lorsqu'il était sur un terrain. Ce sont des éléments qui sur le papier peuvent sembler anecdotiques mais en faisant cette analyse, ont permis de remonter l'histoire et la retravailler réellement dans son intégralité. Cela a dû passer par une prise de conscience qu'il a dû faire lui-même.

Comment les outils utilisés par un entraîneur peuvent être utiles au manager en entreprise ? Et inversement ?

J'ai accompagné des managers comme j'accompagne encore des entraîneurs professionnels. J'utilise exactement les mêmes outils. Ma spécificité lorsque j'accompagne des entraîneurs, est de transmettre des outils de management qu'ils n'ont pas. Au-delà des outils de préparation mentale, je leur donne des outils qui viennent du monde de l'entreprise.

Comment la préparation mentale peut s'intégrer au quotidien ?

Vivre sa vie au quotidien peut être une performance. La vie est un grand championnat. Il peut même y en avoir plusieurs. Ce sont des réussites, mais aussi des échecs. C'est aussi travailler sa résilience, apprendre à se connaître plus, et donc se doter de techniques pour se sentir bien, performant ou gérer les aléas de la vie.

C'est aussi apprendre à comprendre la différence avec les autres, nous ouvrir aussi à l'autre pour prendre conscience que l'on fait partie d'un grand collectif. Et dans ce grand collectif, quelle est la part que je prends ? Quelle est la part qui revient à l'autre ? Et comment on fait au quotidien l'un avec l'autre pour que ça aille bien ?

La vie au quotidien est donc aussi une forme de performance qui nécessite de la résistance, de la résilience et plein de choses qui font que la préparation mentale et tout ce qu'elle peut apporter en connaissances, techniques et outils, y trouvent complètement sa place.

La vie au quotidien est donc aussi une forme de performance qui nécessite de la résistance, de la résilience et plein de choses qui font que la préparation mentale et tout ce qu'elle peut apporter en connaissances, techniques et outils, y trouve complètement sa place.

07

L'expérience de la préparation mentale en NBA



Ronny Turiaf

Ancien basketteur professionnel, Ronny Turiaf a joué pendant près de 10 ans en NBA. Il est l'un des rares français à remporter un titre de champion NBA, en 2012. Il compte par ailleurs plus 100 sélections en équipe de France.

Ronny, que vous a apporté la préparation mentale ?

La préparation mentale a été l'opportunité de comprendre ce qu'il se passait à l'intérieur de moi, et ainsi trouver des moyens et outils me permettant de m'améliorer dans ma carrière de basketteur.

Comment avez-vous découvert la préparation mentale ?

Je l'ai découverte en 1998, lorsque je suis arrivé à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (INSEP) à l'âge de 14 ans car j'ai ressenti le besoin de bénéficier d'un accompagnement mental. J'y ai fait la rencontre de Cédric Quignon-Fleuret qui est préparateur mental de l'AS Monaco, chercheur et auteur d'un livre sur la préparation des champions (Cédric Quignon-Fleuret, Devenir champion, Solar, 2016). Avec Cédric, j'ai commencé à utiliser l'image-

rie mentale. Par ailleurs, j'ai découvert et pratiqué des techniques de respiration, utilisées en sophrologie, pour réduire les tensions physiques et mentales.

Cela a donc été une initiative personnelle ?

Oui, je savais que j'avais besoin d'outils pour m'aider à gérer mes émotions. J'étais un jeune adolescent avec beaucoup d'énergie, et, déjà à l'époque, fasciné par les arts martiaux et la culture orientale. J'avais la conviction que je devais travailler sur l'aspect mental, en dehors du terrain, pour être meilleur sur le terrain.

Quels souvenirs gardez-vous des séances d'imagerie et de techniques de respiration ?

En imagerie mentale, on utilisait des scènes ou des situations à succès sur le terrain. Pour le travail de respiration, j'ai surtout le souvenir de la sensation de

plénitude aiguë en fin de séance, ce qui est une sensation très rarement ressentie dans la vie quotidienne. Il y avait une sorte de rapport énergétique. Nous arrivions à nous comprendre parfaitement avec Cédric. J'en garde de très beaux souvenirs.

Lors de votre passage à l'université aux États-Unis, avez-vous continué à être suivi ?

Au départ, je n'ai pas reçu beaucoup de soutien sur le plan mental pour pouvoir être performant sur le terrain, mais plutôt sur le plan culturel. J'ai été accompagné par une tutrice qui m'aidait à perfectionner mon anglais, à faire mes travaux, ainsi que par mes coéquipiers pour me faire comprendre le fonctionnement du pays. Ce soutien n'avait pas pour but de m'améliorer sur le terrain mais de m'aider dans ma vie quotidienne, en dehors du terrain, contribuant ainsi indirectement à ce que je sois performant sur le terrain.

Après 4 années à l'université, vous êtes drafté en NBA mais devez subir une lourde intervention chirurgicale au niveau du cœur. Malgré cela, vous revenez en seulement quelques mois, puis êtes rapidement performant. Comment l'expliquez-vous ?

C'est une période qui me suivra jusqu'à

la fin de mes jours. Ma force mentale à ce moment-là était une promesse que je m'étais faite, mais surtout que j'avais faite à ma mère. Je lui avais promis que j'allais prendre soin d'elle. Chaque jour je pensais à cette promesse. Je ne pouvais pas ne pas honorer cette parole, d'autant plus ce qu'elle a fait pour moi tout au long de sa vie.

Vous avez été une personnalité appréciée dans les vestiaires par lesquels vous êtes passé. Quelle est l'influence de la bonne humeur et de la cohésion dans la performance d'une équipe ?

En NBA, j'étais arrivé à un stade où j'avais atteint et même dépassé mes objectifs et souhaits, donc j'essayais d'apprécier tout ce que je vivais. On parle très rarement du facteur humain dans le sport, car les athlètes à très haut niveau sont tous des « machines de guerre ». Cependant, lorsqu'il y a un vestiaire avec de la compassion, de la compréhension et dans lequel les joueurs apprécient passer du temps ensemble, cela crée des liens forts. Ce sont ces détails qui permettent de franchir les obstacles.

À votre arrivée aux Lakers de Los Angeles, qu'avez-vous appris du fonctionnement de l'institution et du coach Phil Jackson ?

Je me suis retrouvé dans une équipe où l'on faisait de la méditation de groupe avant les matchs et des exercices de respiration. Il y avait évidemment des personnes plus réceptives que d'autres mais nous faisons une activité commune, qui permettait de se recentrer sur soi-même pendant 3-4 minutes, avant d'enchaîner sur un travail vidéo. C'est quelqu'un qui a apporté également beaucoup de spiritualité bouddhiste, de calme. Il dégageait la sérénité.

Je me suis rendu compte que toutes les leçons apprises sur le terrain, toutes ces valeurs d'abnégation, de travail collectif, de dépassement de soi, etc. ce sont des leçons universelles que l'on peut appliquer dans le sport, et plus largement dans bien d'autres domaines.

Quels bienfaits la méditation vous a-t-elle apportés ?

J'ai toujours senti des émotions très fortes, que ce soit dans le bon ou dans le mauvais sens. Pour moi, mon travail a consisté à essayer de rester le plus proche possible de l'équilibre, de ne pas être trop haut, ni trop bas. C'est un trait de caractère, de ma personnalité. La méditation m'a aidé dans cette quête de recherche de l'équilibre sportif, mais également personnel.

Qu'avez-vous compris de votre fonctionnement intérieur ?

J'ai compris que j'étais un très bon joueur de basket mais que j'étais bien moins performant lorsque je laissais mes émotions me déborder, et dominer. Plus généralement, je me suis aussi rendu compte que toutes les leçons apprises sur le terrain, toutes ces valeurs d'abnégation, de travail collectif, de dépassement de soi, etc. ce sont des leçons universelles que

l'on peut appliquer dans le sport, et plus largement, dans bien d'autres domaines.

Selon vous, est-ce que le mental contribue à se surpasser dans les moments les plus importants ?

Oui je pense que c'est le cas. Un jour, un coéquipier m'a dit « tu sais, ce que font les joueurs en défense, cela ne m'affecte pas ». Cela pourrait être perçu comme de l'arrogance. Mais il a développé en me disant : « j'ai tellement travaillé, tellement simulé toutes les situations que, ce que le joueur

fait en face de moi, cela ne m'affecte pas ; parce que je ne fais que réagir par rapport à ce qu'il fait, et j'ai une réponse à ce qu'il me propose. Donc si je rate un shoot, ce n'est pas forcément lui qui m'a fait rater le shoot, c'est que j'ai simplement raté le shoot ». Il me disait ainsi reprendre toutes les situations possibles, les répéter tout le temps et à différents degrés de vitesse. Il répétait donc les mêmes gestes, inlassablement. On voit ainsi que le mental se travaille perpétuellement pour se mettre dans des situations de réussite.

Avez-vous noté une différence de perception entre l'approche mentale aux États-Unis et en France ?

La nuance principale que j'ai pu voir ou ressentir concerne la personnalité. D'un côté, avec les États-Unis, c'est la culture de la culture de la gagne, surtout à l'université qui joue un rôle primordial dans le développement des adolescents. De l'autre côté, en Europe, et notamment en France, ce n'est pas la culture de la gagne qui prédomine car la vision développée est différente, l'important n'étant non pas forcément de gagner mais de participer. Ces deux cultures, aussi différentes soient-elles sont toutefois complémentaires.

Comment étiez-vous accompagné dans les franchises NBA pour lesquelles vous avez joué ?

Il y a une importante part préparation mentale qui n'est pas appelée comme telle. Il existe dans chaque équipe des personnes dans le staff avec le rôle de Player Development Coach. Ce sont des assistants coach qui font travailler le joueur sur son basket mais, 90% du temps, ce sont surtout des conversations avant et après l'entraînement. Chaque joueur ou presque a son assistant coach mais il ne s'agit en aucun cas d'un spécialiste de la préparation mentale. Je donne néanmoins beaucoup de crédit aux franchises NBA qui ont compris que si le joueur est épanoui en dehors du terrain, il le sera sur le terrain également. Pour le reste, chaque joueur peut faire appel à un préparateur mental s'il le souhaite. Cela m'est arrivé régulièrement durant ma carrière.

Existe-t-il des séances de préparation mentale en groupe ?

J'ai remarqué que les joueurs ont du mal à faire confiance à des personnes extérieures au groupe. Lorsque j'étais aux Los Angeles Lakers, c'était le coach, Phil Jackson qui enseignait la méditation. Ce n'était pas quelqu'un d'extérieur, avec lequel il y aurait sûrement eu des réti-

cences.

Aux États-Unis, dans le sport, la préparation mentale est très utilisée par les sportifs mais il y a peu d'échanges sur ce sujet car chacun veut garder pour soi ce qui lui permet d'avoir 1, 2 ou 3% de plus que son adversaire.

Avec le recul, quels changements pourraient être réalisés optimiser la performance des athlètes ?

Durant ma carrière, j'aurais aimé avoir plus d'opportunités d'échanger avec des athlètes pratiquant une autre discipline que la mienne. Après avoir eu la chance d'échanger avec des basketteuses, des

nageurs, des tennismen, des architectes, des peintres, des cinéastes, etc, je me suis rendu compte que « nous sommes tous des héros » (Puissance du mythe, Joseph Campbell, Oxus). Nous vivons tous des épopées héroïques mais n'avons pas assez d'opportunités pour les partager. Il y a énormément d'éléments à retenir d'une conversation avec un nageur qui explique comment il a pu faire face à un obstacle. Cela permet de trouver de l'inspiration, des réponses, etc. C'est cela que j'aurais aimé voir davantage durant ma carrière, c'est-à-dire des espaces dans lesquels les athlètes peuvent se rencontrer et échanger.

Durant ma carrière, j'aurais aimé avoir plus d'opportunités d'échanger avec des athlètes pratiquant une autre discipline que la mienne. [...] Nous vivons tous des épopées héroïques mais n'avons pas assez d'opportunités pour les partager.

08

L'imagerie mentale



Aymeric Guillot

Aymeric est Professeur des universités à l'Université Claude Bernard Lyon 1 et membre honoraire de l'Institut Universitaire de France. Ses recherches portent notamment sur l'effet de l'imagerie motrice sur la performance et la réhabilitation.

Aymeric, vous travaillez depuis plus de 15 ans sur la représentation mentale, en quoi consistent vos travaux ?

Mes travaux ont pour objectif, dans un premier temps, de comprendre en quoi consiste le fait représenter un mouvement, c'est-à-dire une séquence motrice, et ce que cette séquence va modifier du point de vue de l'activité cérébrale dans le système nerveux, c'est-à-dire quel substrat neuronal va être à l'origine de ce travail et quelle plasticité cérébrale est induite par ce travail. Cette approche est dite fondamentale.

Parallèlement à cette approche, il y a un volet que je qualifie de plus appliqué, qui va consister à essayer de déterminer les principales règles de pratique ou les consignes à respecter pour que ce travail de représentation mentale soit efficace.

Pour cela, il faut identifier l'objectif et la direction que prend le travail mental, car il y a plusieurs orientations possibles.

Ensuite, il est indispensable de comprendre les meilleures manières de pratiquer la représentation mentale pour la mettre au service de la performance, soit pour préparer l'individu, soit pour améliorer directement la séquence motrice (le geste technique par exemple), soit pour récupérer d'une blessure et retrouver plus facilement les fonctions motrices. Il faut donc essayer de comprendre, à chaque fois, quelles sont les conditions optimales de l'entraînement permettant au sportif d'être le plus efficace possible.

Les termes « représentation mentale » et « imagerie mentale » sont souvent utilisés indifféremment. Confirmez-vous que ces deux concepts sont identiques ?

Oui, ces concepts sont proches, et peuvent parfois avoir la même définition. Cependant, quand on utilise la notion d'imagerie mentale, on a tendance à cibler principalement l'aspect visualisation, alors que la représentation d'un

mouvement recouvre également la perception de l'aspect tactile, la perception des sensations, l'aspect émotionnel etc. La représentation est plus large que la simple visualisation, donc peut être que le terme de « représentation mentale » permet de mieux englober l'ensemble des notions qu'elle recouvre.

Comment définiriez-vous la représentation mentale ?

La représentation mentale est la représentation simulée, donc évoquée mentalement, d'un geste ou d'une séquence

tement. On retrouvera cependant une forte équivalence neuronale, ce qu'on appelle une équivalence neuro-fonctionnelle.

Dans quelles situations un travail de représentation mentale peut-il être réalisé ?

La représentation mentale se retrouve dans toutes les situations de la vie quotidienne. Nous faisons tous une forme de simulation mentale ou de ré-évo-cation mentale dans des conditions et des situations différentes. A chaque fois que

La représentation mentale consiste à demander à la personne concernée de refaire mentalement, donc de pratiquer une simulation motrice du mouvement comme si elle se préparait à agir et à effectuer ce mouvement réellement.

motrice. La représentation mentale consiste à demander à la personne concernée de refaire mentalement son mouvement, donc de pratiquer une simulation motrice du mouvement comme si elle se préparait à agir et à effectuer ce mouvement réellement. Elle va se mettre dans les contions du mouvement, comme si elle allait le réaliser, mais le travail de représentation mentale ne va pas déboucher sur l'exécution réelle du compor-

nous ré-évoquons quelque chose, que nous nous remémorons un souvenir, nous faisons une forme de représentation mentale de ce qu'il s'est passé, nous revivons la scène. A chaque fois que nous nous projetons sur un évènement (entretien, compétition etc.), nous faisons également une forme de représentation mentale, projetée vers l'avenir.

Lorsqu'un individu regarde quelque chose, très souvent cela va amorcer chez

lui une manière de se représenter ce qu'il est en train d'observer, que ce soit pour imiter, juger, évaluer ou reconnaître. Il y a donc, dans de nombreuses situations de la vie quotidienne, un travail de représentation mentale, sans que l'individu le fasse de manière contrôlée et structurée.

Ce que l'on cherche à faire, notamment chez les athlètes ou les musiciens, c'est de façonner, de structurer la manière de faire la plus précise et la plus pertinente possibles, en évitant les erreurs, et de la rendre la plus efficace et la plus efficiente possible, pour la mettre au service de la performance.

Finalement, chaque individu le fait spontanément, et le but des personnes recourant à la représentation mentale est d'apprendre à l'utiliser correctement, afin de la mettre au service de la performance.

Par exemple, s'agissant des sportifs, la représentation mentale peut être utilisée dans de nombreuses situations : se remémorer des situations, se projeter dans une compétition à venir, à répéter mentalement une séquence pour l'automatiser ou la corriger, à profiter d'une phase d'immobilisation ou de blessure, afin de pouvoir continuer à travailler mentalement, de se projeter sur un schéma tactique ou une situation de jeu particulière, par exemple.

Comment le travail mental dont vous parlez peut se réaliser ? Y a-t-il un entraînement spécifique à mettre en place pour que ce travail soit pleinement efficace ?

Oui, il faut avoir à l'esprit que le travail mental doit être rigoureusement planifié, contrôlé. Une manière de l'exprimer simplement est de dire que le travail par imagerie n'est pas un travail de l'imaginaire. Dès qu'on va se concentrer sur le mouvement, la technique gestuelle, les paramètres d'exécution et les processus moteurs qui permettent d'être efficace, il n'y a pas le droit à l'approximation et à l'imaginaire. C'est pour cela que dans ces cas de figure, le travail doit être très rigoureux et doit respecter des règles de pratique précises. A défaut, le travail ne sera pas efficace et pourrait même s'avérer contre-productif.

J'évoquais précédemment différentes orientations possibles données à la représentation mentale, et en fonction de ces orientations, les règles de pratiques varient.

Si le travail porte sur la confiance ou les émotions, il y aura moins de règles à respecter. Cela ne voudra pas dire que le travail sera moins précis, mais qu'il y aura une marge de manœuvre plus importante pour rester dans des critères de la visuali-

sation de la réussite.

En revanche, dès qu'on va travailler sur des schémas tactiques ou sur la technique gestuelle, il va falloir être le plus fidèle possible par rapport à la réalité et il n'y aura pas de droit à l'approximation car dès que l'on va introduire des modifications sur l'exécution du mouvement, il y a un risque de modification de l'exécution réelle du mouvement, mais sans que cela soit pertinent ou intéressant du point de vue de la pratique, car il peut y avoir des effets contre-intuitifs, au détriment de la qualité technique du geste.

Il faut vraiment avoir à l'esprit que le travail mental doit respecter des règles et ne doit pas être un travail d'imaginaire et de visualisation de ce que l'on aimerait, dans l'absolu, voir se réaliser, indépendamment du contexte et de la réalité de ce contexte.

Il faut vraiment avoir à l'esprit que le travail mental doit respecter des règles et ne doit pas être un travail d'imaginaire et de visualisation de ce que l'on aimerait, dans l'absolu, voir se réaliser, indépendamment du contexte et de la réalité de ce contexte.

Est-ce que chaque individu possède les mêmes capacités face au travail de représentation mentale ?

Il y a de fortes différences interindividuelles. Il y a des sportifs qui naturellement réussissent très bien à effectuer ce travail, et d'autres qui sont plus en difficulté sur la manière de se représenter le mouvement.

En revanche, on réussit assez rapidement et facilement, soit par la pratique, soit par des exercices éducatifs, à développer ces compétences et à réhomogénéiser le niveau de pratique.

Par exemple, pour faire un parallèle avec le monde médical et l'introduction du

travail mental, notamment chez les personnes blessées ou victimes d'incapacité motrice, souvent on cherche à identifier l'éligibilité de ces personnes, c'est-à-dire celles susceptibles d'en tirer les plus grands bénéfices. Nous procédons à des évaluations du niveau d'imagerie, ce qui revient à exclure des personnes sur le fondement des résultats obtenus lors des tests.

Or, nous nous rendons compte qu'en une ou deux séances de familiarisation nous réussissons souvent à combler le déficit mis en lumière par les tests initiaux, et que ces personnes ont alors tout autant de bénéfice à tirer du travail mental, dès lors qu'elles se sont familiarisées avec cet outil.

Quel type de population a le plus majoritairement recours au travail de représentation mentale ?

Je dirais les sportifs et les musiciens qui intègrent ce travail, pour la majorité, de manière routinière, régulière et de plus en plus structurée dans leur pratique car ils sont amenés à façonner véritablement le geste et la réalisation du mouvement.

Outre ces deux exemples, on retrouve ce travail dans différents domaines, dans le monde médical avec les chirurgiens par exemple, qui doivent reproduire soumis à une gestuelle extrêmement précise et rigoureuse, mais également en entreprise avec la gestion du stress, la prise de parole en public, etc.

Je dirais donc que nous retrouvons un large panel d'utilisation, susceptible de pouvoir toucher quasiment tout le monde, probablement pour des raisons différentes.

Comment adapter le travail mental en fonction de l'activité (habileté ouverte / habileté fermée) ?

L'habileté fermée à l'avantage de restreindre les conditions de pratiques, car il y a très peu d'incertitudes événementielles, temporelles et spatiales, donc le sportif est amené à essayer de reproduire le plus fidèlement possible une séquence.

Comme il a essentiellement cette séquence à répéter, cela le conditionne encore davantage, cela resserre l'efficacité de la pratique et le prépare de la meilleure manière possible à la performance.

S'agissant des habiletés ouvertes, il y a plus d'incertitudes, nous sommes confrontés à des situations variables et qui ne peuvent pas toutes être anticipées, donc le travail mental ne sera pas toujours facilement transférable en termes de bénéfices, et il faut envisager une diversité de pratique afin de progresser grâce à un travail mental. Cela veut dire qu'il est nécessaire de faire des choix : il y a une prise en compte des adversaires, des partenaires, des incertitudes de ces personnes et des conséquences de ces incertitudes. Il est plus complexe de se conditionner et il y a plus de risques à se conditionner à une situation précise.

C'est pour cela que très souvent, dans les habiletés ouvertes, on travaille sur des situations qui sont assez fermées.

Par exemple, dans un sport collectif, on a tendance à travailler sur des situations fermées, avec peu d'incertitudes (service au tennis, lancer franc au basket etc.). Progressivement, on commence toutefois à s'intéresser à des situations plus ouvertes, ce qui nous conduit dans des schémas « technico-tactiques », mais la place qu'on va accorder à ce travail de préparation mentale, et la manière de travailler varie énormément selon les activités.

Est-ce qu'il y a une évolution en France du travail de représentation mentale au cours de la dernière décennie, et existe-t-il des pays que nous pourrions définir d'avant-gardistes s'agissant du recours à la représentation mentale ?

Il y a en France une utilisation de plus en plus fréquente de la représentation mentale. Elle se diversifie, se structure, et est utilisée dans de plus en plus de disciplines. Bien sûr, il y a des différences entre les domaines d'activités et notamment en fonction du type d'habiletés (ouverte ou fermée), mais ce travail se développe réellement.

Dans certains pays, cet essor a débuté il y a déjà plusieurs années. Je pense notamment aux Etats-Unis, au Canada, à l'Australie et à certains pays d'Europe du Nord. La représentation mentale est peut-être mieux intégrée dans les consciences et dans les pratiques car ces pays ont donné plus de moyens à la préparation mentale pour qu'elle se développe et qu'elle fasse ses preuves, ce qui leur permet d'avoir un temps d'avance.

09

La préparation mentale au judo



Christophe Massina

Christophe est responsable de l'équipe de France féminine de judo et accompagne des athlètes sur la dimension mentale. Ancien judoka international, il est aussi praticien en hypnose.

Christophe, quelle définition donnez-vous à la préparation mentale ?

Le mot « préparation mentale » ne me convient pas, car je considère que nous ne faisons pas réellement de la préparation mentale. Notre objectif est d'essayer d'axer le mental d'un individu et de le mettre dans les meilleures dispositions afin de pouvoir performer ou atteindre un objectif.

C'est donc plutôt une dimension mentale à prendre en compte dans la performance, qu'elle soit sportive, artistique, en entreprise, etc. c'est l'accompagnement de l'individu à mettre les choses dans le bon ordre afin de pouvoir être performant ou atteindre ses objectifs.

Comment êtes-vous arrivé à la préparation mentale ?

Le point de départ remonte à lorsque j'étais jeune athlète et prometteur. J'avais la sensation de ne pas organiser

ma pensée ou mes objectifs de la bonne manière. A cette époque, j'ai aussi découvert un livre sur le training autogène de Schultz.

J'avais trouvé cet ouvrage intéressant pour perfectionner l'entraînement de judo avec l'apport de la « semi-sophrologie ». A la fin de la séance, il y avait toujours avec un professeur, un retour au calme, allongé, où l'on repensait à toute la séance réalisée. C'était donc déjà de l'accompagnement mental. On s'entraînait notamment à faire de l'imagerie mentale. Cet ouvrage m'a servi de déclic me laissant penser qu'il y avait un réel travail à réaliser chez les athlètes français pour s'améliorer dans ce domaine.

Par la suite, en tant qu'entraîneur, c'est aussi la confrontation avec des athlètes tous uniques dans leurs processus d'évolution, d'apprentissage ou de compétiteur. Ce qui m'a finalement amené à la dimension mentale est la dimension humaine, c'est-à-dire la capacité de

pouvoir trouver les bons mots aux bons moments pour les bons athlètes. Ce qui fonctionnera pour l'un ne fonctionnera absolument pas sur un autre athlète. Cela m'a incité à me former.

Quelle place occupe aujourd'hui la dimension mentale dans le sport de haut niveau ?

La préparation mentale a, selon moi, pris une place qui, à ce jour, n'est encore pas naturelle, toujours avec cette idée que son recours se fait pour des athlètes qui ne seraient « pas assez fort mentalement ». Cette vision existe tant du côté des entraîneurs que des athlètes.

Le cerveau peut, de la même manière que le physique, progresser dans sa manière de gérer les émotions, les objectifs, ses apprentissages, etc.

Des avancées existent toutefois avec la prise en compte de plus en plus importante de la dimension mentale par l'Agence Nationale du Sport et la création de formations. Petit à petit, on s'aperçoit aussi qu'un accompagnement très simple et basique peut améliorer de manière significative la performance. Le cerveau peut, de la même manière que le physique, progresser dans sa manière de gérer les émotions, les objectifs, ses

apprentissages, etc.

Avez-vous constaté des difficultés de dialogue entre préparateurs mentaux et structures d'entraînement ?

Il y a effectivement un manque de communication. Cela étant, celui-ci s'étiole au fur et à mesure que de nouveaux entraîneurs arrivent. Il y a un autre phénomène auquel j'ai été confronté aussi bien en tant qu'athlète que jeune entraîneur : rencontrer des personnes malintentionnées dont la volonté était davantage de prendre le pouvoir et de se faire briller eux-mêmes, plutôt que de chercher à faire progresser l'athlète. C'est l'une des

raisons pour laquelle le terme « préparation mentale » peut être mal perçu du côté des entraîneurs, faisant référence à la notion de « gourou ».

Néanmoins, les entraîneurs sont de plus en plus sensibles à la préparation mentale, créant ainsi une forte demande. Pour répondre à celle-ci, de nombreuses formations sur la dimension mentale ont été créées. La réserve que je ferai

concerne la perception de ces formations par les entraîneurs. Un certain flou plutôt néfaste existe sur la qualité réelle des enseignements en préparation mentale. Ce manque de lisibilité pourrait être dommageable si les entraîneurs venaient à redoubler de méfiance, comme il y a une vingtaine d'années.

En tant qu'entraîneur d'une équipe de judo, votre accompagnement est-il plus individuel ou collectif ?

Il y a deux parties dans cet accompagnement mental : le collectif et l'individuel.

Premièrement, il y a l'aspect collectif avec la mise en forme des séances d'entraînement. Celles-ci permettent évidemment à l'athlète une amélioration vis-à-vis de la dimension mentale. On parle de rigueur, de dureté ou bien de prendre l'habitude de sortir de sa zone de confort. C'est aussi par son entraînement spécifique qu'il va pouvoir se poser les bonnes questions, prendre conscience de ce qu'il fait, d'où il veut aller et comment il peut y aller.

L'entraînement spécifique se fait beaucoup collectivement en judo car même si c'est un sport individuel, on s'entraîne 80% du temps collectivement, avec des partenaires d'entraînement, avec des adversaires d'entraînement aussi. Tout cela favorise donc l'apprentissage mental afin

de pouvoir se mettre dans le bon ordre de marche pour faire une carrière de haut niveau.

Deuxièmement, il y a la possibilité pour chaque athlète d'être accompagné individuellement. Je le fais avec des athlètes aussi bien féminins que masculins. Ce sont eux la plupart du temps qui viennent me voir car ils savent que je suis formé sur cet aspect.

Quelle est la place du mental aujourd'hui dans la recherche de la performance ?

C'est vraiment très difficile à estimer. Ce qui me paraît de plus en plus flagrant, c'est que dans les débriefings, on parle 80% du temps des aspects mentaux plutôt que des aspects techniques physiques.

Le reste, c'est un ressenti individuel. Certains athlètes vont avoir besoin de se sentir au point techniquement pour se mettre dans les bonnes dispositions mentales. D'autres vont, au contraire, avoir besoin de se sentir physiquement en forme pour être mentalement bien.

Vous êtes aussi praticien en hypnose ericksonienne. Pouvez-vous expliquer le principe de l'hypnose ?

Il s'agit de reprendre le contrôle sur soi et sur ses émotions et de ne pas

se laisser envahir par des choses qui peuvent « gêner la performance ». On dit souvent que l'hypnose a le contrôle sur l'individu. Pour moi, la personne qui est hypnotisée est là pour reprendre le contrôle sur des choses qui se gèrent de manière complètement inconsciente, à la manière de notre respiration, de notre rythme cardiaque, etc. L'hypnose va justement permettre d'aller à ce niveau-là de conscience, pour travailler sur les émotions qui arrivent de manière inconsciente, voire sur les conséquences physiques engendrées par ces émotions.

d'autres parties de soi.

A titre d'illustration, on dit parfois que « c'était plus fort que moi » en parlant d'une sucrerie que l'on vient de manger. C'est comme s'il y avait quelqu'un d'autre qui nous avait obligés à la déguster. En fin de compte, dans les états de conscience modifiés, nous pouvons accéder à des parts de nous-mêmes qui gèrent des choses que nous n'avons pas forcément prévues, ou alors qui étaient bonnes à un certain moment de notre vie, et ne le sont plus actuellement. L'hypnose permet d'accéder à ces différentes parties de nous.

L'hypnose va justement permettre d'aller à ce niveau-là de conscience, pour travailler sur les émotions qui arrivent de manière inconsciente, voire sur les conséquences physiques engendrées par ces émotions.

Dans quels cas l'utilisez-vous ?

On l'utilise principalement concernant ce que les athlètes ont le plus souvent l'habitude de vouloir gérer : leurs émotions. L'hypnose va justement permettre d'observer, dans un moment de conscience modifiée. Contrairement à l'idée reçue, l'hypnose n'endort pas mais permet, au contraire, d'être plus éveillé, les yeux fermés.

L'objectif est d'être dans un état de conscience modifié afin d'avoir accès à

C'est comme cela que je vois les choses.

Notons que s'il est possible de modifier ces façons d'agir, il faut garder à l'esprit que, si elles ont été là à un moment donné, c'est qu'elles avaient leur utilité.

As-tu des exemples de cas d'hypnose avec des sportifs ?

On peut citer l'exemple des sportifs de retour de blessure. Ils doivent reprendre confiance dans le membre ou la partie blessée. Dans un état modifié de

conscience, nous allons voir comment est représentée par l'athlète la partie lorsqu'elle n'est plus blessée. Y a-t-il encore la représentation d'un manque ou d'une faiblesse ? Si c'est le cas, nous pouvons agir avec l'hypnose.

Un autre exemple d'application, la gestion de l'incertitude par rapport à l'adversaire. En judo, un adversaire direct peut générer un sentiment chez nous : peur, stress, etc. J'ai remarqué que, dans un état de conscience modifié, nous pouvons, en prenant un angle de vue différent, nous rendre compte que l'adversaire était encore plus en difficulté. Dans la gestion de l'adversaire, les athlètes sont parfois tellement centrés sur eux-mêmes et leur performance, qu'il en perde de leur lucidité.

Est-il possible de pratiquer l'hypnose seul ?

Oui tout à fait. Le but c'est qu'on puisse donner les clefs à la personne pour qu'elle devienne autonome. Il y a de nombreux exercices à faire seul qui sont assez simples d'utilisation. Je dirai même que la clé de développement de pratique passera par l'autohypnose. Si le mot hypnose peut faire peur, parler d'autohypnose semble pour beaucoup plus rassurant. Cela demande un certain apprentissage, qui peut être assez rapide, notamment avec des sportifs, qui ont l'habitude de repousser leurs limites et qui possèdent souvent des facultés hypnotiques très fortes.

La préparation mentale pour tous

Nos groupes de travail essaient de rendre compte d'une idée force du K2 : la connaissance appartient à tout le monde.

Il nous est apparu que le point de vue de l'expert, auquel nous sommes habitué ne devait plus être exclusif. Un besoin croissant du citoyen de connaître par lui-même se fait sentir en tout domaine. C'est la raison pour laquelle nos groupes de travail sont composés de spécialistes mais aussi de nombreuses personnalités qui ne disposent pas, a priori, de compétences particulières sur le sujet traité mais qui souhaitent y réfléchir. Nous pensons ainsi que les efforts de réflexion et de partage de professionnels issus de tous horizons dans une démarche pluridisciplinaire permettront de retrouver de l'unité dans la connaissance et donc une meilleure compréhension globale des choses. Telle est la démarche qu'ont entreprise les membres du Groupe K2 sur la Préparation mentale pour tous.

Le monde du sport a été l'un des premiers à recourir à la préparation mentale pour les athlètes. Si cette préparation vise initialement à améliorer leur performance, elle s'inscrit aujourd'hui dans une logique plus globale de bien-être et d'équilibre, sans toutefois écarter l'exigence d'efficacité et de résultat. L'un de ses objectifs est d'aider le sportif à accroître son relâchement dans les moments clés. Les plus grands sportifs se reconnaissent d'ailleurs dans leur capacité à atteindre, dans les moments de tension les plus importants, leur meilleur niveau de performance.



9782493056047

ISBN : 9782493056047

Ce livre ne peut être vendu

Cercle K2, 10, rue des pyramides
75001 Paris, France
cercle-k2.fr