

Comment les sportifs dopent leur mental

UN ATHLÈTE, C'EST UN CORPS ET UN ESPRIT. POUR DURER ET ÊTRE AU TOP PENDANT LA COMPÉTITION, LE CHAMPION DOIT ENTRAÎNER LES DEUX. PSYCHOLOGUE DU SPORT, COACH OU PRÉPARATEUR SONT DES ALLIÉS INDISPENSABLES SUR LE LONG CHEMIN VERS LA VICTOIRE

TEXTE JENNIFER SEGUI

Faire abstraction de tout. De la foule, du bruit, de l'espace, de la chaleur, de l'enjeu. Se recentrer sur soi, n'entendre que sa respiration et le souffle du cheval... Au moment de pénétrer dans l'arène de dressage des Jeux paralympiques de Rio le 11 septembre dernier, à l'instant où son talon a donné une légère impulsion sur le flan de sa monture, la cavalière genevoise Céline Van Till n'a pensé qu'à une chose: l'enchaînement de gestes qu'elle a maintes et maintes fois répétés.

Cette capacité à se concentrer sur l'objectif final, la jeune athlète la doit certes à son entraînement physique. Mais aussi au travail mental qu'elle effectue depuis des années avec sa coach, Esther Mueller. Pour Céline, nul besoin de travailler sa motivation: elle fait preuve d'une volonté de fer. Mais la pression est souvent son

meilleur ennemi: «Elle se concentre trop, elle perd ses paramètres, sa spontanéité, ses réflexes. Elle est pétrifiée», explique cette ancienne judokate qui a suivi une formation de coach aux Etats-Unis et intervient aussi bien dans les entreprises que dans le milieu sportif. «On est là pour aider les athlètes à développer leur potentiel, à dépasser les limites qu'ils se fixent souvent eux-mêmes, on ouvre des portes. On intervient également pour les aider à gérer les éléments perturbateurs comme les autres compétiteurs, les médias, le changement de lieu, et parfois les proches.»

Dialogue et exercices

Un travail au long cours d'abord basé sur la confiance et la volonté. Viviane Scherler, psychologue spécialiste en psychologie du sport*, confirme: «Si le spor-

tif est contraint, par exemple par son club, à avoir un coach, qu'il perçoit comme une obligation et avec lequel le courant ne passe pas, c'est du temps et des ressources perdus.» Du temps, la psychologue en consacre énormément à ses athlètes en quête de victoire: «Une collaboration commence en général par un diagnostic sous forme de questionnaires de personnalité. Ensuite, il y a beaucoup d'échanges puis on travaille sur des techniques (voir encadré) que le sportif pourra pratiquer seul. Personnellement, je les filme beaucoup à l'entraînement et on débrieife ensuite, ce qui aide à progresser.»



Je pense, je fais

Esther Mueller, elle, a d'autres habitudes: «J'essaie toujours de sortir les personnes de leurs zones de confort. J'aime bien partir en montagne ou sur le lac, travailler avec des balles, des danses, exercer la respiration, la relaxation.» Pour la coach, le but est de connecter les deux parties du corps, parvenir à

QUELQUES TECHNIQUES POUR PERFORMER



1. La relaxation.

C'est le classique des classiques. Il s'agit de se concentrer sur sa respiration qui devient plus profonde, plus ressentie. Cela agit sur tout le métabolisme qui se met au ralenti et a une influence sur la tension des muscles et les ondes cervicales. Idéal pour évacuer le stress!

2. Le training autogène

C'est une autre manière de

se relaxer basée sur l'auto-suggestion. On se focalise par exemple sur un membre du corps qui devient lourd ou chaud... Les athlètes l'apprécient pour son aspect moins passif.

3 La sophrologie

C'est une forme de relaxation mentale, plus utilisée par les coaches que par les psychologues, qui s'appuie sur des exercices de respiration et de gestion

de la pensée. C'est un outil très efficace contre le stress et la douleur.

4. La visualisation

Très fréquemment employée, la visualisation consiste à imaginer mentalement son activité. A revivre, par exemple, l'événement positif d'une victoire. Ou à mobiliser ses sens pour prévisualiser une expérience qui se déroulera dans le futur.

5. L'hypnose

Cet état de conscience particulier, provoqué par la suggestion, permet d'agir sur les images mentales, la concentration et sur les pensées internes qui peuvent parasiter le sportif.

6. La fixation de but

On planifie à l'avance l'effort qui sera consenti, les stratégies pour y parvenir ainsi que l'attention qui sera requise.



JE SUIS UNE FEMME
FEMINA

LE CHOIX DE
**CÉLINE
VAN TILL**



#Je suis une
femme
FEMINA

**Suite de notre série
d'articles rédigés dans le
cadre de notre opération
#JeSuisuneFemmeFemina.
Cette semaine, la sugges-
tion de la cavalière
Céline Van Till.**

l'automatisme: «Je pense, je fais.» Coach aux côtés de Céline Van Till depuis de nombreuses années, Esther a connu la jeune femme bien avant l'accident de cheval qui a failli lui coûter la vie en 2008. Et avant le handicap qui a découlé de son traumatisme crânien: «Je l'observe beaucoup pendant ses entraînements. Quand elle n'est pas au top, que quelque chose la perturbe, sa posture change. Je le vois tout de suite.»

Savoir faire une pause

Viviane Scherler insiste aussi sur tous ces éléments qui peuvent parasiter la performance: «Certains athlètes, à l'approche d'une grande échéance, oublient complètement l'importance du repos et de la récupération dans leur préparation. C'est une erreur. En tant que soutien psychologique, on insiste énormément sur la nécessité, surtout dans ces périodes, de savoir faire une pause.» Mais alors, à un certain niveau, ne serait-ce pas

ce fameux mental qui fait toute la différence, qui amène un Wawrinka mené deux sets à rien à remporter la victoire après s'être battu sur chaque point? Qui pousse un Yohann Diniz à boucler ses cinquante kilomètres de course à pied malgré des douleurs intestinales insupportables pour le commun des mortels? Pour la psychologue, cela ne fait pas de doute: «Un athlète doit avoir le physique, la technique, la tactique, mais il lui faut aussi le mental. Sinon, il n'obtiendra rien.»

Excès de confiance

En matière de coaching, le sportif est un être à part: «Un athlète, parce qu'il est sûr de sa préparation, parce qu'il a déjà obtenu des succès est en général doté d'une bonne confiance en lui, il possède déjà une foule de compétences. Son problème, c'est qu'il doit se mesurer à ses semblables avec lesquels il partage le même but: être meilleur que les autres.»

Que dire alors quand ce combat de titans a lieu pendant les Jeux olympiques, la compétition ultime, le graal du sportif? Viviane Scherler connaît par cœur le poids de cet enjeu qui peut galvaniser ou paralyser. Elle a été aux côtés de la skieuse suisse Evelyne Leu, médaillée d'or à Turin en 2006, après une contre-performance à Salt Lake City quatre ans plus tôt: «Il faut préparer le sportif dans tous les domaines, même celui de la gestion des médias. Tout prévoir pour anticiper les réactions, pour qu'au moment où les émotions montent, on n'ait même pas à les gérer, mais juste à être dans l'action. Et puis aux JO, la première participation est rarement la bonne car avec le temps, au physique et au mental, s'ajoute un élément qui compte: l'expérience!»

** Psychologue spécialiste en psychologie du sport FSP et membre du comité de la Swiss Association of Sport Psychology*

«Le sport, les défis, le succès. Au plus haut niveau, beaucoup d'athlètes sont accompagnés par des coaches ou des préparateurs mentaux. Fortifier leur mental, leur réflexion, leur préparation, la façon de mener une compétition... être fort jusqu'au bout. Ne pas craquer. Les aider à traverser les hauts et les bas. Persévérer. Tel est le but de la préparation mentale. Spécifiquement pour les Jeux paralympiques de Rio, la dernière séance avec ma coach Esther Müller a servi à remplir ma boîte à outils, à être la mieux organisée possible, à rester concentrée et focalisée sur mes performances. Finalement, dans chaque situation, on a besoin d'obtenir des conseils pour nous cadrer, nous montrer le bon chemin, nous permettre de progresser.»