

# MAIS DE QUEL MENTAL PARLE-T-ON ?

## **UNE EXIGENCE EN PROGRESSION**

Au fur et à mesure que s'atteignent les limites des paramètres physiques , techniques et tactiques , le travail du mental chez les sportifs s'impose comme une nécessité , reconnue par la grande majorité des entraîneurs ... surtout quand les résultats aux compétitions sont insuffisants . Jusqu'au plus haut niveau, beaucoup de ceux qui y recourent en sont très satisfaits.

## **TOUTEFOIS, DES REFRACTAIRES ...**

- expriment mépris ou pudeur envers toute dimension psychologique (le sport se suffirait du muscle, l'approche mentale jetterait une suspicion de pathologie),
- se suffisent d'injonctions, forcément limitées, destinées à "shooter l'affectif"
- refusent toute méthode appropriée , en confondant mental avec diverses notions en lui incluses mais réductrices : intellect , volonté , motivation , solidarité , esprit sportif , enthousiasme , mentalité , valeurs , cohésion , etc, etc ...

## **... ET DES RETICENTS**

- à cause de mauvaises expériences subies par des collègues à la suite d'erreurs, voire de fautes, commises par des entraîneurs du mental adeptes de pseudo-magie ou pseudo-ésotérisme , ou simplement pressés d'exploiter une formation pas encore assimilée .
- ou bien parce que la juste place à consacrer à un entraînement mental est difficile à faire dans un programme établi sur cette conviction courante : seul le corps mérite opiniâtreté, le travail mental doit être bref, sans effort et immédiatement amener la victoire !

## **LES QUELQUES FONDAMENTAUX**

que doit comporter la réalité du travail mental pour être indispensable et salutaire au sportif :

- une conscience de la clarification, du renforcement et des liens entre les grandes composantes de l'être : son Corps, ses Emotions, ses Sentiments, ses Pensées, son Energie, ses Valeurs. Parce que ces composantes sont toujours à l'oeuvre dans chaque moment de vie, donc chaque moment de sport.
- tout geste, corporel ou mental, doit être suivi du temps structuré de son intégration, c'est-à-dire de la prise de conscience de ce qu'est devenu l'être après cette effectuation.
- la pratique se déroule à un niveau de vigilance légèrement modifié, de façon à rester responsable de soi tout en favorisant l'imprégnation de la prise de conscience. Il s'agit là d'un aspect décisif qui fait faute à tout apprentissage, alors que les spécialistes insistent sur la nécessité de l'alternance d'état de conscience pour véritablement s'approprier l'information.
- toutes les stimulations du corps , de la pensée , des images , des sentiments doivent être positives afin que le cerveau déclenche , en ces moments d'intense concentration intérieure , le même type de réactions que lors de situations positives concrètement vécues ; lesquelles réactions vont se répercuter positivement sur la totalité de la personne .

## **UN VASTE CHAMP DE POSSIBILITES**

Qu'il conviendra de sélectionner en fonction des objectifs posés par l'entraîneur sportif. C'est en effet lui seul qui fixe les orientations sportives et l'entraîneur mental se doit de placer ses compétences à leur service et établir son programme en fonction. Il y a le choix :

- Relaxation
- Clarification et renforcement du schéma corporel, si besoin avec intégration d'un objet (ballon, perche, arme ...), d'un équipement, d'un appareil.
- Appropriation d'une position, d'un geste, d'un mouvement.
- Organisation et orientation spatiales : l'aire de jeu, le circuit, la piste, le parcours ..., mais aussi le "terrain intérieur" pour se ressourcer à l'abri des stimuli parasites.
- Structuration et organisation temporelles : maîtrise du temps de jeu, gestion de l'avant-pendant-après compétition, de la saison, de la carrière
- Anti-stress et développement de la lucidité (émotionnelle et intellectuelle) de pair avec la disponibilité (cerveau concentré + tonus adapté).
- Intégration des consignes : mémorisation auditive (appuyée par exemple sur la voix du coach), mémorisation visuelle (sur ses schémas tactiques).
- Correction des erreurs : remémoration de situation mal vécue pour y substituer une empreinte plus satisfaisante.
- Développement de la capacité d'adaptation (au contraire d'un conditionnement refermant) vers l'ouverture créative et une intelligence sportive.
- Gestion des relations inter individuelles.

La résultante de tout ou partie des paramètres ci-dessus conduit à :

- Confiance en soi car meilleure estime de soi, volonté de s'exprimer, motivation, goût de la réussite.
- Engramme de repères , acquisition de stratégies personnelles pour aller vers le plus d'autonomie possible et d'optimisation des acquis en compétition : échauffement et décrassage conscients , donc plus opérants , récupération physique et mentale agie en bonifiant les temps morts (mi-temps, banc, intervalles ...) , respiration agie comme outil de recentrage , de récupération , de dynamisation ou d'apaisement .
- Dans un intérieur mieux connu, recours facilité à ses forces propres ainsi qu'aux directives données dans la préparation de l'activité.

## **EN INDIVIDUEL ET EN COLLECTIF**

Tout ce qui précède détaille des voies d'accès au développement conscient des potentialités de l'individu, être unique et complexe tendant à devenir plus cohérent d'où plus performant. L'efficacité du travail mental repose sur la concentration d'une personne, seule avec son intériorité et chacun des sportifs éprouvera de manière particulière les

propositions collectives du travail mené par l'entraîneur mental. Que ce soit pour les groupes d'une même discipline, voire les équipes, la meilleure formule semble être de combiner entraînements collectifs à orientation commune, et séances individuelles plus personnalisées.

Ces dernières seront consacrées à la résolution de problématiques, à l'optimisation de potentialités particulières, à l'aide au traitement de blessures physiques (en concertation avec l'équipe médicale et paramédicale) ou de bleus à l'âme (en concertation avec le secteur psy).

D'une manière générale, le dévoilement de la conscience du sportif sur la totalité de son être optimisera toujours les soins particuliers apportés par les différents spécialistes, à commencer par les traitements les plus vitaux (sommeil, nutrition ...).

## **L'ENJEU DEPASSE LE SPORT, EN LE SERVANT AU MIEUX !**

Par ses compétences et grâce à une méthodologie adaptée, l'entraîneur mental devra ouvrir ce travail intérieur sur une projection à l'existence tout entière à court, moyen et long terme.

Il s'agira ainsi de donner à la pratique sportive :  
plus de cohérence avec les capacités intérieures, plus de force en tant que moyen de leur expression, sur un chemin de vie plus conscient, donc plus libre.

Plus le monde intérieur sera clairement perçu dans toutes ses composantes, plus grande sera la motivation à s'accomplir dans un projet sportif devenu vecteur conduisant à des objectifs personnels forts. L'entraînement mental conçu comme une véritable culture des forces naturelles développe alors un profond respect de soi et de l'autre, avec le goût du jeu et de la performance, sans moyens artificiels (dopage, violence) pour y parvenir.

## **QUESTION CRUCIALE : COMBIEN DE MEDAILLES ?**

Le travail mental pratiqué avec une méthode solide, par un praticien sérieux, avec la régularité lui faisant mériter le label "entraînement mental", le sportif gagnera-t-il à tout coup ?...

Si tout ce qui précède est intégré, l'enjeu est devenu le développement des potentialités de l'individu pour lui permettre d'être au meilleur de soi-même, le plus satisfait possible de sa prestation en fonction de son intériorité et du contexte.

Et cette aspiration, dépassant mais contenant le domaine sportif, comporte toutes les qualités, tous les appétits, toutes les énergies pour aller chercher la victoire. Inutile d'invoquer l'expression -courante mais illusoire - "se dépasser", car il s'agit de mieux encore : tendre vers la réalisation harmonieuse de sa complétude, la pratique sportive étant un des moyens de cette réalisation.

Le Sport est souvent proclamé "école de vie", c'est-à-dire du quotidien ; soit. Mais la vie (intérieure) et ses renforcements peuvent être une formidable "école de sport", avec un véritable esprit sportif ... cheville au corps !

Yves LAMBERT

- 1 - Ne pas utiliser sans m'en parler au préalable.
- 2 - Directeur de l'École de Sophrologie Caycédienne d'Aix-en-Provence, je ne cite cependant jamais dans ce texte ni la pratique sophrologique ni son abondante méthodologie, car je considère que d'autres techniques peuvent probablement répondre aux mêmes objectifs.
- 3 - J'ai toutefois la ferme conviction -fortifiée par l'expérience- de l'excellence de celle-ci et je suis entièrement disponible pour répondre à toute demande d'information : (06 73 27 25 24) ou [pp.yves@wanadoo.fr](mailto:pp.yves@wanadoo.fr)