



Se préparer mentalement : extraits d'interviews de champions olympiques et de leurs coachs mentaux

A la veille du lancement des Jeux paralympiques Paris 2024, j'ai relu des interviews publiées pendant les JO Paris 2024 dans la presse nationale (Le Parisien, L'Equipe, Libération).

J'avais observé depuis longtemps de nombreux points communs entre des dirigeants d'entreprise et des sportifs de haut niveau : ambition, goût et même passion du travail, dépassement de soi, désir de servir et d'avoir un impact, opiniâtreté, courage, convictions fortes, leadership... et aussi tendances à l'addiction, difficultés particulières à gérer la solitude, la critique, le doute, l'échec, l'après...

Voici quelques extraits (entre guillemets) de ces articles qui invitent à la réflexion.

Léon Marchand

Prendre conscience de ses ressources, de ses forces que personne ne peut nous enlever

"Cette saison, j'ai fait un travail de dingue sur moi et dans l'eau. Je n'avais pas besoin de la médaille pour me récompenser. *En arrivant aux Jeux, j'étais déjà super fier de ce que j'avais fait, des trois ans passés aux États-Unis, de tout ce que j'ai appris. Et c'est pour ça que j'avais*

moins de pression. J'avais l'impression que je n'allais pas vraiment chercher la médaille. Ce n'était pas le plus important pour moi, j'avais juste envie de kiffer.

Le moment que vous avez le plus « kiffé » ?

Le doublé...j'étais curieux de savoir si c'était possible ou pas. Ça m'a permis de me challenger et *d'avoir un truc en tête depuis le début, une vision, un plan.* Mais j'étais tout seul dans ce plan ! Il n'y a pas grand monde qui me disait : « Vas-y, tu peux le faire. » Donc, ça m'a beaucoup excité et quand je sors du 400 m 4 nages et que mon coach me dit : « *On va le faire.* » Ça m'a donné beaucoup de confiance. Ce doublé, j'étais trop fier.

Y a-t-il un moment où vous avez douté ?

J'ai besoin d'un peu de doute pour nager vite. Disons *70 % de confiance et 30 % de doute, c'est un bon équilibre. Parce que si je n'ai pas de doute, je vais me contenter d'aller chercher des choses que je sais faire. Et si j'en ai trop, cela va m'inhiber et, avec le stress, je ne pourrai pas me libérer dans l'eau.* J'ai besoin d'être entre les deux pour aller chercher plus loin et on a été pile poil dedans.

La peur d'échouer

Il y en a eu plein, toute l'année. *J'ai eu beaucoup de hauts et de bas.*

Le moment où vous avez eu peur de ne pas y arriver ?

Je n'ai pas peur de perdre. D'ailleurs, il y a une saison où j'avais gagné une vingtaine de fois et *j'ai perdu une course. Cela m'a fait vraiment du bien parce que j'avais une pression de devoir gagner tout le temps. J'ai bien travaillé mentalement sur le sujet...*

Envisagez-vous de vous offrir une belle récompense ?

Ma récompense, c'était les Jeux ! Et c'est comme ça que je suis arrivé en stage terminal à Vichy. Je me suis dit : « La semaine prochaine, ça va être un truc de dingue », je vais pouvoir me récompenser du travail que j'ai fait les cinq ou six dernières années. ... les vacances aussi ça

va être ma récompense. Parce que quand on voit tous les sacrifices en natation, c'est rare d'avoir des récompenses aussi belles."

Gérer la notoriété, les courtisans, les réseaux sociaux

"Le Toulousain ne peut plus se déplacer sans garde du corps et, même dans le cadre feutré de cet établissement chic, les sollicitations sont nombreuses. Chacun veut le féliciter et le remercier pour le bonheur qu'il a offert aux Français. Il faut d'ailleurs que son entourage veille pour éviter que l'entretien soit constamment interrompu.

...Ce que je représente, forcément, ça fait bizarre, c'est tout nouveau. ...c'est tout nouveau et c'est vrai qu'il y a une spontanéité que je vais perdre malheureusement. *Rien qu'aller à Toulouse au bar, manger un truc avec mes potes, ça va être plus compliqué maintenant.*

... *Tous les gens qui se rapprochent autour de moi et qui n'étaient pas forcément là il y a trois ou quatre ans. Pareil pour les polémiques à deux balles, ce n'est pas facile. On a dû régler pas mal de problèmes les premiers jours. J'ai juste envie de montrer qui je suis et je ne suis pas quelqu'un qui veut polémiquer à tout-va. Mais il faut vivre avec..."*

Gérer l'après

"Redoutez-vous le moment où il va falloir replonger dans six semaines ?

Paris était tellement un objectif énorme que je pense que ça va être difficile de se relancer. J'ai besoin de petites compétitions par-ci par-là, de nouveaux défis, de changer de nage (plus de crawl), de distance. Je vais aussi voyager parce que j'irai rejoindre coach Bowman à Austin. Tout ça va me faire du bien. *J'ai vraiment besoin de quelque chose de totalement différent. Je ne peux pas rester sur ce que j'ai fait. C'est pour ça que j'ai bien réussi cette année, parce que je n'ai pas fait pareil que les deux saisons d'avant. J'ai réussi à me renouveler...*

... On l'a juste abordé après les courses (avec mon coach)...On ne savait pas ce qui allait se passer. J'aurais pu faire quatrième sur toutes les courses et ça aurait été différent. Là, je suis un peu dans l'inconnu mais très bien entouré. Pour l'instant, j'ai le sentiment qu'on gère très bien ce qui se passe"

Teddy Riner

"Un leadership et une confiance insufflés à ses coéquipiers en équipe de France, voilà les garanties apportées par Teddy Riner lors de la finale par équipes des Jeux olympiques, lorsque la France a triomphé aux dépens du Japon à la septième manche décisive (4-3).

Dans un entretien à L'Équipe, le quintuple champion olympique a détaillé plusieurs anecdotes portant sur sa compétition. Certaines d'entre elles ont naturellement porté sur ce moment de tension, alors que la France s'était retrouvée menée 3-1, au bord de l'élimination.

« J'y ai toujours cru »

« Même à 1-3, j'y ai toujours cru. S'il y avait des micros, vous auriez entendu, j'ai dit : ce n'est pas fini, on va remonter », assure le Guadeloupéen, qui a assumé le fait *d'adapter son discours en fonction du partenaire qu'il avait en face de lui*. « Avec Sarah-Léonie Cysique, il faut être posé, relâché, ne pas lui mettre de pression. Joan-Benjamin Gaba, je l'ai fait monter. (...) Je lui ai dit : Vas-y ! Défonce-le ! Parce que lui, il se nourrit de ça, c'est un lion ! » Le discours a sans doute fait son effet, Gaba ayant remporté son duel contre Hifumi Abe, champion olympique en -66 kg.

Lorsqu'il s'adresse à Clarisse Agbégénou, qui doit combattre pour égaliser à 3-3, Riner motive sa coéquipière en faisant écho à sa troisième place acquise en individuel. « À elle, j'ai dit : « OK, tu as été 3e aux JO (en -63 kg), mais maintenant, on a besoin de toi. Moi, je l'ai toujours su : la reine des JO c'est toi. Maintenant, reprends ton trône et montre-lui qui est la patronne. »

Vient ensuite le moment du golden match, lorsque Riner est tiré au sort pour combattre Tatsuru Saito chez les + 100 kg. « À chaque combat, je leur disais de récupérer. Dès le départ, à 1-3, je le savais. Et ça me retombe sur la gueule. » Avant d'ajouter : « Bien sûr, j'avais envie pour l'équipe. Mais entre le dire et le faire... Je me disais : « Allez, encore sur Clarisse, encore sur Clarisse ». J'étais cuit, et Saito (172 kg), il faut se l'envoyer, hein !"

Clarisse Agbégénou

"Après mes épreuves, même si j'ai eu du mal à digérer ma médaille de bronze, j'ai moi aussi profité de ces moments en allant voir des épreuves dans des stades bondés. Ce rêve olympique était pour tout le monde. Les sportifs, mais aussi les spectateurs. Ça a été, durant quinze jours, une énorme émotion. Les gens ont tellement critiqué ces JO, on a tellement dit que ça allait être compliqué à organiser, que la France allait être la risée du monde, certains ont préféré partir en vacances. Et en fait, *ça a été dingue. À la cérémonie d'ouverture, on était sous la pluie, mais on s'en foutait tellement c'était beau. Et l'ambiance dans les stades donnait des vibrations.*

En décrochant la médaille d'or par équipe, le judo tricolore a contribué à cette émotion...

C'était fou, c'était fou. À un moment, je me suis dit que les Japonais, qui menaient 3-1, allaient nous mettre la raclée. Quand je dois combattre pour remettre les deux équipes à égalité, je me suis dit : « Mais pourquoi ça tombe encore sur moi, j'espère que je ne vais pas fléchir, sinon je vais m'en vouloir à vie. » Teddy (Riner) n'arrêtait pas de crier : « *Restez dedans, ce n'est pas fini !* » *Il avait raison.*

...

Lui et vous avez décidé de préparer les Jeux de Los Angeles. À 31 et 35 ans, qu'est-ce qui vous motive encore ?

Quand je regarde ma fille Athéna, qui n'a que 2 ans, quand je vois ce qu'on a réussi à faire dans cette olympiade, ça m'émeut. L'autre jour à la maison, j'ai sorti mes deux médailles. Athéna a pris instinctivement celle en bronze, elle était trop contente avec. « Maman a ramené la médaille pour Athéna », répète-t-elle. Cette médaille individuelle représente vraiment quelque chose, elle a une vraie valeur sentimentale. C'est aussi pour ça que *je veux un 2e enfant et me préparer ensuite pour Los Angeles. Je sais que ça fait mal et que c'est dur, mais maintenant je connais.*

Teddy, comme moi, ce qui nous anime, ce sont les émotions qu'on vit. Ce que nous vivons là, on ne pourrait pas le vivre dans une vie normale. Quand Teddy a gagné, il était tellement heureux qu'on avait l'impression que c'était sa première médaille. Bien sûr qu'un jour il faudra que ça s'arrête, mais *tant qu'on se sent bien on continue. ...*

À la rentrée, des enfants auront envie de faire du sport parce qu'ils vont avoir vu briller à Paris. Les sportifs ont aussi un rôle d'inspiration ?

À Champigny-sur-Marne (Val-de-Marne), dans mon club, ça déborde déjà (rires) et en plus il y a autant de filles que de garçons !...

J'ai reçu des messages de parents qui me disent : « Quand il ou elle vous a vue, il a dit je veux être comme Clarisse, je veux gagner des médailles ». J'ai aussi des messages de jeunes filles qui veulent se mettre au sport, de parents d'enfants prématurés (elle est née prématurée) qui me disent que je suis une héroïne à leurs yeux. C'est une fierté, j'ai tout gagné."

L'équipe de France masculine de volley-ball

« On est parti 85 ou 90 jours loin de chez nous, on a juste eu trois jours off, confie Pascal Foussard, le manager des Bleus. Même pendant les JO, les joueurs ont simplement demandé à les voir pendant deux heures. Ils ne se sont pas éparpillés. Ils m'ont même fait peur parce que je les ai trouvés trop sérieux... »

Le pacte remonte à Tokyo. Pour conserver cet or, il fallait rester soudés. Tout le temps. Ils s'y sont tenus. « À Rio (en 2016), on s'était dispersés, confie Foussard. À Tokyo et ici, on s'est rassemblés. » ...

« On s'est dit que c'était important qu'on se fasse chier ensemble parce qu'on s'est vraiment fait chier à Tokyo », rigole Antoine Brizard qui, avec Yacine Louati, s'occupe du choix des jeux de société. Au village, les joueurs ont multiplié les parties de « Undercover ». « On a aussi des jeux sur le téléphone, on se connaît depuis tellement longtemps, on sait comment est l'autre, poursuit Benjamin Toniutti. On pourrait encore rester deux mois ensemble, il y aurait toujours ce plaisir. *Tous les jours on se lève, on sait qu'on va passer du bon temps ensemble.* »...« Le fait de s'embêter un peu au village ça a du bon, car quand on arrive au volley on a juste envie de prendre encore plus du plaisir, assure Jean Patry. On n'était pas là pour vivre les Jeux que tout le monde peut vivre en regardant les épreuves. On était là pour vivre notre compétition. On est une famille, *on est soudés, on est des frères. C'est aussi notre marque de fabrique.* »

Le point de vue du coach Makis Chamalidis

« Psychologue spécialiste de la performance, (il) est l'homme qui écoute les joies et les doutes des champions olympiques de volley. Avant la finale, il a accepté de lever le voile sur ce groupe à part.

D'emblée, il précise que le rôle des coachs mentaux est de « rester en retrait ». Mais l'homme de l'ombre a accepté de quitter les coulisses pour nous raconter ce qui fait la spécificité de ces volleyeurs atypiques qui ont remporté la médaille d'or lors des JO de Paris. Psychologue spécialiste de la performance mentale, Makis Chamalidis suit les Bleus. Il pose des mots justes, précis, sur cette bande de copains qui a réussi un doublé historique en battant la Pologne...

Depuis quand êtes-vous avec cette équipe de France de volley ?

MAKIS CHAMALIDIS. Je suis arrivé après le débrief des Jeux de Tokyo en 2021. Certains joueurs ressentaient, à ce moment-là, le besoin d'avoir une personne extérieure pour mettre des mots sur des émotions, pour évacuer si besoin, et surtout développer des compétences mentales à titre individuel. Il faut savoir gérer ses hauts et ses bas. Mais il n'y avait aucune obligation pour les joueurs. Au fil du temps, je suis venu à des stages, à des compétitions et j'ai fait partie du staff élargi. Tout ça se fait en bonne intelligence. Il y a beaucoup de moments informels avec presque tous les joueurs.

Comment fonctionnez-vous ?

Je vais là où je me sens utile. Ce sont essentiellement des rendez-vous individuels, plus rarement collectifs avec le staff. Tout se fait naturellement. Un coach ne peut pas imposer un psychologue ou un coach mental, il faut que ce soit une décision de groupe.

Comment avez-vous été accueilli ?

On a bien accroché avec le staff, l'entraîneur (Andrea Giani) et le manager (Pascal Foussard). Je me suis déplacé pendant la saison mais la plupart des discussions se faisaient en vidéo. L'idée est que chacun reste à sa place. Notre premier rôle est de transmettre de la sérénité et de la confiance. Pas de perturber. C'est un travail sur mesure. La préparation mentale n'est pas d'arriver avec des outils mais de comprendre à qui on a affaire.

Les joueurs semblent former une véritable fratrie. À quoi est-ce dû ?

C'est un groupe qui vit bien ensemble et surtout qui ne s'en lasse pas. Ils sont ensemble depuis trois mois (depuis début mai avec la Ligue des nations) et ils n'en ont pas marre. Il n'y a pas de conflit, pas de non-dits. C'est un groupe qui se régule seul. Les rôles sont très bien partagés. Je ne peux pas entrer dans les détails mais il y a de nombreux leaders : tactique, émotionnel, sur le terrain, pour la musique, pour les jeux de société — ils jouent beaucoup aux cartes. Mais surtout, ils ont faim. Ils sont en finale, OK c'est bien, mais leur but est de gagner.

Comment avez-vous préparé la finale ?

Il fallait rester calme et concentré. La première chose est de récupérer émotionnellement après un match comme mercredi (la demi-finale contre l'Italie) qui provoque énormément d'émotions. On se couche tard, il faut évacuer et décider quand remettre le bleu de chauffe, gérer son énergie. On essaie d'aller plus loin que le simple « une finale, ça se gagne » et du doublé (après Tokyo). On préfère cultiver l'identité très forte de cette équipe.

Quelle est cette identité ?

C'est une équipe ouverte à la vie. Lors du stage pendant les élections (législatives), tout le monde est allé voter. Ils regardent les autres sports. Ils ne sont pas autocentrés mais vraiment ouverts vers les autres. C'est un groupe qui accepte et se nourrit de ses différences. Cette équipe n'est pas dans le moule, l'assume et le montre. Il n'y a rien de plus précieux dans la vie que son identité, individuelle et collective. Avant de parler du résultat, d'une médaille, il y a le chemin qui nous y mène, c'est ce qu'on a dans les tripes.

Vous parvenez à garder une distance avec ces joueurs ?

Mes clients ne sont pas les joueurs mais la fédération. Je dois rester à ma place. Mon job est d'aider les joueurs à penser au jeu, pas à l'enjeu. Ils adorent jouer entre eux, avec les adversaires, avec le public. Et moi je me régale avec eux. Humainement, c'est très riche. C'est un plaisir de travailler avec ces joueurs et ce staff. Ils ont acquis un vrai

capital sympathie auprès du public... Chacun apporte sa différence et crée cette force. »

L'équipe de France masculine de Basket (médaille d'argent)

« C'est un groupe. La co-construction a pris du temps, il a fallu convaincre. Mais *l'identité qu'on voulait est là*. C'est elle qui nous permet d'être en finale. Il y a l'aspect défensif mais pas seulement : le partage, aussi. »

« *On s'en fout de savoir qui est sur le devant de la scène, appuie Frank Ntilikina. Ce n'est pas ce qui importe. On s'en fout des cas individuels. On veut le succès collectif.* » Et cela vaut aussi quand Victor Wembanyama ne pèse pas autant que prévu. « Il a 20 ans et porte un pays sur ses épaules, défend Mathias Lessort. On ne peut pas lui reprocher de ne pas être excellent à chaque fois. » Les émotions ont aussi beaucoup joué pour « Wemby » dans cette demi-finale à l'issue de laquelle il a fondu en larmes : « C'était incroyable, un moment fou. Ce truc du maillot national nous donne une énergie différente (...) »

L'équipe de France féminine de Basket, médaille d'argent

« Et dire que certains pensaient être passés par toutes les émotions lors de la finale hommes, la veille. Le dénouement du tournoi de basket olympique féminin, qui opposait là aussi la France aux États-Unis, s'est en réalité révélé encore plus renversant. Il a en effet fallu attendre le buzzer final pour en connaître l'issue, malheureuse pour les Bleues d'une Gabby Williams pourtant héroïque (66-67).

Gabby Williams livre son verdict sur le public des JO de Paris

Auteure de l'ultime shoot de cette finale à l'issue cruelle, Williams aurait pu envoyer les deux équipes en prolongation à quelques centimètres près. *Difficile dès lors pour elle d'être consolée après coup. Il n'a cependant fallu attendre que quelques jours pour la voir sourire de nouveau suite à sa signature... au Seattle Storm.* Un retour en WNBA qu'elle attendait de pied ferme, comme elle l'a réitéré ces dernières heures :

Gabby Williams : Je suis tellement excitée à l'idée de rejoindre le Storm pour le reste de la saison. Je me sens plus que prête à retourner enfin à Seattle. ..

Gabby Williams : Est-ce que l'énergie du public m'a aidée pendant les matches ? Ah bah oui, ce n'est même pas une question. Vraiment, *pendant toute la compétition, la Marseillaise avant chaque match était notre moment préféré. Le simple fait d'entendre le public à chaque fois, ça nous a donné beaucoup, beaucoup d'énergie et de force pour nos matches.*"

L'envers de la gloire, la souffrance solitaire

"Dans un podcast publié ce lundi 8 décembre, l'ancien footballeur vedette de l'équipe de France et d'Arsenal (Thierry Henry admet avoir souffert d'un profond mal-être psychologique pendant sa carrière. Une confession encore rare parmi les sportifs de haut niveau.

Des années de souffrance vécues en silence. L'ancien attaquant des Bleus et actuel sélectionneur des Espoirs, Thierry Henry, a affirmé avoir souffert de dépression durant sa carrière de joueur, un mal qu'il relie à son enfance, remonté à la surface lorsqu'il entraînait au Canada durant la pandémie de coronavirus. «*J'ai menti pendant très longtemps parce que la société n'était pas prête à entendre ce que j'avais à dire*», raconte le champion du monde 1998, désormais âgé de 46 ans, dans un entretien en anglais accordé au podcast The Diary of a CEO, publié ce lundi 8 décembre.

Le meilleur buteur de l'histoire d'Arsenal affirme que ce mal-être l'a accompagné durant toutes ces années où il a brillé balle au pied, sans en avoir conscience. «*Tout au long de ma carrière, et depuis ma naissance, j'ai dû être en dépression*», a déclaré Thierry Henry. «*Est-ce que je le savais ? Non. Est-ce que j'ai fait quelque chose pour y remédier ? Non. Mais je me suis adapté à un certain mode de vie, développe-t-il.*

Dans la vie, «*il faut poser un pied (devant) et puis un autre, et marcher. C'est ce qu'on me dit depuis que je suis jeune*», explique-t-il. «*Je n'ai jamais arrêté de marcher*», sauf durant le Covid où là «*je ne pouvais plus. Et là tu commences à réaliser*».

Retraité des terrains depuis 2014, l'ancienne gloire d'Arsenal et des Bleus s'est retrouvée confinée au Canada, éloignée de ses enfants restés en Europe «pendant un an», au pic de la crise sanitaire alors qu'il dirigeait le Montréal Impact dans le championnat nord-américain. Il lui arrivait alors de «pleurer quasiment chaque jour sans raison», poursuit l'actuel entraîneur des Espoirs. *«Les larmes venaient toutes seules. Pourquoi ? Je ne sais pas, mais peut-être qu'elles étaient là depuis très longtemps»*, se remémore-t-il. Et d'ajouter : *«Techniquement, ce n'était pas moi, c'était le jeune moi. [Pleurant] pour tout ce qu'il n'a pas eu, l'approbation.»* Thierry Henry relie sa fragilité mentale à son enfance et à la recherche constante de l'approbation de son père, souvent critique sur ses performances. «Quand j'étais petit, on me disait toujours "tu n'as pas fait ça bien". Alors évidemment, quand tu entends ça plus souvent qu'autre chose, c'est ce qui va rester», raconte-t-il. Après avoir marqué tous les buts d'une rencontre gagnée 6-0, à l'adolescence, il se souvient de son père lui intimant de ne pas être satisfait : «Tu as manqué ce contrôle, tu as manqué ce centre». Cette présence paternelle «a aidé dans une certaine mesure l'athlète», mais, conclut Henry, elle «n'a pas tellement aidé l'être humain».

Pour compléter ;

Vidéo à regarder : Premières Danses, Antoine Dupont, des copains et un ballon

https://www.france.tv/5280825-premieres-danses-antoine-dupont-des-copains-et-un-ballon.html#src_medium=4&src_campaign=premieres_danses_antoine_dupont_des_copains_et_un_ballon&src_aff_type=%5Bpartage_video%5D

Un article posté sur LinkedIn en Septembre 2023

Dirigeants et Sportifs de haut niveau. Coaching et Hypnose : partage de quelques enseignements