

# Les sportifs musclent leur mental pour gérer l'incertitude

/// La pandémie offre plus de temps aux athlètes pour développer des techniques de préparation mentale.

/// Les Sudistes Charline Fragnière, Sébastien Seydoux et Madeline Coquoz se confient sur leurs pratiques.

/// Le Gruérien Pierre Millasson donne un exemple d'exercice accessible à tous.

MÉLANIE GOBET

**CORONAVIRUS.** Le sport à l'arrêt, épisode 2. Depuis le début de l'année, les sportifs professionnels ou amateurs ont l'impression de vivre dans un film d'horreur dans lequel le héros revit sans cesse la même journée. Préparation, puis incertitude et finalement annulation des compétitions. Comment garder la motivation et ne pas s'engouffrer dans une spirale négative? La réponse est peut-être dans la tête de chacun.

Si certains athlètes ne croient plus en l'utilité de la préparation mentale sans compétition, nombreux sont ceux qui y voient l'occasion d'y consacrer plus de temps. «Amateurs ou professionnels arrivent chez moi de ma-

«C'est bien de se fixer une heure, comme si on allait à l'entraînement.»

PIERRE MILLASSON

nière plus fréquente depuis mars, relève Mélanie Hindi, psychologue du sport. Avec des problèmes de motivation et de gestion de l'incertitude, notamment.

Préparateur mental et maître en sciences cognitives, le Gruérien Pierre Millasson abonde: «En plus, cela passait parfois en second plan par manque de temps. Et maintenant, là on en a.»

Pour le sportif, les bénéfices sont multiples. D'une part, il peut développer une multitude d'outils pour gérer ses émotions en période de crise. Puis, d'autre part, toutes ces techniques serviront aussi pour appréhender l'incertitude et le stress en compétition. Pour certains, comme la jeune Vuadennoise Charline Fragnière, les enseignements de

la première vague permettent déjà de vivre la deuxième plus sereinement (*lire ci-dessous*). «Des jalons sont posés, ils ont pu mettre des choses en place, remarque Mélanie Hindi. C'est épuisant, mais moins angoissant pour certains.»

Pour muscler son mental, il n'y a malheureusement pas de recette miracle. Comme pour la préparation physique, il existe de nombreuses techniques. Il peut s'agir d'écrire, de parler, de faire du yoga, de méditer ou encore de visualiser. «Ça demande un peu de pratique, mais c'est bien de se fixer une heure, comme si on allait à l'entraînement», conseille Pierre Millasson.

Durant le confinement au printemps, la Vaudoise Mélanie Hindi a partagé sur les réseaux sociaux des exercices de relaxation. «Si on apprend maintenant à gérer la tension latente de cette situation, on pourra éventuellement le faire en compétition. Je conseille la méditation en pleine conscience, qui permet de redonner de l'importance au moment présent, ce qui est essentiel aujourd'hui et pendant un match aussi, par exemple.»

## Redonner du sens

Les deux experts s'accordent également sur un point capital en cette année si particulière: la définition des objectifs. En effet, avec les échéances les plus importantes qui passent à la trappe, la recherche de sens est nécessaire. «J'essaie de faire en sorte qu'on ne se focalise plus sur une compétition précise», explique Pierre Millasson. Et fixer un but qui peut arriver demain ou comme «la prochaine fois que j'affronterai le meilleur, je...»



Le yoga ou la méditation peuvent aider les sportifs à mieux vivre l'incertitude. JEAN-BAPTISTE MOREL

La période contraint les athlètes à se demander pourquoi ils s'entraînent ou pratiquent ce sport. Un retour aux fondamentaux et une certaine introspection sont à faire. «Nous essayons de revenir à une pratique centrée sur soi et pas seulement pour gagner. Cela peut être le but, mais il faut redonner un sens au processus. Avoir l'impression d'avancer même si le virus nous met à l'arrêt», détaille Mélanie Hindi.

## Pas un tabou

Au gré des différents témoignages récoltés, une autre constante apparaît. Faire appel à un préparateur mental ou à un psychologue n'est plus un tabou. Sur tout en cette période, les sportifs ressentent le besoin de trouver des ressources extérieures pour vaincre le blues. «Certains n'en auront possiblement jamais l'utilité», conçoit la psychologue. Mais notre deuxième vague, la vague psychologique, a été plus rapide que celle du

virus, car ces moments de crise révèlent des fragilités.»

Ils s'agit alors d'éviter d'entrer dans une spirale négative, avec l'envie d'arrêter son sport ou, pire encore, de tomber en dépression. Un état émotionnel qui peut ressembler à celui ressenti lors d'une blessure, à la différence que l'athlète est ra-

lenti par un événement extérieur. «En faisant de la préparation mentale maintenant, la prochaine difficulté – qui peut être un changement de club ou une déchirure des ligaments – sera plus facile à gérer», conclut Pierre Millasson.

À l'heure où les annulations de compétition reprennent

vigoureusement et où certains pays annoncent des reconfinements, les sportifs continueront à progresser. Physiquement et mentalement. Pour revenir encore plus forts? Après avoir géré une crise planétaire, on ne voit pas bien ce qui pourrait encore les déstabiliser. ■

## S'entraîner en période de crise: exercice mental

A quoi ressemble un exercice de préparation mentale en période de coronavirus? Le maître en sciences cognitives Pierre Millasson répond en proposant une marche à suivre, que tout un chacun peut faire à la maison. Le but? Développer son adaptabilité et atteindre ses objectifs malgré les difficultés.

**Étape 1:** Prendre une feuille et répondre à la question: «Pourquoi je fais du sport?» en complétant vingt fois la phrase «Je veux...». Une fois que c'est fait, entourer les cinq phrases les plus importantes pour soi. Elles représentent le gouvernail. Les quinze énoncés restants constituent la liste à absolument éviter. Elles distraient et font perdre de l'énergie durant cette période.

**Étape 2:** Reprendre la liste des cinq phrases et décrire ce qui a changé depuis l'arrêt du sport ou

l'annulation des compétitions. «Je veux... mais je ne peux plus...»

**Étape 3:** Pour terminer, il manque la nouvelle routine à installer. Compléter les phrases par «donc je...». A noter que cette priorité s'écrit sous la forme d'un exercice. Exemple: «Je veux participer aux jeux Olympiques, mais je ne peux plus me réunir avec mes coéquipiers. Donc j'apprends à visualiser pour mieux gérer mon stress.» Il est ensuite possible de choisir chaque soir son objectif et son exercice pour le lendemain.

Une astuce pour se motiver: Placer une bille (ou autre objet) dans un bocal lorsque l'exercice a été fait. À la fin de la semaine, sept objectifs auront été atteints. A recommencer chaque semaine!

MEG

## «Je pratiquais la préparation mentale sans le savoir»



SÉBASTIEN SEYDOUX, 30 ANS, BOXE.

«Je me suis lancé dans la pratique du jujitsu brésilien et je devais participer à plusieurs compétitions, notamment aux États-Unis. Évidemment, tout est tombé à l'eau. Je m'entraîne seul depuis mars à Echarlens.»

«La préparation mentale a toujours fait partie de ma pratique du sport, j'en faisais sans le savoir. Peut-être même trop au début et je ne me

concentrais pas assez sur la technique. Même si je pense que le mental reste le plus gros atout.»

«Ça me permet d'appréhender différemment le négatif. Je me dis qu'il y a des gens qui meurent à l'hôpital et on me demande juste de la patience. Pour m'aider, je pratique la visualisation, tout le temps. Un exercice qui me coûte seulement quelques secondes pour imaginer des images positives. J'ai aussi appris à gérer ma respiration pour me calmer, me préparer à un effort intense ou éveiller mes sens. Mon objectif est de refaire un combat dès que possible, mais je m'en fixe aussi de plus petits à court terme.» MEG

## «J'ai pu accorder plus de temps à certains exercices»



MADÉLINE COQUOZ, 20 ANS, PLONGEON.

«Je profite de cette période pour faire d'autres choses, comme de la danse. La préparation mentale prend plus de place, car j'ai plus de temps. Mais pour moi, ça n'est pas une nouveauté. J'utilise un masque pour l'auto-hypnose, afin de me recentrer sur le moment présent ou de réduire le stress. J'ai aussi eu l'occasion de faire plus d'exercices de respiration.»

«Dès le début de ma carrière, j'ai fait appel à un préparateur mental. Depuis quelques années, je consulte une psychologue du sport. Nous travaillons sur la manière de percevoir la compétition, par exemple. Elle m'entraîne à réagir à n'importe quelle situation. Même si la pandémie, ça, je n'y étais pas préparée...»

J'ai eu une compétition en octobre et j'ai vu qu'il y a encore beaucoup de travail. Le côté mental est fascinant, car ça n'est jamais fini. Ces techniques m'ont aidée à garder les pieds sur terre et la tête hors de l'eau. Et aussi à trouver chaque jour une petite victoire.» MEG

## «Cela m'a permis d'éviter quelques pétages de câble»



CHARLINE FRAGNIÈRE, 21 ANS, VTT.

«Au niveau mental, je suis mieux armée pour affronter cette deuxième vague. Mais c'est quand même un peu plus dur, car je n'ai pas envie de revivre tout ce que j'ai vécu, dont une blessure à la reprise des compétitions.»

«Je fais appel à un psychologue du sport depuis décembre dernier et je la vois toutes les trois semaines environ. J'étais tout le temps tendue et nous

avons décelé un gros manque de confiance en moi. Nous y travaillons avec notamment l'EMDR, une technique de mouvements oculaires. Je fais aussi des exercices de respiration et d'imagerie, qui consistent à m'imaginer dans mon lieu favori. Puis j'ai mon rituel quotidien, un mixte entre étirement et yoga.»

«Tout cela m'a permis d'éviter quelques pétages de câble. Je suis de nature stressée, sur le vélo, ça va, mais sinon j'ai trop de temps pour penser. J'ai aussi fixé des objectifs pas forcément chiffrés. Ce sont des astuces qui vont rester à vie, aussi au quotidien.» MEG