



LAURENT MESEGUER | PRÉPARATEUR MENTAL

“Ne pas s’identifier à ses résultats”

Judoka, vice champion de France seniors 2009 en -73kg, préparateur mental et coach en impact personnel, Laurent Meseguer travaille avec les sphères sportive, politique et entrepreneuriale. Il nous aide à définir les conditions psychologiques pour faire d’un parcours de compétiteur une expérience réussie. *Propos recueillis par Thomas Rouquette*

SE SENTIR L’HOMME DE LA SITUATION

« La compétition et le ressenti qu’on en a sont souvent une question de valeurs personnelles et de représentation de soi et des choses. Si un athlète a un système de valeurs personnelles comportant à sa tête la réussite, l’audace et le dépassement de soi, il sera plus enclin à aborder la compétition avec enthousiasme qu’un combattant guidé par les valeurs de confort et de sécurité. Se sentir la femme ou l’homme de la situation est essentiel pour pouvoir prendre en main notre destin. Or, si on ne se sent pas à notre place, si on ne se sent pas légitime, ou si on se sent hors de sa zone de maîtrise, il est difficile d’avoir un rapport positif avec la compétition. Sur la représentation des choses, certains athlètes voient davantage le verre à moitié vide, d’autres celui à moitié plein. Cette représentation très singulière est le fruit d’une construction personnelle. » Elle peut s’améliorer avec un travail sur les croyances personnelles.

PRISE EN COMPTE DES CARACTÉRISTIQUES

« Pourquoi certains craignent la compétition ? Le manque de préparation, le manque de confiance dans ses techniques, le manque de confiance dans ses capacités physiques, la pression familiale et enfin la peur d’assumer les défaites et le regard des autres. Pourquoi, à l’inverse, certains aiment la compétition ? Le goût du challenge, le moyen de (se) prouver quelque chose ou de se découvrir, le goût du risque, l’envie d’écrire son histoire, le goût du spectacle, la sensation de la gagne, la reconnaissance ou l’accomplissement d’un rêve. Chaque compétiteur a un tempérament, une personnalité, une communication propre, ses références, ses motivations, une histoire, ses croyances, ses valeurs, une sensibilité, une vision du monde très singulières. La prise en compte de ces caractéristiques par le professeur-coach permettra de respecter la singularité du judoka, de mieux le comprendre, de lui transmettre des messages audibles et de mettre en place une stratégie de collaboration adaptée. »

PROGRESSER PASSE PAR PLUS DE PRÉCISION

« Certains athlètes font de la compétition sans objectif ni but précis. Pour ces athlètes, le déclic peut venir en déterminant ou affinant leur objec-

tif. Cela leur donnera une direction claire à suivre et ils éprouveront alors une motivation beaucoup plus importante. Certains athlètes n’ont jamais fait d’état des lieux de leurs ressources mentales, physiques, techniques ou tactiques. Le fait d’identifier les axes à développer et de mettre en place un plan d’actions permettra à l’athlète de progresser. Et même si certains ont un objectif et se connaissent bien, il est important de donner du sens à ce que l’on fait. Cela permettra d’incarner quelque chose de singulier sur le tapis. Les champions, par exemple, incarnent toujours quelque chose et font vivre une vision, un caractère, des valeurs, un état d’esprit, voire une cause. »

UN ÉTAT D’ESPRIT SPÉCIFIQUE

« Certains ont tendance à se représenter les choses de manière extrêmement négative, à s’associer émotionnellement à tout ce qui leur arrive de négatif. Ce qui n’est pas sans dégât. D’autres, au contraire, prennent du recul, analysent et repartent de l’avant. Cet état d’esprit peut être acquis naturellement au cours de son parcours de vie, ou travaillé, afin de construire un état d’esprit à toute épreuve. Représentation mentale, émotions, tout est motif à évolution par des techniques appropriées. On dit souvent que l’émotion précède l’action et qu’avoir la bonne émotion permet d’avoir la bonne action. On peut donc travailler à ce niveau, pas seulement sur la gestion du stress, mais sur le conditionnement émotionnel. C’est par exemple sur cet axe-là que j’ai travaillé avec Émilie Andéol (dont il était le préparateur mental, NDLR). Le but pour cette grande émotive n’était pas seulement de l’empêcher d’être stressée avant le combat, mais qu’à chaque hajime, une émotion bien spécifique l’anime intérieurement afin de donner le meilleur d’elle-même à chaque séquence. »

LES OUTILS

« La pression n’est pas foncièrement négative. Elle le devient lorsque le combattant est tétanisé et qu’il n’est plus disponible physiquement ni mentalement. Il s’agit d’un problème de gestion de l’émotion. Là, on peut agir à trois niveaux : avant qu’elle ne survienne, pendant et après. Plusieurs moyens existent : ancrer une émotion autre que celle de la peur, créer une image mentale ressource calme pour revenir dans un état de disponibilité, développer des croyances positives et des valeurs compatibles avec la com-

pétition, utiliser des outils de gestion des émotions comme la respiration ventrale ou l’imagerie mentale, se débarrasser des sources de stress tant humaines que matérielles, développer un discours interne source d’émotions positives. Pour une compétition réussie, il convient de toujours avoir un objectif précis, de bien connaître ses points forts, de donner du sens à son engagement, d’avoir des ressources émotionnelles, de concentration, de représentation positive des choses, des routines de performances opérationnelles et de prendre du plaisir dans sa pratique.

SAVOIR GÉRER

Pour gérer la violence de la compétition, les échecs, l’amertume possible, tout dépend de l’objectif qu’on s’est fixé initialement. Si celui-ci est réalisé et qu’on a le sentiment d’avoir optimisé ses qualités, le sentiment sera positif. Toutefois, si on n’atteint pas son objectif ou que l’on se rend compte qu’il n’avait pas été assez ambitieux ou encore que l’on n’a pas donné le meilleur de soi-même, une forme de frustration peut naître. Cela dépend aussi du caractère et des valeurs du compétiteur. Bien déterminer ses ressources, être fidèle à son objectif, donner le meilleur sans se mentir sont les solutions pour ne pas vivre cette amertume. Pour cela, quel que soit son niveau, il faut une préparation. Tout résultat est source d’expériences et d’informations desquelles on peut tirer des enseignements qui nous font progresser. Pour les compétiteurs de haut niveau, quand il s’agit de l’après-carrière, si un goût d’inachevé plane, rien n’empêche de transposer toutes ses compétences acquises dans son parcours et de les exprimer dans un nouveau champ d’action. Une clef pour se sortir de cette amertume est de ne pas s’identifier à ce qu’on l’on fait. S’associer à son résultat est, selon moi, inefficace et déstabilisant. Quand on gagne, on hypertrophie notre ego ; quand on perd, on atrophie son ego. Cela peut être destructeur dans les deux cas. Mon conseil est donc de se dissocier mentalement de ses résultats. Attention, ne pas s’identifier à ses victoires ne signifie pas ne pas se nourrir des émotions positives qu’elles engendrent, bien au contraire. A contrario, lors des défaites, il est judicieux d’analyser froidement la situation, sans émotion, en déterminant les actions à mettre en œuvre pour que cela ne se reproduise plus. C’est un mécanisme de pensées à avoir. ■