

Roland-Garros : Novak Djokovic médite chaque soir et vous devriez faire pareil

Entraîner son mental est important et les sportifs l'ont bien compris.



GONZALO FUENTES / REUTERS

Roland-Garros : Novak Djokovic médite chaque soir et vous devriez faire pareil

ROLAND-GARROS - Alors que le tournoi de Roland-Garros bat son plein, les champions nous fascinent. Leur régularité, leur confiance et leur capacité à garder le cap malgré l'enjeu n'ont pourtant rien de magique. Elles reposent sur des compétences mentales qui font partie intégrante de leur préparation à la compétition. Des compétences auxquelles tout un chacun peut désormais s'entraîner grâce au numérique.

La place du mental dans la performance au tennis n'est plus un secret depuis longtemps. "Le mental représente au moins 50% de la performance d'un sportif", explique Anthony Mette, psychologue du sport et préparateur mental. "Quand un joueur se déconcentre ou se décourage après un tir raté, ou qu'il laisse sa fierté altérer sa perception, c'est le mental qui joue."

Aujourd'hui, nombreux sont les champions à parler de leur préparation mentale et de son influence sur le court. Novak Djokovic en est sans doute le meilleur représentant: chacune de ses journées se termine par une séance de méditation d'une quinzaine de minutes. Cet entraînement lui permet de développer trois qualités mentales essentielles au joueur de tennis, et à tout sportif. Suivez le guide...

1. Cultiver le calme et la lucidité

"Le calme est le maître mot au tennis", explique Benjamin Jean, moniteur de tennis à Bordeaux. "Cela permet la lucidité, une bonne gestion des émotions, de bons choix tactiques. Quand les niveaux sont rapprochés, c'est toujours celui qui est le plus calme qui gagne le match."

Meriem Salmi, psychologue souvent surnommée "la psy des champions" du fait de son travail avec des grands noms tels que Teddy Riner et Romain Grosjean, souligne quant à elle l'importance de la lucidité et de l'intelligence émotionnelle. Ses années de travail avec les plus grands athlètes lui ont montré que tous ont en commun cette intelligence des émotions, sachant "s'adapter, comprendre les autres, lire les regards, le langage des corps..." et "modifier rapidement ce qu'ils identifient comme nuisible".

Un aspect profondément travaillé par les champions au cours de leur carrière. Roger Federer, représentant aujourd'hui un certain idéal de perfection sur le court, n'a pas toujours été si calme: plus jeune, il était très impulsif, prenant les défaites pour de vrais désastres, détruisant ses raquettes et éclatant en larmes quand la domination du match lui échappait.

The Huffington Post – 02/06/2017

https://www.huffingtonpost.fr/2017/06/02/roland-garros-novak-djokovic-medite-chaque-soir-et-vous-devriez-faire-pareil_a_22122526/

Sa réussite présente tient pour beaucoup à son travail en profondeur sur son impulsivité. Pour Novak Djokovic, c'est la méditation de pleine conscience qui lui permet de développer son calme et sa lucidité. En calmant l'esprit et en développant une conscience continue de ses pensées et de ses émotions, cette pratique permet une prise de recul. Le sportif n'est plus la victime de ses émotions, mais peut les contempler en observateur, et ainsi mieux les gérer.

Yannick Noah s'est lui aussi appuyé sur des techniques d'entraînement mental, notamment en sophrologie, pour "retrouver la légèreté, la clarté dans la tête et dans le corps", tout comme Jo-Wilfried Tsonga, qui y a trouvé une façon d'être moins "dispersé" et de "canaliser ses peurs et son stress".

2. S'ancrer dans l'instant présent

Un facteur clé pour revenir à un état de calme et de lucidité est de cultiver une attention stable à l'instant présent. Cette concentration est une caractéristique des grands champions, qui savent ne pas rester mentalement "bloqués" sur une action précédente ou sur l'espoir du résultat, pour être complètement immergés dans l'action en cours.

Cette capacité de focalisation permet aux sportifs d'entrer dans un état de conscience particulier, étudié en psychologie du sport depuis des décennies, et désigné sous le terme de flux ou de zone. Dans cet état, le sportif est "complètement immergé dans son activité, où l'ego n'a plus sa place, sans conscience du temps qui passe, et où chaque action, chaque mouvement, suit naturellement le précédent". Il s'agit d'un état de confiance totale, où les capacités de l'athlète s'expriment dans leur potentiel maximal.

Ici encore, un entraînement spécifique basé sur la méditation peut aider à lâcher prise pour parvenir à retrouver cet état de confiance libre de doute. Novak Djokovic raconte ainsi ce processus de lâcher prise: "Je me figeais quand je faisais une erreur. Maintenant, j'ai toujours ces flashes de doute mais je sais les gérer: je reconnais mes pensées négatives et je les laisse filer, pour le concentrer sur l'instant présent. Cette pleine présence m'aide à gérer la douleur et mes émotions. Cela me permet de me focaliser sur ce qui est vraiment important".

3. Développer la juste motivation

Paradoxalement, l'état de performance optimale du flux ne peut être atteint qu'en lâchant prise sur toute attente de résultat. C'est ici qu'intervient la capacité du sportif à se construire une bonne motivation, à partir de laquelle il pourra focaliser son attention et son effort sur les bons paramètres.

En effet, il lui faut d'une part avoir confiance en lui et en ses capacités, en ayant une représentation mentale de son objectif claire, et en étant sincèrement persuadé que cet objectif est réalisable. "On ne peut pas se présenter à une compétition sans travailler ses rêves pour les rendre réalisables psychologiquement", souligne la psychologue Meriem Salmi.

Mais d'autre part, il lui faut aussi lâcher prise dans l'instant sur cet objectif, pour se focaliser sur les paramètres qu'il peut contrôler: son attitude, sa concentration, et son effort. La performance ne peut arriver qu'en conséquence de ce processus de motivation, de travail et de concentration.

Ce lâcher prise sur la réussite ou l'échec permet aussi d'économiser beaucoup d'énergie, qui

peut ensuite être redéployée beaucoup plus positivement, comme le remarque Djokovic: "On ne devrait pas être aussi déçu. Gaspiller autant d'énergie à être aussi déçu. [...] je veux équilibrer ça. Dans le sens d'une stabilité émotionnelle. Je n'ai pas besoin de baser toute ma vie sur le fait de gagner ou perdre un match de tennis".

Enfin, ce dernier nous rappelle que travailler une motivation juste est essentiel non seulement à la performance, mais aussi au plaisir pris sur le court, et à l'équilibre général du sportif. C'est ce besoin d'équilibre qui transparaît dans son interview récente: "Je réalise aussi que je me basais trop sur le tennis et ses succès comme une source de joie et de paix intérieure. Mais, à la fin, ce n'est pas vrai, en tout cas dans ma manière de penser. Ce n'est pas le bon état d'esprit."

Des qualités mentales à développer par tous

Ces compétences peuvent sembler uniquement l'apanage des plus grands tennismans. Mais comme pour tout entraînement, elles peuvent être travaillées à tous les niveaux, et jouer un rôle clé dans la progression de chaque sportif. En niveau amateur, Benjamin Jean raconte ainsi à Petit Bambou sa progression rapide de deux classements suite à son entraînement mental: "Avant de débiter ma préparation mentale, je jouais aussi bien, mais j'étais à mon top niveau de façon beaucoup plus irrégulière. Mon anxiété me prenait énormément d'énergie. Il m'arrivait de perdre contre des personnes moins fortes que moi techniquement. Depuis, je joue tout le temps mon niveau, je ne passe jamais au travers".

Bien sûr, une telle progression demande de la régularité dans l'entraînement. La révolution numérique donne désormais des outils au grand public pour se former et suivre un entraînement régulier: les applications de méditation, notamment, permettent de découvrir et d'être accompagné dans sa pratique de la pleine conscience.

Le service digital Petit BamBou a également sorti sur son application un programme de méditation spécifiquement dédié aux sportifs, Sport et mental. Conçu par un psychologue du sport, il aborde en 25 séances les problématiques de la lucidité, du stress en compétition, de la récupération, ou encore de la gestion de la douleur et des émotions. Chacun peut donc désormais s'initier à la préparation mentale en toute autonomie.