

Sports

Si les **Suissesses** ont enfin trouvé le chemin des filets, elles se sont lourdement inclinées en Ligue des nations face à l'**Espagne**, championne du monde en titre. **Page 13**



Récupération mentale

L'hypnose et la relaxation, le secret des champions

Bichonner son mental est la recette du succès. De plus en plus de sportifs ont recours à des méthodes cérébrales pour éviter la surcharge. On vous explique comment ça marche.

Pierre-Alain Schlosser

Vous souvenez-vous de Kaa, le personnage du «Livre de la jungle»? Si on vous parle d'hypnose, vous aurez sans doute l'image du serpent de Disney en tête. Ou celle du magnétiseur Messmer, capable de faire faire n'importe quelle pitrerie à ses cobayes sur les plateaux TV. Ça, c'est le «côté spectacle» de l'hypnose, qui n'a rien à voir avec l'utilisation qu'en font les athlètes de haut niveau.

L'hypnose, comme la méditation, la sophrologie ou la relaxation, fait partie des instruments devenus incontournables de l'environnement sportif. Alors que les méthodes d'entraînement physique atteignent leur plafond, la différence se fait aujourd'hui sur le plan psychologique. Mais comme le corps, le mental doit faire l'objet d'une attention particulière. Car en cas de surcharge, le danger de rupture ou de burn-out peut s'avérer destructeur.

C'est ce qu'a connu Thalia Ahumada (20 ans). «Dans le sport d'élite, on cherche toujours à optimiser son temps, à rentabiliser sa journée, raconte la rameuse de Forward Morges. Dans mon cas, il y avait la charge de l'aviron, celle des études. Quand je rentrais, j'essayais de voir mes amis. J'ai aussi fait l'armée et, à la fin de celle-ci, je pensais avoir du répit, mais l'entraînement n'a pas vraiment diminué. Je me sentais toujours en surproduction. À force d'empiler les épisodes de surcharge, on ne prend plus le temps de se reposer et c'est alors que le mental craque.»

La championne du monde M19 en quatre de couple a ainsi connu un trop-plein, l'hiver dernier. Au point de ne plus avoir envie de monter sur une embarcation. «Un jour, alors que nous étions en sortie sur l'eau, je ramais, sans réfléchir à ce que je faisais. Je me sentais comme plongée dans un trou noir. J'ai alors arrêté de ramer. Je suis rentrée chez moi et, deux jours plus tard, je me suis blessée. C'est à ce moment que je me suis rendu compte que je devais impérativement soigner ma récupération mentale.»

Depuis, Thalia Ahumada a appris la méditation et des méthodes de respiration. «L'effort est fou. Je me sens beaucoup plus présente, plus légère, moins stressée et plus concentrée», affirme-t-



L'hypnose peut permettre aux athlètes de se retrouver dans un endroit refuge, en cas de fort stress. La psychologue Ophélie Schneider suit de nombreux sportifs, dont le plongeur Thibaud Bucher. ODILE MEYLAN

elle. Cette régénération - elle utilise notamment l'application Petit BamBou - lui a permis de retrouver du plaisir à l'entraînement. Avec comme récompense une médaille de bronze en deux de couple, obtenue cet été aux Mondiaux M23 de Plovdiv (Bulgarie).

Les résultats sont déjà visibles après quelques mois de pratique et deviennent de plus en plus efficaces avec le temps. Le plongeur Thibaud Bucher (20 ans) est un adepte depuis six ans. Il utilise la respiration, la méditation et l'hypnose au quotidien. Lui aussi était en «mode survie», sans plaisir, après avoir longtemps enchaîné quotidiennement cours, entraînement à Berne jusqu'à 22 h, puis devoirs en rentrant chez lui.

Visualisation

Pour éviter la surcharge mentale, beaucoup d'exercices se font en amont des compétitions. À ce titre, la visualisation est un bon

«Lorsqu'un plongeur fait peur, je l'imagine réussi. Comme ça, mon cerveau comprend ce que je vais faire en l'air.»

Thibaud Bucher, plongeur

moyen d'effectuer des exercices, sans les contraintes physiques. Comme le cerveau ne fait aucune distinction entre représentation mentale et réelle, l'athlète peut répéter dans sa tête les figures à l'envi. Et sans risquer la moindre blessure. Dans le cas de Thibaud Bucher, le plongeur fribourgeois du Lausanne Aquatique parvient même à se voir effectuer les gestes, depuis l'extérieur, comme s'il était spectateur de ses propres actions.

Les athlètes les plus entraînés mentalement arrivent à se projeter dans un monde virtuel ressemblant presque parfaitement à la réalité. «L'idée est de créer des ancrages, explique Ophélie Schneider, psychologue du sport. On associe un moment ou un geste à une sensation. En hypnose, on appelle ça le VAKOG (ndlr: pour visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif). Il s'agit de canaux sensoriels préférentiels. Certains sont très visuels, d'autres sont très kinesthésiques (ndlr: perception des déplacements de parties du corps). Pour d'autres, l'approche est plus auditive, olfactive ou alors gustative. Certaines personnes arrivent à créer des images très facilement et y associer des sensations, des couleurs, des odeurs, des bruits, etc.»

Concrètement, Thibaud Bucher pratique ainsi: «Lorsqu'un plongeur fait peur, je l'imagine réussi, détaille-t-il. Comme ça,

mon cerveau comprend ce que je vais faire en l'air. C'est quelque chose qui se passe en trois secondes, on n'a pas le temps de réfléchir. Je dois être prêt au moment de plonger.» Thibaud fait alors un sourire. «Mon cerveau reçoit un message: «OK, je suis content.» Et je sais que je vais faire quelque chose de bien.»

Endroit ressource

En cas de gros stress, l'hypnose permet de se projeter dans un lieu paisible où l'on se sent bien. Où les problèmes et le négatif n'ont aucune prise. Cela peut s'apparenter à une prairie, à une clairière où on aime se promener. On appelle cela un endroit ressource. «On prend un chemin, puis on voyage, reprend Ophélie Schneider. On se rend dans un endroit agréable.» L'idée est de trouver de l'apaisement et de la confiance en soi. Et garder un esprit sain dans un corps sain.

«Cinq à dix minutes par jour suffisent»

● Ophélie Schneider, pourquoi la récupération mentale est-elle si importante?

Elle permet de prévenir des blessures. Les études le montrent, le stress et la fatigue perturbent la performance. Sans oublier que les jeunes athlètes suivent souvent en parallèle des cours ou un apprentissage professionnel. S'il s'agit de sportifs plus âgés, ils doivent concilier le sport avec un travail et la vie de famille. Pour certains sports, il y a aussi des voyages à gérer, des trajets pour se rendre à l'entraînement. Dans ce contexte, la récupération mentale semble inévitable. Sans quoi on risque un burn-out, des blessures, une dépression, etc. Récup-

érer physiquement est important, mais il ne faut jamais négliger l'aspect psychologique. La régénération mentale ne demande pas un gros effort, quelques minutes suffisent. Il vaut mieux s'accorder cinq à dix minutes par jour que de se dire: «J'en fais une heure le dimanche.»

Les athlètes souffrent souvent de douleurs chroniques. Peut-on les aider grâce à ces méthodes?

Non seulement c'est possible, mais on peut même aller dans la zone du corps douloureuse. Récemment, j'ai fait une séance d'hypnose avec un jeune qui avait des vertèbres fissurées. Je lui ai

demandé de fermer les yeux et de se rendre mentalement dans une prairie. Puis je lui ai dit de déposer sa douleur dans une boîte. Comme s'il prenait de la distance avec ses maux. Ensuite, on l'a transformée, en mettant de la couleur, en arrondissant les angles. Après la séance, il m'a dit qu'il s'est passé quelque chose: «Je n'ai plus du tout senti mon corps, je n'ai plus mal.» Mais ça ne veut pas dire qu'il ne va pas avoir mal dans la journée.

Comment se passe une séance d'hypnose ou de relaxation?

Dans le cas de l'hypnose, c'est une collaboration, ce n'est pas

moi qui hypnotise. J'accompagne juste l'athlète. C'est tout l'imaginaire de la personne, son inconscient, c'est elle qui fait le travail. Lors d'une séance de relaxation, on a un but précis, c'est se détendre. On va donc induire une relaxation en disant par exemple: «Tu relâches tes tempes, tu relâches tes bras, tes épaules deviennent lourdes.» J'induis un état. Quand on fait de la méditation, le but est d'accorder une pleine attention à l'instant présent. Lequel est constitué de nos pensées, de nos émotions, de nos sensations et de l'environnement qui nous entoure. **PAS**

En bref

Mangiarratti à la tête d'Yverdon

Football Au lendemain du limogeage de Marco Schällibaum, Yverdon a engagé Alessandro Mangiarratti (45 ans), qui était à la tête de Vaduz en Challenge League entre 2021 et 2022. Il avait alors mené les Liechtensteinois à la phase de groupes de la Conférence League, avant de démissionner en novembre 2022. Auparavant, le Tessinois avait entraîné les M21 de YB, Chiasso et l'équipe de Suisse M17 (entraîneur assistant). **LWI**

Celestini remplace Vogel à Bâle

Football Le FC Bâle, qui nage en pleine crise sportive, a une nouvelle fois actionné le coupe-ret. Un mois après s'être séparé de l'Allemand Timo Schultz, remplacé par le directeur sportif Heiko Vogel, il a démis ce dernier de ses fonctions, qui n'occupera plus le poste de directeur sportif non plus. Il est remplacé sur le banc par Fabio Celestini, sans club depuis son limogeage à Sion en mars. Le Vaudois conduira l'équipe bâloise ce mercredi en 8^{es} de finale de Coupe de Suisse à Kriens. **RTY**

Israël-Suisse se jouera en Hongrie

Football Le match de qualification pour l'Euro 2024 Israël-Suisse, qui devait se jouer en octobre à Tel-Aviv, aura lieu le 15 novembre en Hongrie, à Felcsut, une petite ville à l'ouest de Budapest, qui abrite un stade de 4000 places. Après ce déplacement en Hongrie, l'équipe nationale accueillera le Kosovo à Bâle le samedi 18 novembre, avant de terminer sa campagne de qualification le mardi 21 novembre contre la Roumanie à Bucarest. **VSC**

Onex-Sion en Coupe: incidents

Football Le 8^e de finale de Coupe de Suisse entre le FC Onex et le FC Sion a requisitionné un important dispositif sécuritaire, et les forces de l'ordre ont compris pourquoi elles se trouvaient sur place mardi soir. La rencontre a dû être interrompue de longues minutes en fin de première période. En cause, des jets d'objets, notamment pyrotechniques, entre les fans valaisans et une partie des supporters genevois. Le match s'est terminé sur une victoire de Sion 1-6 (0-3). **FVA**

Wawrinka éliminé au milieu de la nuit

Tennis Stan Wawrinka n'a pas passé le cap du premier tour au Masters 1000 de Paris. Le Vaudois (38 ans/ATP 51) s'est incliné face à Dominic Thiem (30 ans/ATP 108), ancien vainqueur en Grand Chelem comme Wawrinka. L'Autrichien s'est imposé en trois sets, 3-6 6-3 7-5, au terme d'un combat de plus de 2 heures et demie qui s'est terminé à 2 h 22 du matin. Wawrinka, qui a fait le break dans le 8^e jeu du 3^e set pour mener 5-3 service à suivre, a gâché une balle de match en commettant une double faute. Wawrinka a déclaré forfait pour le double, dans lequel il était engagé avec l'Italien Jannik Sinner. **RTY**