

Etre fort dans sa tête

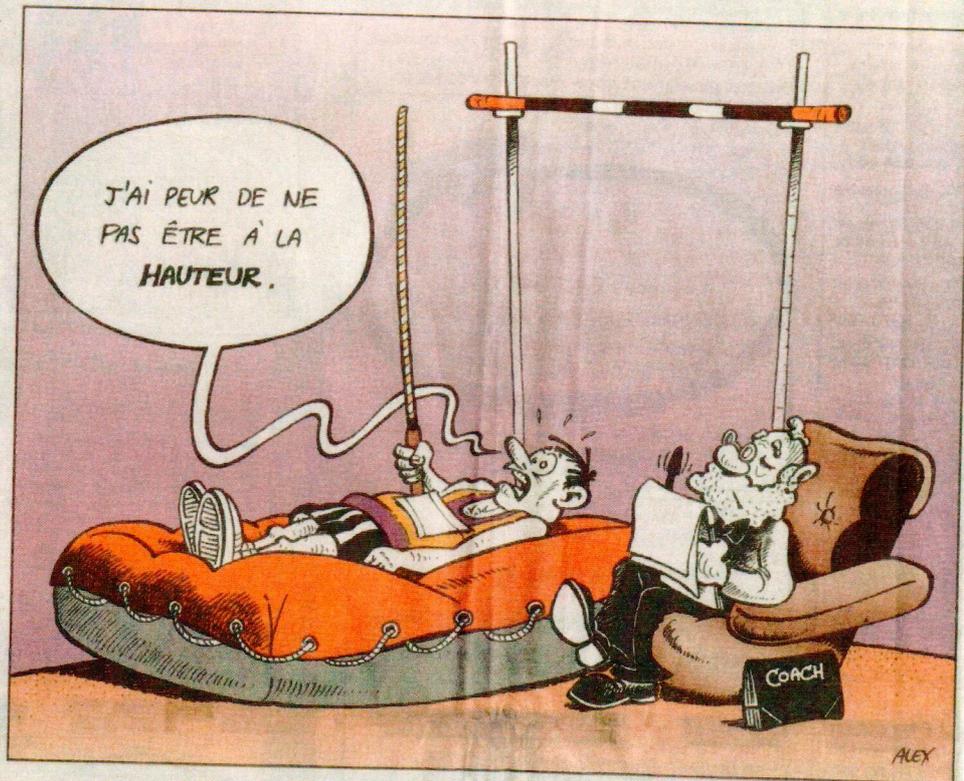
La Liberte
22.1.2004

COACHING ET PRÉPARATION MENTALE • Le Fribourgeois Romain Ducret est un professionnel du coaching qui œuvre aussi dans le sport, un domaine qui le passionne.

GEORGES BLANC

« C'est quoi ces histoires de préparation mentale? Le sport, c'est simple: t'es doué ou pas, t'es fort ou t'es pas fort, t'es bien entraîné ou mal. A partir de là, t'as confiance en toi ou non, que tu bouffes du salami ou du squeezy. Le reste, c'est de la littérature pour sportif torturé. » Ce discours des sportifs qui ne se prennent pas la tête n'est plus vraiment d'actualité. Aujourd'hui, on se pose mille et une questions et là, on a besoin d'aide et on va frapper chez les psychologues du sport ou des gens qui déclinent le coaching et la préparation mentale à tous les temps. Nous avons rencontré le Fribourgeois Romain Ducret dont la société de ressources humaines Global Management est basée à Villars-sur-Glâne.

Romain Ducret a une carte de visite à l'américaine: «Human Resources: formation, formation-coaching, coaching, assessment et outplacement.» Ce sont des mots qui résonnent creux à nos oreilles, mais Romain Ducret, formateur et coach professionnel, nous en a dévoilé quelques aspects. Son domaine d'activités est vaste. Citons la formation traditionnelle à l'aide de séminaires servant surtout au développement personnel des cadres dans les entreprises. On va leur apprendre la communication, la créativité, le développement du quotient émotionnel, apprendre à apprendre, la pensée positive, l'affirmation de soi, la conduite de collaborateurs. Ducret travaille beaucoup avec de grandes entreprises, des multinationales.



Utiliser au mieux l'interdépendance qu'il y a entre le corps, le mental et les états internes

Le coaching consiste plus particulièrement à aider les gens à développer quelque chose chez eux ou à résoudre des problèmes. L'assessment est l'outil qui permet aux gens de s'évaluer. L'outplacement est un domaine où on aide les gens en situation de recherche d'emploi à se relancer sur le marché.

Parallèlement à ses activités professionnelles, Romain Ducret s'est toujours intéressé à la préparation mentale des sportifs. Sportif lui-même, il a plusieurs Patrouilles des glaciers à son actif et il est président de la Commission suisse de ski-alpinisme de compétition.

Que peut-il apporter aux sportifs? La réponse ne tient pas en une ligne, mais Ducret a sa définition simple et populaire de la préparation mentale: «Etre fort dans sa tête.» En restant dans la simplicité, il complète sa théorie: «C'est utiliser au mieux l'interdépendance qu'il y a entre le corps, le mental et les états internes. Les trois choses sont liées: si le mental n'est pas performant, les états internes sont négatifs et le corps ne peut pas donner tout ce qu'il a. Les états internes, ce peut être le doute, le plaisir, la peur, la confiance, l'abattement, le calme, la nervosité, la combativité, le stress, la lucidité, la pression, la motivation, la démotivation. Il y a un circuit qui se fait entre l'hygiène de vie, l'entraînement physique, l'entraînement technique et l'entraînement mental. En Suisse, on peut dire qu'on est au point pour les côtés physique et technique, mais par contre les domaines de l'hygiène de vie et de l'entraînement mental restent à développer.» L'entraînement mental est plus à la

pointe chez les sportifs individuels que chez les sportifs d'équipe. Le sportif individuel est beaucoup plus face à ses responsabilités que le sportif d'équipe. Ce dernier peut toujours se retrancher derrière des explications comme: on a manqué de cohésion, c'est la faute à l'arbitre, au gardien, on a fait un mauvais choix tactique.»

Il ne faudrait pas croire que la préparation mentale est uniquement l'affaire de sportifs d'élite, car elle peut concerner aussi les sportifs populaires. C'est ce que nous a expliqué Romain Ducret: «Le populaire va améliorer son plaisir et son bien-être en diagnostiquant ses points forts et ses points à améliorer. Il va apprendre à déterminer un objectif. Un sportif qui dit: «Je veux gagner cette course», c'est déjà quelque chose mais c'est nettement insuffisant.»

Mobiliser toutes ses forces et éliminer les freins inconscients

Alors que doit-il faire? R. Ducret a répondu à tout: «Je soumetts au sportif un questionnaire assez simple qui pose les réflexions par rapport à son objectif. Inconsciemment, le sportif va mobiliser toutes ses ressources pour atteindre son objectif. Il va éliminer les freins inconscients que le questionnaire va l'aider à trouver et qu'il n'aurait pas pu identifier lui-même. Il y a des freins étonnants. On voit que des sportifs ont peur de gagner une course parce qu'ils ne sont pas sûrs de pouvoir à nouveau gagner les courses suivantes.»

Des sportifs ont plus besoin que d'autres de la préparation mentale et, pour certains, c'est même indispensable pour maximiser leur potentiel. R. Ducret tient à préciser un élément important: «Le sportif doit s'autocontrôler par rapport à sa motivation. Par exemple, je fais du foot pour le plaisir qu'il m'apporte ou je fais du foot pour le plaisir d'obtenir quelque chose d'autre comme l'argent ou mon

nom dans les journaux. Pour tous, la notion de plaisir reste la motivation intrinsèque essentielle.»

Les sportifs qui suivent une préparation mentale apprécient aussi son apport dans la vie privée où elle les aide à gérer leur stress et leurs émotions. La préparation mentale exige peu de temps comme nous le disait encore R. Ducret en précisant: «Par contre, elle exige de la volonté et du courage et elle a aussi pour but de rendre le sportif indépendant. Encore une chose, en dehors du questionnaire, j'accompagne le sportif pour qu'il augmente sa motivation. Je prends l'exemple d'un coureur qui voudrait courir Morat-Fribourg en moins de 1h02'. Je vais l'aider à développer un dialogue interne visuel et auditif. La visualisation mentale, c'est se voir sur un écran franchir la ligne d'arrivée en 1h02'.»

Vous avez bien compris: vous éliminez vos points limitants et... vous gagnez. GB



Romain Ducret sait aussi monter l'exemple. G. BERTHOUD

Sur ses skis, Jean-Yves Rey a écrit: «Vas-y, croche!»

Jean-Yves Rey, Pierre-Marie Tamarcaz et Jean-Daniel Masserey forment une belle équipe de ski-alpinisme. Et cet hiver, le trio partira parmi les favoris de la Patrouille des glaciers. Jean-Yves Rey, qui travaille à l'Office du tourisme de Crans-Montana, est un «disciple» de Romain Ducret et il croit beaucoup à la préparation mentale. Il nous expliquait: «La préparation mentale est aussi importante que l'entraînement. Je prends l'exemple de Pierre-Zinal. On est beaucoup de coureurs de même niveau. La différence se fait dans la volonté de se faire mal. Le tout est une grosse affaire de concentration et de motivation. Avec la méthode de Romain Ducret, on arrive à travailler cette motivation qui est la base de tout.» Pratiquement, Jean-Yves Rey cite d'autres exemples: «Il y a ce qu'on appelle l'ancrage. Par exemple, quand on a un coup de barre ou qu'on n'est plus très bien dans sa tête, il faut se rappeler des souvenirs fastes, comme des victoires. En faisant ainsi appel à des éléments positifs, on arrive à éduquer le corps à se repositionner dans la course.» Jean-Yves Rey aime insister aussi sur la combativité et la concentration: «Pour la combativité, on a marqué des inscriptions sur nos skis comme «Vas-y, croche!». En lisant simplement ces mots, ça nous redonne de l'énergie. On travaille aussi beaucoup la concentration. On ne peut pas courir et penser à autre chose. Celui qui pense à des vacances aux Caraïbes en pleine épreuve de ski-alpinisme, va automatiquement ralentir.» En conclusion, Rey pense que la préparation mentale est hyperimportante pour le sportif amateur et carrément inévitable pour le professionnel et il nous disait encore: «La préparation mentale est un complément de l'entraînement que beaucoup de sportifs négligent.» GB