



# La préparation mentale: dans le sport comme au travail?

## QUESTION

# 01

## Qu'est-ce que la préparation mentale?

La préparation mentale comprend de nombreuses méthodes psychologiques qui favorisent et augmentent les capacités cognitives, la résistance à la pression ou la confiance en soi. Son but est d'acquiescer une force mentale, c'est-à-dire de parvenir à mieux gérer les situations délicates et les échecs. Le principe de base est l'entraînement: lorsqu'on sollicite le mental de manière ciblée et régulière, les effets se font aussi ressentir efficacement sur les plans physique et émotionnel. La préparation mentale ne se fait donc pas du jour au lendemain, mais les efforts valent la peine à moyen et long terme.

## QUESTION

# 02

## Comment cela fonctionne-t-il?

La préparation mentale s'appuie sur le fait que notre cerveau ne différencie pas les situations réelles des situations imaginaires. C'est la raison pour laquelle nous avons l'eau à la bouche lorsque nous pensons à notre plat préféré ou la chair de poule quand nous

Notre cerveau ne différencie pas le réel de l'imaginaire.

nous imaginons que quelqu'un nous observe depuis une fenêtre sombre. Nous pouvons aussi entraîner mentalement nos comportements et les émotions qui en résultent dans des

situations difficiles, menaçantes ou épuisantes dans notre esprit jusqu'à pouvoir adopter la bonne réaction dans la réalité.



CSS

Assurance

## Qui a recours à la préparation mentale?

Les sportifs utilisent la préparation mentale depuis des décennies déjà. A l'origine, il s'agissait avant tout d'entraîner mentalement certains mouvements et, ainsi, de compléter l'entraînement physique. Actuellement, dans le domaine du sport professionnel, tout le spectre de techniques et méthodes est utilisé pour exploiter tout le potentiel de performance au mo-

ment décisif et pouvoir atteindre les objectifs fixés. Lorsque Stan Wawrinka pose un doigt sur sa tempe après avoir réussi un coup, que Lara Gut parcourt le slalom les yeux fermés avant le début de la course ou que les rugbymen néozélandais font leur haka sur le terrain avant de jouer, ce ne sont pas des actions spontanées, mais des comportements entraînés attentivement et qui ont un effet positif sur les performances mentales et physiques. Dans le domaine de la régénération aussi, il existe des méthodes d'entraînement mental qui sont utilisées dans le sport et dans le quotidien professionnel. L'entraînement autogène, par exemple, est très répandu. Il s'agit d'une technique de relaxation reposant sur l'autosuggestion.

### Comment le gardien de foot entraîne-t-il son mental?

«Quand j'étais encore un joueur actif, j'ai souvent utilisé la méthode de la visualisation. Pour cela, avant le match, je me retirais un peu avant les autres dans le vestiaire, où je me recouvrais la tête avec un linge et m'imaginai dans les détails quelques situations de jeu importantes. C'était comme un film: je me voyais sortir des buts et saisir le ballon en vol lors d'un corner ou relancer le ballon. Avec assurance et en étant maître de moi-même.

Pendant le jeu, ces mouvements m'étaient alors plus faciles, et je ressentais une plus grande assurance. En tant que gardien, il est important de ne pas travailler seulement avec son corps, mais aussi avec son mental. La pression est souvent énorme, on ressent les grandes attentes du club, des conseillers, des supporters et des médias. Heureusement, de nos jours, presque tous les clubs collaborent avec des préparateurs mentaux qui offrent leur soutien aux joueurs dans ce domaine.»



**Patrick Foletti**, 43 ans, est l'entraîneur des gardiens de l'équipe nationale suisse de football et propriétaire de l'école de gardiens Foletti. En tant que professionnel, il a notamment été gardien pour le FC Lucerne et Grasshopper.

## Peut-on utiliser la préparation mentale au travail?

Bien sûr, et cette découverte est de plus en plus répandue dans le monde professionnel. En tant qu'employé, on est en quelque sorte un athlète au service de l'employeur. Dans le quotidien professionnel aussi, il faut pouvoir fournir la meilleure performance possible à un certain moment, donc répondre aux exigences et défis de sa position professionnelle. Beaucoup des stratégies mentales utilisées par les sportifs peuvent aussi être appliquées avec succès et efficacité par des personnes fortement engagées professionnellement (ou sur le plan privé).



**Visualiser: se représenter une situation optimale**

## Quelles sont les techniques existantes et comment les utiliser?

Il existe un grand choix de méthodes et techniques de préparation mentale. Les exemples suivants sont largement répandus et s'appliquent aussi bien au domaine sportif qu'au monde du travail.



### Ancrage

L'ancrage consiste à fixer en quelque sorte un sentiment positif intérieur dans le cerveau au moyen d'une « ancre ». L'ancre peut être un mot ou un geste, mais

Un sentiment positif devient une ancre solide.

aussi un morceau de musique, une couleur ou un lieu. Lors de la préparation mentale, on rappelle intérieurement ce sentiment positif et on le relie consciemment

à une ancre adaptée. Si cette ancre est suffisamment solide, les connexions neurologiques fonctionnent dans les deux sens: l'ancre déclenche désormais le sentiment.

#### Exemple tiré du sport

Lorsqu'en 2007, le boxeur professionnel allemand Henry Maske est revenu à la compétition en coupe du monde après plus de dix ans de pause, il a choisi pour entrer sur le ring une mélodie qu'il avait entendue des années auparavant sur un grand huit à Europa Park. La musique a fait naître en lui un sentiment positif si fort que Henry Maske a choisi cette musique pour être en forme pour le combat.

Ce fut un succès: à 43 ans, Henry Maske est redevenu champion du monde une dernière fois.

#### Application dans la vie professionnelle

Que ce soit pour démarrer parfaitement sa journée de travail ou avant une réunion importante ou une présentation, les ancres suscitent des sentiments positifs et aident à trouver les

conditions idéales pour pouvoir livrer une bonne performance. Souvent, un geste discret, un mot ou le fait de penser à un lieu précis suffisent déjà.



### Visualisation

Par visualisation, on entend la capacité à se représenter une chose exactement telle qu'on voudrait qu'elle soit. Dans le cadre de la préparation mentale, cette méthode fonctionne d'après le principe de la prophétie autoréalisatrice: ce que je m'imagine se passera vraiment. De nombreuses personnes pratiquent inconsciemment la visualisation, mais dans le sens négatif: elles s'imaginent qu'elles transpireront lors d'un entretien d'embauche ou qu'elles bégayeront lors de leur présentation. Souvent, cela se passe alors ainsi. Or, l'objectif est d'utiliser cet effet dans le sens positif et de manière contrôlée.

Une représentation positive se réalisera.

#### Exemple tiré du sport

Une étude de l'Université de Chicago a porté sur l'influence de la visualisation sur le taux de paniers réussis dans un match de basket. Un groupe s'entraînait chaque jour à tirer depuis la ligne des lancers francs, un deuxième groupe s'imaginait réussir à tirer dans le panier depuis cette même ligne, alors qu'un troisième groupe ne faisait rien. Le résultat après un mois était spectaculaire: alors que le taux de paniers réussis de ceux qui n'avaient rien fait restait inchangé, celui des deux autres groupes était nettement plus élevé. L'effet de la préparation mentale (+23%) était presque aussi grand que celui de l'entraînement physique (+24%), ce qui prouve clairement l'efficacité de la visualisation.

#### Application dans la vie professionnelle

La visualisation aide à se conditionner positivement et se préparer à des rendez-vous exigeants, comme des réunions, des présentations ou des entretiens avec des clients. Ceux qui maîtrisent la situation mentalement parviennent aussi au résultat souhaité dans la réalité.







**Il faut jeter ce qui peut nous déconcentrer.**



## Trashbox

La préparation mentale s'utilise non seulement avant un événement, mais aussi pendant une performance. Un exercice important consiste à mettre de côté rapidement les pensées négatives qui peuvent survenir après un échec ou une erreur, et à se concentrer sur le moment présent. Pour cela, il existe plusieurs méthodes de préparation mentale, comme

### Il faut vite mettre de côté les pensées négatives.

la reformulation positive de ces pensées, mais aussi la «trashbox», une sorte de poubelle mentale dans laquelle on peut rapidement mettre une pensée négative. Si nécessaire, on peut la récupérer plus tard. L'essentiel est que la concentration reste élevée sur le moment.

#### Exemple tiré du sport

Le skieur suisse Joachim Röthlisberger a confié à la revue «Beobachter» comment il était quand même parvenu à se qualifier pour les Jeux paralympiques après plusieurs essais infructueux: il a entraîné sa force mentale avec un soutien professionnel et a appris à se concentrer sur l'instant présent au moment décisif. Pendant la descente, il ne pensait qu'à sa respiration et à rien d'autre.

#### Application dans la vie professionnelle

La capacité à rester concentré et à ne pas se laisser distraire peut s'avérer très précieuse dans des situations professionnelles délicates, comme lors de négociations avec des partenaires d'affaires. Un entretien ne se passe pas toujours comme prévu, mais il vaut la peine de ne pas rester bloqué sur des détails ni se mettre à ruminer. Dans le quotidien professionnel tout à fait ordinaire aussi, il s'agit de mettre de côté ce qui nous déconcentre, physiquement et mentalement.

Nous vous aidons, ainsi que vos collaborateurs, à entraîner ces techniques:  
[www.vivit.ch/preparation-mentale](http://www.vivit.ch/preparation-mentale)

Plus d'informations sur: [www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)

Téléchargez ici la Business Fit Info en PDF: [www.css.ch/businessfitinfo](http://www.css.ch/businessfitinfo)

Rendez-vous sur notre blog: [blog.css.ch/entreprises](http://blog.css.ch/entreprises)

#### IMPRESSUM

Rédaction: CSS Assurance, Tribschenstrasse 21, case postale 2568, 6002 Lucerne, [www.css.ch/entreprise](http://www.css.ch/entreprise) |

Mise en page: Andrea Federer, Typografische Gestaltung, Lucerne | Photos: istockphoto

#### Qui peut me conseiller?

Demandez par courriel ou par téléphone qui est le conseiller de vente ou le courtier compétent pour votre entreprise:

[info.entreprise@css.ch](mailto:info.entreprise@css.ch)  
058 277 18 00

**vivit**  
La santé c'est notre affaire

  
**CSS**  
Assurance