

L'entraînement mental un facteur de réussite

Depuis ces dernières années, les prévisions de records des meilleurs entraîneurs ont été largement dépassées. Outre les énormes progrès technologiques qui ont été réalisés dans le domaine sportif, qu'est-ce qui fait qu'un sportif n'est pas seulement compétent, mais qu'il est **excellent** ?

Les facteurs de réussite et d'excellence ont fait l'objet d'études récentes et il a été établi un certain nombre de critères qui marquent la différence entre un sportif de bon niveau et un sportif capable de très hautes performances. Ces critères ne concernent pas seulement le type d'entraînement, mais -et surtout- **l'attitude mentale**.

En sport, la forme "psychique" est au moins aussi importante que la forme physique. La plupart des sportifs sont d'accord pour attribuer 60 à 80 % de leur réussite sportive à des **facteurs mentaux** et de **maîtrise psychologique**.

La **Programmation Neuro-Linguistique** (P.N.L.) est une approche qui offre des outils et des techniques pour optimiser les ressources que tous les sportifs possèdent en eux.

Ses fondateurs, les Américains Richard Bandler et John Grinder, ont observé, filmé, analysé les **performances** de personnes réputées **excellentes** dans leur domaine d'intervention (managers, formateurs, thérapeutes, enseignants, sportifs). Ils ont décelé des **struc-**

tures communes aux résultats qu'obtenaient ces personnes et ont communiqué ces savoir-faire à d'autres pour les amener à être plus performants : ils ont donc mis au point **une méthode** qui permet, en **identifiant les composantes du talent** de quelqu'un, **de copier et de reproduire l'excellence**.

Ce qu'apporte la PNL au sportif

• Apprendre à développer ses talents d'observateur et la qualité de ses représentations mentales :

- écouter et observer : tout se passe comme si nous n'étions pas "équipés" pour décoder ce qui sort de notre cadre de référence. Apprendre à nous servir plus amplement de nos systèmes sensoriels (mieux voir, mieux entendre et mieux ressentir) permet d'élargir ce cadre.

- développer la qualité relationnelle en établissant le contact, en écoutant et en étant écouté,

- repérer les caractéristiques fines de ses représentations mentales pour affiner sa perception et ses représentations.

Autrement dit, **donner à son cerveau les pensées justes** pour qu'il envoie des informations précises au système neuromusculaire.

• Augmenter sa flexibilité et sa souplesse de comportement :

- savoir comment installer les changements bénéfiques, notamment en "désactivant" les expériences négatives (comme une blessure, par exemple) et en modifiant ce qui freine ;

- élargir son répertoire de comportement : plus on a de choix dans la façon d'atteindre ses objectifs, mieux c'est.

"Nous devrions changer de comportement au moins aussi souvent que nous changeons de vêtements.

Vérifier sa penderie de comportements et y ajouter quelques nouveaux styles peut conduire à d'extraordinaires changements"; Génie Laborde.

• Définir et atteindre ses buts de façon plus systématique :

- déterminer un objectif clair, savoir où l'on va, ce que l'on veut,

- identifier les buts à atteindre en se posant les bonnes questions et en se donnant les moyens d'y parvenir,

- resituer sa vie sportive dans le cadre plus large de son existence.

• Potentialiser ses ressources personnelles :

- gérer ses états internes, c'est-à-dire **contrôler la nature de ses émotions**,

- accéder à des états ressources optimum et **adopter des états internes de réussite**,

- généraliser ses compétences en identifiant ses propres processus mentaux pour rectifier ceux qui sont moins satisfaisants et pour **systématiser ceux qui sont porteurs de succès**,

- découvrir son schéma d'excellence et les ingrédients de sa stratégie de réussite.

Que signifie le sigle P.N.L.

• P comme Programmation :

Tout au long de notre existence, nous élaborons des "programmes", c'est-à-dire que nous intégrons des apprentissages. Nos comportements sont le résultat de ces apprentissages, qui, souvent, sont devenus des automatismes. Chez les sportifs, développer une course d'élan, prendre un appel, se placer, être dans ses sensations sont des programmes.

La PNL permet de **décoder ces programmes**, de prendre conscience de ceux qui fonctionnent efficacement (succès) et de ceux qui ont des ratés (échecs). Elle offre la possibilité de **recrifier les programmes inefficaces** et de **généraliser les positifs**.

• N comme Neuro :

Cette capacité de programmes dépend de notre activité neurologique.

En modifiant les programmes, nous créons de nouvelles connexions, nous réorganisons nos processus mentaux.

Nous apprenons à exploiter les possibilités de notre cerveau dont nous n'utilisons qu'à peine 10 %.

• L comme Linguistique :

Le langage reflète et structure la façon dont nous pensons. Bandler et Grinder ont étudié les relations entre langage et pensée, ils ont étendu ces notions à l'étude du langage non-verbal et ont développé l'aspect **kinesthétique** des comportements humains.

La philosophie de base

La PNL nous propose d'adopter quelques présupposés, au moins le temps de les tester. En effet, les PNListes travaillent dans le **cadre de ce qui est utile ou inutile** et non dans le cadre de ce qui est vrai ou faux.

Voici quelques-uns de ces présupposés :

• Chacun de nous est unique

Chacun voit le monde à sa façon, selon son histoire, ses expériences, ses objectifs. Chacun de nous apprend à organiser son cerveau de façon telle que ses processus de pensée, de perception sont uniques et différents de ceux du voisin. C'est pourquoi **l'entraînement mental** - même si certaines séquences peuvent se dérouler en groupe - **est fait "sur-mesure"**, en fonction de chaque sportif.

• Chacun de nous est responsable des résultats qu'il obtient

Nous induisons ce que nous obtenons. En matière de **performance**, par exemple, c'est le **résultat** qui nous importe. S'il ne nous convient pas, à nous de changer pour obtenir quelque chose qui convienne mieux. Ce n'est donc pas "le temps qu'il fait", "l'ambiance qui règne", "les circonstances", "les juges", "le club" etc..., qui sont responsables mais **le sportif qui pilote son cerveau**. En adhérant à cette idée, nous ne nous positionnons plus dans le rôle de victime, nous nous réapproprions notre **puissance personnelle** et nous avons un réel impact sur les résultats que nous visons.

• Chacun, de son point de vue, fait le meilleur choix possible

A un moment donné, selon ses intérêts, son histoire, sa logique, sa perception, l'individu adote le comportement le meilleur, le seul possible, le seul acces-

sible. C'est le principe du "meilleur choix".

Adopter cette idée permet d'éliminer les parasites comme la culpabilité et donne la possibilité de **tirer parti de ses échecs**, de ses "ratés". L'échec est alors considéré comme une expérience, un apprentissage, un pas vers la réussite : les sportifs de très haut niveau tirent profit des obstacles qu'ils rencontrent.

• Plus nous avons de choix, mieux c'est

C'est le principe de la variété requise : dans un système, c'est l'élément qui a le plus de choix qui contrôle le système. Le corollaire de ce présupposé est : "Si quelque chose ne marche pas, faites autre chose". Cela permet d'augmenter sa flexibilité, sa souplesse de comportement et **ses chances d'atteindre ses objectifs**.

• Chacun de nous possède les ressources dont il a besoin

Pour évaluer, résoudre des problèmes, vivre une vie pleine de sens, chacun de nous a en lui les ressources nécessaires. Chaque sportif peut progresser, améliorer sa technique, développer ses potentiels physiques en puisant dans son réservoir de **ressources internes** (motivation, dynamisme, anticipation) et externes (entraîneur, médecin, famille, amis etc.). Les PNListes considèrent ces affirmations comme aidantes et proposent de se poser la question de savoir quelles sont les conséquences si on y adhère ou pas.

Les caractéristiques de la PNL

• Un ensemble de savoirs

Des outils et des techniques qui ont des applications pratiques démontrées et qui sont relatifs au mode de fonctionnement du cerveau humain.

• Un champ d'étude et d'application

Constitué par les processus mentaux (mode de pensée, mécanismes émotionnels, comportements, apprentissages, structure de la personnalité), indépendamment de leur origine et de leur contenu, dans ce qu'ils peuvent avoir d'automatique ("réflexes").

• Une méthode spécifique

A la fois pragmatique et expérimentale, qui nous offre un ensemble de savoir-faire pour que chacun trouve ses solutions et atteigne ses objectifs.

La PNL et le sport

Depuis cinq ans, j'ai eu l'occasion de rencontrer bon nombre de sportifs de niveau régional, national et international. Voici quelques exemples de ce qu'ils ont obtenu durant nos séances d'entraînement mental :

- accroissement de la motivation et de la régularité pendant les entraînements,
- développement de la confiance en soi et en ses capacités,
- augmentation de la détermination et de la concentration au moment de la performance (compétition),
- suppression de l'état de trouble qui envahit juste avant la compétition (de trois semaines à une heure avant),
- récupération d'automatismes perdus (gestes, placements, sensations),
- acquisition de plus de résistance, meilleur dosage du rapport qualité/quantité au cours des séances d'entraînement,
- amélioration d'un geste technique précis (départ dans les starting-blocks, négociation d'un virage, placement d'un segment, passage de témoin en relais...),
- clarification des objectifs à atteindre dans la saison et pour les saisons à venir,

- identification de sa place et de son identité de sportif dans le cadre plus vaste de la famille, du pays, du sens à donner à sa vie.

L'entraînement mental leur a permis de progresser et d'améliorer la qualité de leur pratique et leurs résultats.

Le modèle que propose la PNL est un des plus performants en matière de développement du potentiel humain. Il pousse une grande porte sur les univers de l'être humain. Il ne propose aucune standardisation type, mais ouvre des espaces à explorer et offre les moyens d'y voyager pour s'enrichir.

L'entraînement mental est une pratique qui vient renforcer et compléter les bénéfices de l'entraînement sportif. Il ne doit ni le remplacer, ni le supplanter ni être effectué d'une manière empirique ou anarchique. Il répond - tout comme l'entraînement sportif - à des normes et des conditions précises ainsi qu'à un plan structuré et organisé. C'est pourquoi l'entraînement mental est aujourd'hui un facteur de réussite au même titre que l'entraînement sur le terrain ou que le suivi médical.

La Programmation Neuro-Linguistique permet de savoir **comment installer des schémas de succès** de façon méthodique, de telle sorte que les bons mécanismes et les stratégies optimales puissent être reproduits de façon plus systématique. Elle offre également la possibilité de changer ce qui ne convient pas et ce qui peut limiter le sportif dans la pratique. Car cette approche pragmatique centrée sur les résultats s'intéresse au **"comment faire pour que ça marche ?"**, plutôt qu'au **"pourquoi ça ne marche pas ?"**.

Dans ce domaine, tout est possible, et il est bon de se souvenir de ces paroles : **"l'important, ce n'est pas de savoir comment tu tombes, mais de savoir comment tu rebondis"**.

DIANA CAYRE
Professeur EPS - Master en PNL