

Le plus de la préparation mentale

On l'a compris, le mental joue un rôle fondamental dans la maîtrise du stress. C'est à partir d'une constatation effectuée sur le terrain qu'Edith Filaire a créé un diplôme universitaire de préparation mentale avec Michel Verger, à l'université de Clermont-Ferrand et plus récemment à l'UFR Staps d'Orléans.

Il s'agit d'un diplôme commun à ces deux universités, s'adressant à des entraîneurs nationaux, médecins, psychologues ou infirmiers souhaitant avoir une formation dans le domaine de la préparation mentale et du coaching. Coaching, un mot de plus en plus courant dans notre vocabulaire et qui désigne une relation d'aide entre un "coach" et un client. *"On travaille d'une situation lambda vers une situation bêta, sur ici maintenant et non sur le passé. Le coach travaille sur les processus et va changer les représentations de son patient, dans le but de l'amener à son but fixé. Il n'y a aucune relation de dépendance"*, précise ce professeur originaire de Clermont-Ferrand et qui enseigne également à Orléans depuis deux ans.



Du sport à l'entreprise

Il existe deux formes de coaching. Le premier est centré sur la personne et va l'aider à gérer le temps mais aussi son stress. L'autre forme concerne les structures, les organisations et touche donc les entreprises. *"Des sophrologues, kinés, infirmiers tout comme des entraîneurs nationaux veulent s'approprier de nouveaux outils. Les techniques appliquées sont les mêmes que celles utilisées dans le monde de l'entreprise"* explique-t-elle.

Une image fausse à modifier

Cette physiologue part d'un constat simple. *"A un certain niveau, le physique et la technique ne sont plus suffisants. Il y a par contre un manque dans tous les aspects mentaux"*. D'où la création de ce diplôme universitaire qui attire nombre d'entraîneurs. *"Le meilleur préparateur mental, c'est l'entraîneur. Les sportifs sont demandeurs, mais il existe beaucoup de non-dits par rapport à la préparation mentale que l'on assimile trop souvent à de la manipulation mentale"*.

Gestion du stress, déontologie de l'accompagnement, éthique, physiologie, visualisation mentale, sophrologie, ou encore programmation neuro-linguistique (PNL) figurent parmi les contenus enseignés dans ce D.U. comprenant 200 heures de formation réparties sur 6 semaines. A cette formation s'ajoutent 100 heures de stage dans des structures de clubs de haut niveau ou de ligue.

Un travail sur l'avenir et non sur le passé

Quatre colloques annuels ont eu lieu sur le sujet, tantôt à Orléans, tantôt à Clermont-Ferrand. On y retrouve des préparateurs mentaux comme Sauveur Lombardo (surtout dans le handball mais qui est intervenu aussi auprès des footballeurs de l'Olympique de Marseille), Anthony Girod (tennis) ou Christian Target (équipe de France de voile). Un cinquième se déroulera à Clermont-Ferrand en 2009.

"La préparation mentale travaille sur l'avenir à la différence de la psychanalyse qui elle est portée sur le passé" précise Edith Filaire avant de conclure : "elle est présente en France depuis une dizaine d'années. Nous accusons un grand retard dans ce domaine par rapport au monde anglo-saxon notamment". Un retard que cette enseignante dynamique s'efforce de combler .