

Sports

Secret de champion: quand les athlètes se parlent pour performer

Psychologie du sport À l'image des Romands Adrien Briffod et Keziah Chabin ou des stars Michael Jordan et Mohamed Ali, les champions dialoguent avec eux-mêmes pour atteindre l'excellence.

Pierre-Alain Schlosser

Le pouvoir du dialogue intérieur. Au moment de tenter un lancer franc, Karl Malone frappait toujours sa balle douze fois au sol et répétait le même discours. Des paroles porte-bonheur qui permettaient au basketteur des Utah Jazz de se mettre en confiance et de se recentrer. Mais jamais il n'a révélé ce qu'il chuchotait à la balle, juste avant de l'envoyer dans le cercle.

En 1997, «The Salt Lake Tribune» a engagé deux personnes capables de lire sur les lèvres pour identifier le message. «Ceci est pour Karl, Karl, mon petit garçon», répétait-il, pensant ainsi à son fils dans ces instants décisifs.

D'autres légendes ont évoqué ce fameux dialogue interne ou discours intérieur dans des interviews. Ainsi, Mohamed Ali avait besoin de se sentir invincible sur un ring. Il se répétait des paroles qui lui donnaient une confiance phénoménale, quitte à exagérer son propos.

«J'ai menotté la foudre. Et jeté le tonnerre en prison. Tu sais que je suis méchant. La semaine dernière, j'ai assassiné un rocher, blessé une pierre, hospitalisé une brique. Je suis tellement méchant que je rends les médicaments malades», se répétait-il.

Michael Jordan, maître du discours interne

Moins guerrier, Michael Jordan, avec son esprit de gagnant, utilisait la méthode Coué pour se persuader que tout était possible. Même dans les situations les plus difficiles. «Le match n'est pas terminé», «J'ai toujours joué comme si c'était le dernier match», «N'attends pas, tu es responsable.»

La gymnaste Simone Biles utilise elle aussi l'autosuggestion pour gérer son anxiété liée à la performance et rester concentrée pendant les compétitions. Avec des phrases apaisantes et encourageantes telles que «Reste calme, c'est ton moment», pour maîtriser ses nerfs.

Docteur en psychologie clinique et spécialisée dans l'accompagnement des sportifs de haut niveau, Isabelle Inchauspé rappelle l'importance de la pensée positive chez les athlètes. Et donne un conseil dans un blog de la Fondation Sport for life: «Dans nos cultures, on a tendance à projeter tout ce qui peut mal se passer. Projetez plutôt ce que vous avez envie de trouver, tout ce que vous avez envie de montrer, tout ce que vous aimerez porter et tout le potentiel que vous avez envie de développer.»

Keziah Chabin lutte contre le stress

Se parler à soi-même peut être la meilleure solution pour se sortir d'un schéma de pensées né-



Adrien Briffod, ici lors d'un triathlon à Hambourg en juillet dernier, transforme ses pensées négatives en énergie positive. Imago/Marcel Hilger



Keziah Chabin a terminé troisième par équipe aux Jeux européens à Cracovie en 2023. Imago/NurPhoto

gatives. Certains y parviennent très bien, à l'image du triathlète Adrien Briffod, multiple médaillé des Championnats d'Europe. «Quand je dialogue avec moi-même, je ne suis pas à me dire: «Bon, allez, vas-y Adrien.» Je vais plutôt tenir ce discours: «Je me suis entraîné et puis j'ai fait tout ce que je pouvais faire avant la course pour venir faire la meilleure performance sportive possible.» Son discours intérieur est simple: «J'essaie de me dire que si je me trouve sur la ligne de départ, c'est que je suis prêt et je suis confiant. Si je n'étais pas confiant, je ne serais pas venu et je ne serais pas sur la ligne de départ.»

Se rassurer pour être plus performant? Pas tout à fait. La plupart des athlètes se coachent

eux-mêmes durant l'effort pour ne pas perdre les pédales et ne pas craquer. Membre de l'équipe de Suisse de tir à l'arc, Keziah Chabin a testé la pensée positive. Mais pas avec le succès escompté. «Pour moi, ça ne marche pas bien, assure-t-il. Car j'ai du mal à me berner. Alors, au lieu de me dire: «Ne t'inquiète pas», je dévie l'attention. Au lieu de couvrir le problème, je regarde un autre endroit.»

Toutefois, le Vaudois de 22 ans, 3^e par équipe aux Jeux européens à Cracovie en 2023, a trouvé une façon de rendre une situation stressante plus vivable. Il parvient à chasser ses vieux démons et ses mauvaises pensées. «Si je me dis: «Mince, ça me stresse si demain, il y a du vent», je parviens à me dire qu'au

final, si c'est le cas, il y aura du vent pour tout le monde. Je déconstruis ce stress et je trouve le côté plus positif. Et j'ai remarqué une progression dans mes résultats, même si je suis encore loin de tout maîtriser comme je le souhaiterais.»

Et quand tout va mal, que les éléments s'enchaînent contre lui, l'archer de Rueyres met en place un discours intérieur. Il se dit: «Écoute, ça fait dix ans que tu fais ça et des flèches, tu en as tiré des milliers et des milliers. Du coup, qu'est-ce qui change une flèche de plus ou de moins?» Cela me permet de minimiser l'enjeu, en me remettant en situation. Et je me rappelle à moi-même que plus je stresse, plus je me mets des bâtons dans les roues. Donc, je prends conscience de mon

stress et l'acceptation de ce stress me permet d'aller de l'avant.»

«J'ai des amis qui sont devant leur télé»

Autre astuce de champion qu'utilise Adrien Briffod, lorsqu'il se trouve dans le dur, à l'étranger. «Un truc tout bête, c'est essayer de s'imaginer que j'ai des potes au bord de la course qui sont en train de m'encourager», explique le récent 4^e de Sierre-Zinal. Même si je suis à l'autre bout de la planète. J'essaie de me focaliser en me disant: «Là, j'ai des amis qui sont devant leur télé et ils m'encouragent et me soutiennent.» Cela fonctionne assez bien.»

Le stress, la nervosité, le doute peuvent parfois céder à la colère. Parfois des sportifs «pètent un câble» en pleine compétition. Comme une cocotte-minute, les athlètes peuvent littéralement exploser. Cela peut être spectaculaire, comme chez le tennisman Benoît Paire.

Et quand tout va mal, que les éléments s'enchaînent contre lui, l'archer de Rueyres met en place un discours intérieur. Il se dit: «Écoute, ça fait dix ans que tu fais ça et des flèches, tu en as tiré des milliers et des milliers. Du coup, qu'est-ce qui change une flèche de plus ou de moins?» Cela me permet de minimiser l'enjeu, en me remettant en situation. Et je me rappelle à moi-même que plus je stresse, plus je me mets des bâtons dans les roues. Donc, je prends conscience de mon

Benoît Paire à l'opposé de Michael Jordan

Le Français avait expliqué son attitude sur le plateau de «Quelle époque!»: «Ce n'est pas facile,

on est tout seul sur un court, s'est justifié le joueur. On a des émotions.» Et de souligner qu'il est comme cela depuis gamin: «Je n'acceptais pas de faire une faute quand j'étais tout petit. Ma mère m'a sorti plusieurs fois du terrain.»

Il est vrai que les athlètes s'entraînent dur pendant des dizaines d'heures chaque semaine. Ne pas parvenir à reproduire en match ce qu'ils accomplissent si facilement à l'entraînement peut s'avérer frustrant. «Il m'arrive aussi de m'insulter, admet Keziah Chabin. Cependant, même si cela paraît un peu bizarre, se fâcher contre soi peut devenir une manière de se remettre les idées en place. Parfois, je me parle en disant: «Le mec devant toi est meilleur, donc tu n'as rien à perdre.» Des fois, ça m'aide. Je me dis aussi: «Si tu veux parvenir à un résultat, tu n'as pas le choix d'y aller à fond.» Se mettre une petite claque mentale permet dans certaines circonstances de se relancer.»

Docteur en neurosciences et professeur à l'Université de Lyon, Aymeric Guillot explique les bienfaits de ce changement de pensée. «Quand un événement négatif se présente, on utilise le switch pour passer d'un état à un autre, dit-il sur le blog de Sport for life. On ne laisse pas le temps, ni la place au négatif. On «switch» immédiatement en mettant quelque chose de positif par-dessus.»

Transformer le négatif en énergie positive

L'expert souligne que lors d'un dialogue interne négatif, où l'athlète commence à se dévaloriser, il va alors chercher à construire un comportement positif. «Ce ne sont pas forcément des paroles. Je peux serrer mon poing très fort. Ou ralentir ma respiration, si j'ai par exemple la boule au ventre. Peu importe, je m'éduque à ne pas laisser le négatif s'installer. Et je le transforme en positif.»

C'est ce qu'Adrien Briffod a su faire, cette année lors du triathlon d'Abu Dhabi, où il a terminé à la 5^e place. «J'avais complètement raté ma transition parce que je suis allé dans le mauvais numéro, raconte celui qui a représenté la Suisse aux JO de Paris. Le temps que je remette tout comme il faut, je suis reparti derrière les premiers.»

C'est à ce moment que l'expérience de Briffod lui a permis de rebondir en utilisant un discours interne positif. «Je me suis dit: «Voilà, c'est comme ça, reprend le triathlète. J'ai commis une erreur. Je ne vais pas pouvoir revenir en arrière. Je vais poursuivre la course malgré tout.» Et il a remonté une bonne partie de son retard grâce à cette pensée positive.

Ce dialogue intérieur lui a permis de réussir un excellent résultat, malgré une erreur qui aurait pu ruiner sa course.