



DANS LE SPORT COMME À LA GUERRE

La méthode TOP a d'abord été développée au sein des armées pour aider les soldats à faire face à des situations de stress et de fatigue intenses. Aujourd'hui, on la retrouve dans de très nombreux secteurs: dans les entreprises, dans l'éducation, la santé et même dans le sport!

Les relations belliqueuses qui régissent le monde tirent de plus en plus clairement l'actualité sur des terrains dangereux comme lorsque des militaires bardés de médailles évoquent la puissance respective des armées en nombre d'hommes, d'avions, de missiles et de chars. Ces propos font la une des médias. Ensuite, ils sont abondamment relayés et commentés partout: dans la famille, au boulot, dans les bistros. C'est un très mauvais signe! Les citoyens ne devraient pas s'occuper de ces choses-là. Les institutions chargées de notre défense devraient être comme les arbitres de football. Moins on parle d'eux, plus on a de raisons de croire en leurs compétences. Ce n'est malheureusement pas du tout le spectacle auquel on assiste depuis plusieurs mois dans

un contexte où chaque Etat donne l'impression de se gargariser de sa propre puissance. Par les exemples du passé, on sait à quoi ces débordements d'orgueil risquent de mener. Encore faudrait-il connaître ce passé. Et en tenir compte. Chacun dans sa sphère devrait essayer de résister à ces discours va-t-en-guerre, tenus par des hiérarques qui savent bien que, de toute façon, eux-mêmes ne se retrouveront jamais à portée d'obus. Ils laissent ce privilège à d'autres, plus jeunes et moins riches. A chaque fois que vous voyez apparaître un de ces person-nages dans les journaux ou sur vos écrans,

songez aux dessins de Cabu et à son antimilitarisme sans concession qui tenait finalement en une expression: «à bas toutes les armées». De prime abord, cette entame d'article est un peu surprenante dans la mesure où la suite sera consacrée à la présentation d'une méthode de gestion du stress issue de recherches menées

au sein de l'armée française. On assume le grand écart en soulignant que l'intérêt de cette méthode réside dans sa capacité à dépasser son cadre militaire d'origine pour s'adresser aujourd'hui à un large public, notamment aux sportifs soumis à une forte pression.



LA VACHE D'ERICKSON

S'il y a bien une technique qui a inspiré la méthode TOP pour son aspect pratique et pédagogique, c'est l'hypnose ericksonienne. Contrairement à l'hypnose classique, cette approche repose sur l'induction d'un état modifié de conscience permettant d'accéder aux ressources inconscientes pour résoudre un problème ou atteindre un objectif. Dit autrement, plutôt que d'imposer des suggestions autoritaires, elle guide la personne pour trouver ses propres solutions à travers métaphores, histoires et techniques subtiles. On doit cette découverte à Milton H. Erickson (1901-1980), un psychiatre et psychologue américain considéré comme l'un des pères fondateurs de l'hypnose moderne (*). Il fut aussi son premier patient car à l'âge de 17 ans, on lui diagnostiqua une poliomyélite. Rapidement, il devint incapable de bouger. Pour lui, ce fut un coup dur car le jeune Milton accumulait déjà les handicaps. Dyslexique, amusique (incapable de percevoir les liens entre les notes), daltonien... la liste est longue. Plutôt que de se laisser abattre, il développa une curiosité obsessionnelle pour le comportement humain, analysant chaque détail du langage et de la communication. Pour réapprendre à marcher, il s'imposa des exercices mentaux, découvrant ainsi, à travers sa propre expérience, le pouvoir de l'esprit sur le corps. Cette prise de conscience marqua le

début de son exploration de l'hypnose, qu'il perçoit comme un outil pour révéler le potentiel de chacun face à des défis tels que les phobies, les douleurs chroniques, les addictions ou l'anxiété. Une anecdote illustre bien sa philosophie. Enfant, il observe

son père tentant de tirer une vache récalcitrante vers l'étable. Plus il force, plus l'animal résiste. Milton rit. Agacé, son père lui lance: «*si tu es si malin, vas-y, fais-la entrer!*». Le jeune garçon s'exécute mais au lieu de se positionner devant la vache, il tire fortement sur sa queue. La vache bondit alors vers l'avant et rentre enfin dans l'étable. La leçon? Parfois, atteindre un objectif demande d'aller à contre-courant de la logique habituelle. Une idée que l'on retrouve dans la méthode TOP, notamment avec la relaxation musculaire indirecte (RMI). Son principe? Plutôt que de chercher directement à relâcher un muscle tendu sous stress, on commence par le contracter encore plus quelques secondes... avant de le laisser se détendre naturellement.



A mon TOP

L'acronyme TOP est utilisé pour «*techniques d'optimisation du potentiel*». Il s'agit d'une méthode de préparation mentale enseignée dans le monde militaire depuis plus de trente ans en France et plus récemment dans quelques-unes des autres grandes armées européennes. La démarche a été initiée par la docteure Edith Perreaut-Pierre à l'Ecole interarmées



Edith Perreaut-Pierre, l'essentiel dégage

des sports de Fontainebleau. En 1991, on lui a demandé d'élaborer une approche pour mieux gérer le stress et la fatigue des soldats lors de missions

longues et éprouvantes. A l'époque, elle était déjà versée dans les techniques comme la sophrologie, l'hypnose ericksonienne (lire encadré), le yoga, le training autogène (*) et la programmation neurolinguistique (PNL). Elle savait donc à quel point celles-ci peuvent se révéler utiles pour conserver le contrôle de soi dans toutes les situations. En même temps, elle était consciente du lourd travail d'apprentissage qu'elles impliquaient en amont. Autrement dit, cela lui paraissait trop long et trop théorique pour une formation destinée aux soldats. Elle a donc entrepris un gros boulot de simplification et surtout cherché à définir un modèle très pratique et immédiatement applicable. Empruntant un peu de l'un, un peu de l'autre, Edith Perreaut-Pierre a élaboré cette méthode baptisée TOP qui repose sur quatre piliers. 1/ La respiration, 2/ l'imagerie mentale, 3/ le dialogue interne, 4/ la relaxation.

Son obsession? Que cette méthode puisse se décliner en quelques recommandations applicables à toutes les situations déstabilisantes qui peuvent survenir dans une vie de soldat. De manière très simplifiée, cela signifie apprendre à contrôler sa respiration pour éviter la panique, utiliser l'imagerie mentale pour se projeter dans l'action avec confiance, ajuster son dialogue interne pour rester concentré et mobiliser la relaxation pour évacuer les tensions. De même, ces techniques ne fonctionnent pas de manière isolée mais en synergie et peuvent se combiner entre elles pour offrir un panel de solutions

(*) Technique de relaxation et de gestion du stress développée par le neurologue et psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz dans les années 1930. Il s'agit d'un ensemble d'exercices permettant de développer une détente profonde par le biais de la concentration et de la visualisation.





Florent Manaudou
L'armée de terre lui donne la possibilité d'être dans l'eau autant de temps qu'il le veut!



Tessa Worley
Sergent dans l'armée de terre aux côtés des chasseurs alpins. Evidemment!



Teddy Riner
Le judoka n'est pas soldat. Il joue seulement au paracommando avant les grands rendez-vous.

adaptées à chaque situation. Cette approche concrète a d'abord séduit l'état-major de l'armée de l'air. Elle est notamment enseignée aux pilotes de chasse qui ne sont pas à l'abri de devoir un jour sauter en parachute d'un avion en perdition et atterrir en territoire hostile. Bref, le genre de situation où il vaut mieux garder la tête froide. Les premiers retours furent très positifs. Les premiers adeptes du programme témoignèrent que les techniques apprises leur avaient été très utiles en préservant leur clarté mentale et leur capacité à mettre en mémoire des éléments importants. Or ce sont deux facultés très souvent dégradées en cas de stress intense. Certains expliquèrent même que grâce à la méthode TOP, ils étaient parvenus à ralentir leur perception du temps, ce qui leur avait permis de mieux organiser leurs actions. En 1997, la méthode est validée par le Cerp'air (Centre d'études et de recherches psychologiques de l'armée de l'air et de l'espace) et elle s'étend à l'armée de Terre. On la prescrit notamment pour les protocoles de fin de mission (un «sas» dans le jargon militaire) conçus pour faciliter le retour à la vie civile sans trop subir les contrecoups des gros stress vécus en opération. La nécessité d'une telle phase de décompression avait été mise en évidence dans les années 60 après qu'on s'était rendu compte des énormes difficultés rencontrées par les GI's américains au retour de la guerre du Vietnam. Cela fait donc plus de trente ans que les initiales TOP sont connues du monde militaire. Depuis novembre 2015 et les

attentats de Paris, elles le sont aussi au sein de la police. Et ce n'est pas tout. On enseigne aussi la méthode aux professionnels du secteur social pour aider les jeunes en difficulté à mieux gérer leurs émotions. Lors de la crise du covid en 2020, elle fut même adoptée par le personnel soignant dans plusieurs grands hôpitaux pour faire face à la pression et à l'épuisement.

A l'école des DJ

La méthode TOP s'inspire d'autres écoles. On le disait plus haut. Elle s'en différencie aussi dans la mesure où elle ne se présente pas comme un outil de développement personnel. La docteure Edith Perreaut-Pierre insiste beaucoup là-dessus dans son ouvrage *Le Grand Livre des Techniques d'Optimisation du Potentiel* (1). «On ne s'en sert pas pour guérir une obsession ou se débarrasser d'une psychose.» La guérison d'un stress post-traumatique n'est pas non plus de son ressort. Il faut plutôt voir cette méthode comme un guide pratique qui permet de faire face à des événements exceptionnels. «Je n'ai rien inventé», dit-elle. «La méthode TOP repose sur du bon sens qui consiste à conscientiser des compétences que nous avons tous en nous mais que nous perdons en état de stress inadapté ou de fatigue intense.» Comment fonctionne-t-elle concrètement? Pour le comprendre, les spécialistes prennent souvent l'image d'une boîte à outils. Pas de marteau, de scie ou de tournevis en l'occurrence. Ce sont plutôt des exercices de mise en situation auxquels

on se prête pour définir ensuite l'outil qui sera le plus adapté en fonction du contexte. Pour le formateur Laurent Sauriat, l'image d'une table de mixage est encore plus pertinente (lire son interview qui suit cet article). En clair, on doit tourner les boutons de ses ressentis physiques et psycho-cognitifs pour ne jamais se laisser submerger par eux et, *in fine*, réussir à atteindre son objectif. Il rappelle que le stress tel qu'il a été décrit pour la première fois en 1908 par des psychologues comme Robert Yerkes et Fitzhugh Dodson se caractérisait par la large gamme de ses intensités et parfois la brutalité de ses changements de polarité. A l'état d'hyper-stress où la panique fait perdre le contrôle de ses propres actions correspond un état d'hypo-stress où cette fois on regrette la trop grande absence de nécessaires stimuli d'éveil, ce qui entraîne là encore une perte de qualité décisionnelle. Entre les deux, il existe donc une sorte de zone idéale, celle où l'esprit et le corps fonctionnent à l'unisson et au meilleur de leurs capacités respectives. Voilà ce que Laurent Sauriat essaie de nous faire comprendre en prenant l'exemple de la table de mixage. Pour le paraphraser nous serions en somme les DJ de nos vies, à la manière de Philippe Katerine dans sa chanson *Louxor, j'adore*: «je coupe le son (silence) Et je remets le son».

**Olivier Soichot
et Gilles Goetghebuer**

RÉFÉRENCE

(1) *Le Grand Livre des Techniques d'Optimisation du Potentiel*, d'Edith Perreaut-Pierre, InterEditions, 2024

JE PENSE DONC JE PARLE

L'expression «*dialogue interne*» a été popularisée par les psychologues du sport et les experts en performance mentale, notamment à travers les travaux d'Albert Bandura, psychologue canadien connu pour sa théorie de l'auto-efficacité, et de Donald Meichenbaum, pionnier de la thérapie cognitivo-comportementale. Quand on parle de dialogue interne, on désigne les pensées verbalisées, soit mentalement soit à voix haute, qu'un individu échange avec lui-même. Aujourd'hui, il est reconnu que ce dialogue joue un rôle essentiel dans la régulation des émotions, la motivation, l'estime de soi et la gestion de la performance. Il peut être positif (encouragement, concentration, renforcement) ou négatif (auto-sabotage, doute, anxiété). Concrètement, le dialogue interne repose sur trois mécanismes principaux : l'auto-instruction, qui consiste à se donner des consignes claires pour orienter l'action («*respire profondément*», «*fixe ton objectif*», «*garde ton rythme*»); l'auto-renforcement, où l'on s'encourage pour stimuler la motivation et l'estime de soi («*je peux le faire*», «*j'ai déjà réussi dans des situations similaires*»); et la restructuration cognitive, qui vise à remplacer des pensées limitantes par des pensées aidantes («*je suis trop fatigué*» devient «*je vais gérer mon effort intelligemment*»). Des études ont montré que travailler sur son dialogue interne permet d'améliorer la performance, de réduire le stress et d'accroître la confiance en soi. Par exemple, un étudiant en période d'examens pourrait transformer «*je vais échouer*» en «*je maîtrise mon sujet*», tandis qu'un coureur de marathon pourrait se répéter «*je tiens le rythme*» ou «*je gère mon effort*» pour éviter de se laisser envahir par la fatigue. Parmi les plus grands champions, Michael Phelps est un exemple frappant. Le nageur aux 23 médailles d'or olympiques a toujours insisté sur l'importance de se parler positivement et de visualiser chaque détail de ses courses pour rester concentré et motivé. Mais le dialogue interne ne s'arrête pas aux mots. Avec la méthode TOP, il s'accompagne souvent d'un «*signal d'ajustement réflexe*» : un geste, une sensation ou un mot-clé permettant de retrouver instantanément l'état nécessaire à l'action, détendu mais focalisé. On le voit chez les footballeurs qui s'apprêtent à tirer un pénalty ou des basketteurs sur la ligne des lancers-francs. Un cas célèbre ? Karl Malone, légende des Utah Jazz dans les années 90. Avant chaque lancer-franc, il se murmurait une phrase mystérieuse. En 1997, le *Salt Lake Tribune* a tenté d'en percer le secret en analysant les mouvements de ses lèvres. Résultat : «*ceci est pour Karl, Karl, mon bébé*», en hommage à son fils. Vrai ou faux ? Malone ne l'a jamais confirmé, laissant planer le mystère sur son célèbre monologue.

Michael Phelps attend le signal de départ.



Karl et son fils



Harry Kane, le meilleur tireur de penalty du monde



SIR, YES, SIR!

Pacifiste convaincu, Albert Einstein ne portait guère en estime la chose militaire dont sont issues les TOP.

A propos des soldats défilant au pas, il disait: *«ils ne méritent pas de posséder un cerveau humain. Une colonne vertébrale leur suffit!»*

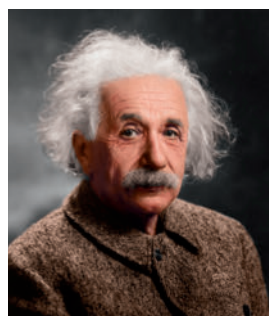


Après 25 ans dans les armées comme moniteur de sport, Laurent Sauriat est devenu le premier expert en techniques d'optimisation du potentiel (TOP) de l'armée de l'air. Il a formé environ 3000 stagiaires et plus de 350 formateurs, incluant des unités prestigieuses

comme la patrouille de France, les forces spéciales, le GIGN, et la Royal Air Force. Depuis 2015, avec sa société TOP Consulting, il accompagne de nombreux sportifs nationaux et internationaux. Laurent Sauriat intervient aussi en Master 2 Psychologie de la performance et du sport à l'Université de Bourgogne et au Centre Gilles Cometti de Dijon.

Que vous inspire la description du militaire faite par Albert Einstein, celle d'une personne qui n'a pas besoin de cerveau?

Einstein parle des soldats qui marchent au pas comme si cela constituait l'essentiel de leurs activités. Il aurait peut-être fallu qu'il voie ces mêmes soldats en mission tandis qu'ils sont confrontés aux dangers et doivent prendre des décisions capitales à l'issue de périodes très courtes de réflexion. Il aurait sans doute admis que, dans ce contexte, un cerveau est bien utile. Et même un cerveau ultra-performant parce qu'ultra-entraîné!



La méthode TOP a été conçue pour développer ces compétences. Comment s'y prend-on?

Contrairement à d'autres approches, les TOP ne reposent pas sur de longues explications théoriques mais sur l'expérimentation directe. L'objectif est d'identifier et d'adopter des comportements efficaces en fonction des individus et des situations. Prenons un exercice simple: je demande aux stagiaires de respirer très vite et très fort tout en se frappant énergiquement le corps, comme le font parfois



Sous-lieutenant Fourcade, rompez!

certain athlètes avant une compétition. La première réaction est souvent l'incompréhension, voire l'amusement. Tout le monde s'y met cependant dans une ambiance qui devient soudain plus intense et presque ludique. Ensuite, on passe à l'exact opposé de cet exercice: respiration lente et profonde, prise de conscience du corps, concentration sur les sensations internes. Une fois les deux expériences vécues, chacun exprime ce qu'il a ressenti. L'idée n'est pas de prouver qu'un état est meilleur que l'autre mais de montrer que nous disposons d'une palette de comportements pouvant être modulés en fonction des besoins du moment. On pourrait utiliser l'image d'une «table de mixage mentale». Les TOP permettent ainsi d'apprendre à ajuster son énergie, sa concentration et son état émotionnel pour optimiser ses performances, que ce soit dans le sport, en entreprise ou en situation de stress intense.

Cette formation prend-elle beaucoup de temps?

Justement, non. C'est le gros avantage de la méthode TOP sur d'autres approches de préparation mentale. Deux à trois séances suffisent souvent pour les soldats.

Et chez les sportifs?

En général, il leur faut un peu plus de temps. Ils ont davantage besoin d'être rassurés et cela passe par un accompagnement plus long. Souvent, je propose un suivi sur une saison. Aller au-delà n'aurait pas beaucoup de sens.

Je rappelle que la méthode TOP tend à rendre les athlètes autonomes dans la gestion de leur stress et de leur performance. Si le partenariat aboutissait à créer un sentiment de dépendance, ce serait un échec. Il ne faut donc pas que cela s'éternise. Bien entendu, des rappels ponctuels, même à distance, peuvent être utiles. Cela m'est arrivé récemment avec le footballeur Théo Barbet qui joue à Almere, en première division néerlandaise. Mais l'essentiel reste que chaque sportif puisse s'approprier la méthode et l'appliquer par lui-même.

Comment intégrer la méthode TOP dans une routine d'entraînement ou de compétition?

Je n'aime pas le mot routine. Pour moi, la routine tue. Elle tue les couples. Elle tue en voiture. Pour un pilote de chasse, elle peut aussi être fatale. Une routine rigide nous encourage à faire correspondre un comportement défini à une situation donnée. Elle ne prépare pas à l'imprévu. Au contraire de la méthode TOP. Mais je comprends le sens de la question. Vous vous demandez en somme comment on fait pour entretenir cette souplesse d'esprit au quotidien. Cela passe par des exercices qu'on pratique seul ou accompagné et qui visent toujours à instaurer cet état de flow, où tout devient fluide, naturel et efficace. Prenons un exemple: l'exercice de visualisation. Avant un entraînement ou une compétition, certains athlètes commencent par imaginer un scénario où tout se passe mal: les émotions ne sont pas agréables donc les sensations ne sont pas bonnes, les erreurs s'enchaînent, la pression monte. Mon boulot consiste alors à préparer mentalement le sportif en inversant complètement la perspective: on se projette dans un état optimal où chaque geste est précis, chaque décision fluide, chaque mouvement maîtrisé. Là encore, mon objectif est de leur montrer que le cerveau peut aider le corps, qu'ils possèdent les ressources pour retrouver l'équilibre en cas de difficulté. J'ai beaucoup utilisé cet outil avec Isack Hadjar, un jeune pilote de F1 très prometteur



Allô, Théo Barbet?

récemment engagé par l'écurie Racing Bulls. On le surnomme «*le petit Prost*» en raison de son approche très intelligente des courses. Grâce à l'entraînement mental, Isack est devenu capable de visualiser sa course quasiment au dixième de seconde près sur chacun des circuits du championnat. Cela lui permet d'intégrer et d'expérimenter en pensées les conseils des ingénieurs et des coaches.



Isak Hadjar peut piloter les yeux fermés!

Les nouvelles technologies, comme les applications de biofeedback, s'intègrent-elles dans votre pratique?

Pour dire la vérité, j'éprouve des réticences à leur égard dans la mesure où je crains qu'elles instaurent une dépendance technologique là où je souhaiterais plutôt que l'athlète renoue avec ses sensations réelles. Au sein de l'armée de l'air, j'ai parfois utilisé les outils de cohérence cardiaque. Puis j'ai laissé tomber. Je me suis dit que, dans la vie d'un pilote, il y avait déjà suffisamment de fonctions à gérer sans devoir y ajouter de nouveaux objets connectés.

Quels impacts ces méthodes ont-elles sur les performances sportives?

Il faudrait poser cette question aux sportifs eux-mêmes. Mon travail est avant tout pédagogique. Je donne des trucs, des astuces. Comment gérer le trac dans les jours qui précèdent une compétition importante? Que faut-il mettre en place à mesure qu'on s'en rapproche? Les jours laissent la place aux heures. Puis aux minutes. On parle aussi de ce qui se passera durant la compétition. Et de l'après car c'est fondamental. Comment bien récupérer? Comment pourra-t-on en tirer un enseignement positif? A chaque stade correspondent des exercices de mise en pratique suivis d'un débriefing avec l'athlète. Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui pourrait encore être amélioré sur cette fameuse «*table de mixage mentale*»?

Quels sont les freins à la performance que vous constatez le plus souvent chez ces sportifs qui sont pourtant tous de très haut niveau?

C'est très variable d'une personne à l'autre. Mais je suis frappé tout de même par la proportion d'athlètes qui semblent avoir totalement perdu de vue une chose pourtant essentielle, à savoir qu'à l'origine, le sport est un jeu et qu'on est censé le pratiquer en éprouvant du plaisir. J'ai en tête l'exemple du basketteur international Alexandre Chassang qui était venu me voir car il ne comprenait pas pourquoi il manquait tellement de rendement en attaque. En faisant avec lui quelques exercices de préparation mentale de la réussite sous forme conversationnelle, il

m'explique qu'il a été recruté comme défenseur et donc que, pour lui, il doit se cantonner à ces tâches défensives alors qu'en même temps, il me raconte que quand il jouait dans son premier club, à Villeurbanne, il marquait plus souvent. L'évocation de ces souvenirs lui a aussi permis de reconnecter avec des émotions enfouies dans son vécu professionnel comme le simple plaisir de jouer au basket. Le match suivant, en Coupe d'Europe, il a inscrit 22 points, son meilleur total depuis longtemps.

Peut-on être victime de ses émotions?

C'est sûr. On est tributaires de ses émotions dans les meilleures comme dans les pires des situations. Nos émotions sont parfois des leviers essentiels pour parvenir à des résultats qui dépassent les attentes. Ou alors elles vous torpillent littéralement. Une grande partie de mon travail consiste à aider les athlètes à faire le tri entre ce qui les aide et ce qui les bride ou dans le pire des cas, ce qui les bloque complètement. Autour de moi, j'ai souvent vu des athlètes tomber dans ce que j'appelle un «*trou émotionnel*». Un état où l'on ne contrôle plus rien! Les exercices de respiration associés au dialogue interne proposés par les TOP sont très utiles dans ces situations. En ajustant consciemment son rythme respiratoire —par exemple, en adoptant une respiration en quatre temps: inspiration, rétention, expiration, pause— on peut apaiser son système nerveux et reprendre le contrôle de ses émotions. Ce type de techniques est particulièrement efficace pour retrouver ses moyens avant un moment décisif, que ce soit sur un terrain de sport, en mission ou dans toute autre situation à forte pression.

Vous avez un exemple en tête?

Oui! Celui d'un formidable footballeur français, brillantissime sur le terrain mais qui, en début de carrière, ne savait ni identifier ni qualifier ses émotions. En 2022, il avait déjà raté un penalty en demi-finale de Coupe de France avec Monaco contre Nantes avant d'en manquer un autre en finale de Coupe du monde contre l'Argentine. Vous voyez de qui je parle. Quand nous avons



Alexandre Chassang, des souvenirs qui marquent



Aux Jeux de Pékin 2008, on a assisté au plus gros pétage de plomb de l'histoire olympique lorsque le taekwondiste cubain Angel Matos a rossé l'arbitre suédois Chakir Chelbat qui venait de le disqualifier. Verdict? Sept points de suture à la lèvre pour l'un et une suspension à vie pour l'autre!

commencé à travailler ensemble, c'était pour retrouver de la cohérence, recréer du plaisir. Je rappelle souvent que les mots «*émotion*» et «*mouvement*» partagent la même racine latine *emoveo* qui signifie «*déplacer*».

Vous n'êtes généralement pas très tendre avec les instances chargées de gérer les athlètes de haut niveau ni avec ceux qui les encadrent.

C'est-à-dire que je me demande souvent ce que font ceux qui les encadrent. Au plus haut niveau, on trouve une kyrielle d'experts qui analysent tout: la forme physique, les stratégies, les statistiques. C'est très bien. Mais si un joueur marche à côté de ses pompes, tout ce travail ne sert à rien! C'est là que la méthode TOP fait la différence. On donne les outils aux sportifs pour refaire surface.

C'est aussi le boulot de l'entraîneur normalement.

Certains y arrivent très bien. Pour d'autres, c'est plus difficile. Et puis il y en a pour qui c'est tout simplement catastrophique. Je disais précédemment que les sportifs de l'élite avaient perdu parfois la notion primordiale de plaisir. Les entraîneurs aussi ont souvent oublié une chose essentielle. Le premier préparateur mental d'un athlète, c'est lui-même. Crier sur un joueur, parfois jusqu'à l'irrespect,



De qui parle-t-il?



est non seulement inutile mais contre-productif. Bien sûr, les coaches subissent une forte pression et doivent réagir vite en compétition. Je le sais bien. D'ailleurs, il m'arrive souvent de penser qu'ils gagneraient eux aussi à utiliser la méthode TOP. Malheureusement, contrairement aux militaires, je ressens encore de fortes réticences dans la profession.

Face à un sportif ou à un entraîneur sceptique quant à l'efficacité de la méthode TOP, que lui dites-vous?

Je lui parle de vin. S'il n'a jamais goûté un Meursault Goutte d'Or ou un Gevrey-Chambertin, comment peut-il en parler? C'est pareil avec cette méthode: il faut l'essayer pour en juger. Je l'invite donc à une «dégustation» en lui proposant des mises en situation concrètes. Ensuite, pour favoriser l'adhésion, je m'appuie sur ses valeurs, son histoire et sa motivation. On n'insiste pas sur la méthode TOP qui ne fait qu'accompagner cette dynamique. J'insiste plutôt sur l'aspect découverte.

Etes-vous surpris parfois de la réaction de ceux dont vous vous occupez?

Je le suis souvent. Un exercice en particulier me revient en mémoire, celui réalisé avec Adrien Closmenil, un autre jeune pilote de course très brillant qui évolue en

catégorie LMP2 au sein de la Winfield Racing School. Lors des entraînements, la deuxième course se déroule sur grille inversée: le 10^e part en pole position, le 9^e en deuxième place, et ainsi de suite. L'objectif? Apprendre aux pilotes à gérer le trafic et à affiner leur art du dépassement. Avant la course, on se livre comme d'habitude à des exercices de visualisation et je lui demande de me détailler le plan qu'il compte suivre durant la course: «*en tant que premier sur la grille, comment vas-tu aborder le départ? Comment vas-tu négocier les premiers virages? Et pendant la course, quelle sera ta stratégie?*» Sans hésitation, il me répond: «*je vais défendre ma place*». Ce à quoi je lui rétorque: «*défendre? Mais défendre quoi? Tu n'as pas d'arme à feu!*» Il insiste: «*je vais me faire attaquer de toutes parts, je dois protéger ma position*». Alors, je lui propose une autre perspective: «*tu es en tête, c'est vrai. Mais pourquoi voir les autres comme des menaces? Et si, au lieu de te défendre, tu faisais comme si tu devais attaquer le dernier de la course?*» A cet instant précis, quelque chose changea dans son regard. Il venait de comprendre qu'en sport comme ailleurs, c'est souvent l'intention qui fait la différence.

Propos recueillis par Olivier Soichot

