

11. JE SUIS MON "PSY"

« J'ai donc appris tout seul. J'étais très curieux et surtout toujours en train de rechercher comment m'améliorer, comment me préparer. Et puis, mon mental n'a jamais été défaillant, alors pourquoi aurais-je été chercher une aide psychologique ?. » (Alexandre Biamonti)

« J'étais totalement autonome. Je me suis toujours refusé à l'intrusion d'un préparateur psychologique. Je savais m'entraîner intelligemment, comprendre ce que je faisais. Je voulais être autonome, et mon entraîneur partageait cette conception de la préparation. Je n'ai jamais eu besoin de quelqu'un derrière moi, qui me dise : " Mon petit, est-ce que ça ne va pas ?" [...] Donc, le soutien psychologique, je me le faisais tout seul. Ça m'aurait perturbé d'avoir quelqu'un derrière moi. L'autosuggestion, je me la faisais tout seul. Je me disais : "Mahyar, tu vas gagner". » (Mayhar Monshipour)

Parmi les grandes surprises que m'ont provoquées ces interviews, il y a assurément le fonctionnement autonome de ces champions et leur capacité à faire face seuls, même dans les moments les plus difficiles, et sans un environnement psychologique adéquat. »... (vous trouverez la suite, pages 213-219 du Mental des champions).

Je décris dans ce chapitre les relations des champions au "psy". Elles sont souvent faites de méfiance et, bien qu'ils croient à l'effet du mental, ils ont peu, voire exceptionnellement, recours à une aide psychologique. Ce qui ressort des interviews est un fervent plaidoyer pour l'autonomie. Ces champions ont "bricolé" leurs propres techniques de préparation psychologique. Je reprends en l'étayant une réflexion qui a souvent traversé ce livre est qui est : "Pour un champion qui passe, combien cassent ou se cassent, par faute d'une aide psychologique au bon moment". J'analyse à la suite la place des "psys" dans le panorama sportif français, comparativement à ce qui se passe à l'étranger. Il faut bien reconnaître que la France est à la traîne de ce point de vue. Je conclus que le mouvement sportif doit assumer ses responsabilités et prendre l'initiative afin de se doter d'un environnement "psy" qui est à la hauteur du système sportif français, l'un des meilleurs du monde, et de nos grands champions.