

L'entraînement mental des champions : la puissance d'une vision



Un éditorial de Charles Roy, Président

Bien sûr, lorsque vous lirez ces lignes, les Jeux olympiques seront déjà derrière nous. Mais au moment où j'écris mon texte, je suis encore sous le charme d'un reportage entendu à la télé concernant l'entraînement mental des champions olympiques et incluant le témoignage d'un membre de notre profession, un psychologue qui s'occupe des athlètes sportifs.

L'équipe olympique canadienne des jeux d'hiver ne fait pas les choses à la légère. Elle a investi notamment dans l'entraînement mental des athlètes, une pratique qui s'inscrit dorénavant dans le répertoire des stratégies des gagnants. J'ai par ailleurs trouvé très stimulant de découvrir la contribution concrète de la psychologie au monde de la compétition olympique. Le témoignage de Bruno Ouellette, psychologue oeuvrant auprès des patineurs de courte piste, est très éloquent. Le résultat escompté est obtenu par l'adoption d'attitudes mentales adéquates, basées sur deux piliers centraux : nourrir la confiance que l'on peut réaliser ce que l'on désire et développer la capacité de « focaliser », soit de se concentrer sur l'objectif désiré.

Vous allez dire que ça ressemble à de la « psycho pop » ou au courant de la pensée positive à l'américaine. Et à la blague, qu'il y a-t-il de sérieux dans la « dureté du mental » des « Boys » ? Et bien, les recherches le démontrent : ceux qui réussissent à réaliser leurs aspirations, ont eu au préalable un objectif et des buts clairs et les avaient couchés sur papier. Si la dimension compétitive de notre monde moderne vous fait peur, alors je vous invite à adopter la définition de « champions » de Claude Sarrazin : *"Peu importe les difficultés qu'ils rencontrent, les champions apprécient la vie, sont bien dans leur peau et satisfaits de leur existence. Ils ont trouvé une harmonie intérieure et se sont défini une démarche personnelle cohérente pour réaliser leurs rêves."* Au terme d'une carrière consacrée aux athlètes et aux entraîneurs, Claude Sarrazin, psychologue et professeur au Département de kinésiologie (Université de Montréal), livre d'ailleurs ses observations sur les "clés

de la réussite" dans son bouquin « *Vrai visage de la réussite, La psychologie des gagnants* » (Ed. du Méridien).

Il nous met d'ailleurs en garde : l'emploi du terme "champion" ne s'applique pas qu'aux médaillés olympiques et autres athlètes d'élite qui ont connu le triomphe. Pour lui, un champion peut aussi bien être une femme d'affaires qu'un étudiant ... « *Pour l'homme qui a une phobie de l'ascenseur ou peur de conduire une auto dans la circulation dense, ça va être d'affronter cette épreuve une fois* ». Mais son expérience auprès des meilleurs sportifs du pays lui a permis de définir une constante chez ceux qui gagnent : la stratégie. "Ceux qui parviennent aux meilleurs résultats sont ceux qui planifient scrupuleusement leur attitude. Ils improvisent moins que les autres et suivent systématiquement leur plan." L'essentiel de l'approche présentée dans *Le vrai visage de la réussite* est un savant dosage de volonté, de "rêves lucides" et de persévérance. "Vous savez, lorsqu'une personne se fixe un objectif, c'est elle qui décide".

Il y a donc une leçon importante à tirer de tout cela. Si de si hauts niveaux de performance chez les athlètes dépendent entre autres des attitudes mentales, on peut en déduire que cette méthode peut être appliquée à nos propres défis. Non pas que nous souhaitions tomber dans le piège de la performance de notre culture nord-américaine, mais plutôt parce que nous avons intérêt à développer des stratégies efficaces face à la vie moderne. En effet, tous autant que nous sommes et tout comme nos clients, nous avons à exécuter des performances plutôt acrobatiques pour concilier les différentes sphères de notre vie dans le monde d'aujourd'hui.

Il faut souligner également l'importance du mentor. À preuve, ce commentaire de Chris Rudge, directeur général du Comité olympique canadien : *"Dans le passé, nous n'avons pas fait du très bon travail pour ce qui est de préparer nos athlètes (...). Ils avaient le potentiel, nous devions leur permettre d'atteindre le succès. Nous ne l'avons pas toujours fait. Et ce n'est pas la faute des athlètes.*

C'est la nôtre. Nous n'avons pas reconnu l'importance des mentors." (Clara Hughes, 10 novembre 2005 - TORONTO (PC).

Ce qui nous rappelle l'importance de cette fonction de mentor dans nos vies professionnelles. Plusieurs d'entre nous, utilisons ou avons bénéficié de cette fonction, via une démarche de psychothérapie personnelle ou encore par le biais de supervision professionnelle. D'ailleurs, ne sommes-nous pas nous-mêmes des « mentors » auprès de nos clients, ne sommes-nous pas des personnes ressources significatives qui leur permettent de réaliser leur plein potentiel ?

Si un facteur particulier peut faire une différence significative, alors ne vaut-il pas la peine de l'adopter et de le cultiver ? C'est du moins la grande leçon que je retiens de ce reportage. Alors, je fais du pouce sur cette idée. Comment réussir à atteindre la réussite de sa vie, tant au plan individuel que professionnel ?

À nos devoirs : cultivons une vision personnelle, professionnelle et associative

Voilà où je veux en venir concrètement avec cet article : mettre en pratique cette grande leçon que nous enseignent nos athlètes. Organisons-nous pour adopter les stratégies des gagnants. À savoir, concevoir et visualiser clairement et régulièrement les résultats auxquels nous aspirons, nourrir régulièrement la confiance que l'on peut réaliser ce que l'on désire et développer la capacité de « focaliser » sur l'objectif désiré. Et également, se doter d'un mentor. Des stratégies valables non seulement au plan professionnel, mais également au plan personnel et associatif.

Quels résultats envisageons-nous au plan de la santé optimale, autant physique que psychologique ? En quels termes osons-nous rêver à une saine conciliation travail-famille ? Comment pouvons-nous visualiser les rapports avec nos proches, la façon de vivre nos loisirs ? Voilà quelques pistes pour démarrer : prendre le temps d'identifier concrètement

(Suite page suivante)

L'entraînement mental des champions : la puissance d'une vision *Suite*

tement les résultats escomptés.

Et quand nous regardons notre parcours professionnel, force nous est de constater que les attitudes peuvent faire une énorme différence. Il nous arrive un jour où l'autre d'être aux prises avec des doutes et des questionnements. Ou encore de nous retrouver dans des impasses cliniques plutôt déstabilisantes. Nous pouvons douter de notre capacité, surtout en début de carrière, à véritablement faire ce métier et à soutenir la pression psychologique. Pour d'autres, ce sera par moment la peur de ne plus pouvoir puiser à l'intérieur de soi une réserve de compassion permettant d'accueillir les nombreuses personnes souffrantes que nous côtoyons quotidiennement.

Il nous faut donc cultiver systématiquement cette attitude de confiance en notre potentiel personnel et professionnel, en notre aptitude à puiser à l'inspiration de la vie. À nous faire confiance de contribuer, par nos actions, au mieux-être de nos proches, de nos collègues, de nos clients et de la communauté. Il nous faut nourrir régulièrement nos attitudes mentales dans le sens du développement continu, ce mouvement de croissance qui nous permet de raffiner de plus en plus nos interventions auprès de nos clients et de maîtriser de mieux en mieux l'art de la psychologie clinique ou autre. Ce qui impliquera de réfléchir de temps en temps aux résultats voulus, en termes d'impact professionnel. Quels sont les meilleures interventions à effectuer pour un impact optimal auprès de nos clients et pour une meilleure qualité de services ? Mentionnons d'ailleurs au passage, un geste concret de notre ordre dans le sens d'une réflexion sur le développement professionnel : le questionnaire d'auto-évaluation produit par le Comité d'inspection professionnelle est une initiative très positive aux dires de plusieurs psychologues.

Et en tant que membres de l'Association des psychologues, nous devons également cultiver notre confiance dans la force, l'utilité et

l'efficacité de notre organisation. Une confiance en la force de la solidarité et du soutien collectif. Une confiance que pour l'avenir, notre organisation saura convaincre un nombre croissant de psychologues du bien fondé de sa mission, une mission complémentaire à celle de l'Ordre. Qu'elle continuera d'attirer des dirigeants hautement inspirés et dévoués à la cause de la psychologie, au développement de la profession et au soutien à la communauté des psychologues. Des membres motivés à faire en sorte que la psychologie contribue de plus en plus au bien-être de la population, dans les diverses sphères de l'activité humaine. Les dirigeants de la nouvelle Association se doivent eux aussi d'être des visionnaires capables de nourrir leur confiance dans la croissance de cette organisation et dans l'atteinte des objectifs visés.

Alors, inspirons-nous tous des stratégies de ceux qui parviennent à atteindre les plus hauts sommets. Prenons donc tout le temps requis ? tout comme l'athlète qui visualise au préalable les gestes de sa prestation ? pour concevoir les gestes concrets liés à nos aspirations les plus chères. Et à nourrir la confiance d'être gagnant au jeu de la vie. L'habitude régulière d'un entraînement mental saura entretenir la mobilisation vers nos désirs le plus chers. Une habitude fort simple mais très prometteuse !