

LE MENTAL, ÉLÉMENT CLÉ DE LA RÉUSSITE

La psychologie du sport dans le tennis suisse

Si la tête ne suit pas, impossible de gagner, y compris au tennis. Chez Swiss Tennis, c'est un aspect dont on tient compte en priorité. TEXTE: MARCO KELLER. PHOTOS: SWISS TENNIS



Jürg Bühler, chef de la formation chez Swiss Tennis.

Le tennis est l'une des disciplines sportives les plus complexes qui existent. La technique est essentielle, mais la stratégie, la condition physique et l'environnement jouent également un rôle important. Toutefois, tous ces éléments ne peuvent former un tout opérationnel qu'avec un bon mental. Bien entendu, l'inverse est aussi vrai: le

joueur le plus fort mentalement ne peut pas gagner si les autres éléments lui font défaut.

Une meilleure acceptation

Pendant longtemps, l'aspect mental inspirait de la méfiance, surtout chez l'ancienne génération. Ce scepticisme était notamment dû à certains mauvais exemples

donnés par quelques charlatans. Mais aujourd'hui, la situation a évolué, si l'on en croit Jürg Bühler, psychologue du sport diplômé (lic. phil.) et chef de la formation chez Swiss Tennis: «Les méthodes de psychologie du sport sont en général bien mieux acceptées qu'il y a cinq à dix ans; les parents et les entraîneurs sont très ouverts.» Cette acceptation est une condition indispensable à l'efficacité des mesures. Par exemple, la confiance est d'autant plus importante que les progrès mentaux ne peuvent pas être chiffrés, contrairement aux progrès physiques.

Chez Swiss Tennis, on fait tout pour répondre aux exigences élevées, y compris dans ce domaine. Chacune des douze Partner Academies (PA) doit travailler avec un psychologue du sport ou un préparateur mental reconnu par l'association suisse de psychologie du sport (SASP). Celui-ci doit prendre part à la réunion bisannuelle de Swiss Tennis au centre national d'entraînement à Bienne, qui a lieu soit en mai, soit en juin, et qui est aussi ouverte aux entraîneurs de tennis intéressés, en tant que «formation continue en psychologie du sport». De plus, toutes les PA doivent organiser sur leurs terrains un jour d'entraînement spécifique par saison.

Prudence de mise avec les «préparateurs mentaux»

Le statut accordé par la SASP est une assurance-qualité. En effet, le titre de «préparateur mental» n'est pas protégé – toute personne peut donc se le décerner de sa



LES MÉTHODES DE PSYCHOLOGIE DU SPORT SONT EN GÉNÉRAL BIEN MIEUX ACCEPTÉES QU'IL Y A CINQ À DIX ANS; LES PARENTS ET LES ENTRAÎNEURS SONT TRÈS OUVERTS.

propre initiative, sans qu'une formation ne soit requise. En principe, les exigences sont peu élevées, voire inexistantes. En comparaison, depuis deux ans, le titre de psychologue du sport est protégé par la loi sur les professions de la psychologie. Cela implique que le mot «psychologique» ne peut plus être utilisé librement, et un psychologue du sport doit être titulaire d'une maturité (professionnelle), puis étudier trois à cinq ans dans une haute école, et éventuellement trois ans de plus pour acquérir un titre de spécialisation.

Du fait de ses obligations de chef de la formation, Bühler ne peut pratiquer son métier de psychologue du sport aussi souvent qu'avant, dans différentes dis-

ciplines. Néanmoins, le mercredi après-midi, il s'occupe toujours des «petits» à Bienne, ce qui le ravit; Roger Federer et d'autres joueurs de haut niveau, forts mentalement, donnent le bon exemple. «La génération U14 est particulièrement motivée», déclare-il avec satisfaction.

Les possibilités de travailler le mental pour améliorer l'ensemble du niveau de jeu sont nombreuses: préparation des matchs, visualisation, fixation d'objectifs pour la saison ou façonnage d'une mentalité de gagnant et, bien entendu, contrôle de ses émotions. Sur ce dernier point, il ne s'agit pas d'éliminer ses émotions, souligne Bühler, mais «de les réduire un peu.» Les petits rituels à exécuter entre les points s'y prêtent bien lorsqu'il faut se reprendre et se concentrer sur le point suivant.

«De bons formateurs qui s'investissent et mettent du cœur à l'ouvrage»

Toutefois, le seul fait d'avoir le titre de psychologue du sport ne signifie pas forcément qu'on sache transmettre correctement ses connaissances dans la pratique. L'échange avec les entraîneurs est aussi

important; on ne cherche pas des gens qui attendent des clients dans leur bureau, mais des personnes qui prennent parfois part à des entraînements ou des compétitions. «Les meilleurs sont à la fois de bons formateurs et des personnes qui s'investissent et mettent du cœur à l'ouvrage», résume Bühler.

Forcément, de tels spécialistes ne courent pas les rues, et encore moins ceux qui disposent des connaissances spécifiques au tennis. En Suisse, ils sont une poignée à satisfaire cette exigence supplémentaire, estime Bühler. Toutefois, à cet égard aussi, l'association sert régulièrement de centre de compétences et dispose maintenant d'un large réseau d'une vingtaine de psychologues du sport compétents, affirme Bühler: «Nous pouvons recommander quelqu'un dans chaque cas et chaque région.»

Liens sur ce thème:

→ www.swisstennis.ch/fr/psychologie-du-sport

→ www.sportpsychologie.ch