

On manage comme on nage : le mental

Après la récupération, le débrief et les bénévoles, Pierre Blanc, nageur et auteur de *On manage comme on nage*, s'attaque à un sujet qui concerne tous les sportifs. Avec son esprit aiguisé et sa plume légère, il revient sur une petite phrase que nous avons tous un jour entendue, qui n'est pas si anodine qu'il n'y paraît et que nous n'entendrons plus jamais comme avant.

Si vous ne l'avez pas, ce n'est pas bien grave !

20 août 2015 dans le sud de la France, en terre catalane

Je venais de recevoir un mail qui me rappelait la deadline pour mon prochain article dans ChronoMaîtres. Déjà ? Le temps est si vite passé depuis le dernier numéro. Première question comme à chaque numéro : quel thème vais-je pouvoir prendre pour ce billet ? Il reste encore quelques jours avant le relevé de ma copie.

L'émergence et la formation des idées sont vraiment étranges. Peut-on vraiment parler de processus ? Un réveil un peu matinal, les runnings aux pieds, et hop ! c'est parti pour un jogging léger sur un bord de plage encore endormi. La veille, j'avais visionné à nouveau une vidéo de Cédric Villani¹, jeune mathématicien talentueux, sur la formation des idées. Un one-man-show brillantissime d'une heure qui conclut qu'on ne sait pas expliquer un tel phénomène, mais que l'on sait juste le décrire. Oh ! combien il a raison ! Le bon de commande pour ChronoMaîtres refait surface dès les premières foulées : « *Va falloir trouver le temps de m'y coller, et de jongler avec la fin de l'écriture de mon nouveau livre. Les sujets sont tellement différents...* » La préparation d'une intervention devant des entraîneurs vient se mêler à la discussion intérieure. Drôle de mélange. Des images des derniers France à Chalon-sur-Saône s'invitent également, ainsi que des commentaires de coaches. Notamment un qui m'avait surpris à l'encontre d'une nageuse qui n'avait pas réussi les performances que devait sûrement attendre son entraîneur : « *Tu n'as pas le mental !* »². Whaou ! Je me rappelle que ses mots ont claqué comme un coup de fouet. Il raisonne alors que ma foulée commence à se dérouiller. Sec. Sévère. Brutal même. Déplacé. Je me rappelle les sentiments de malaise, de gêne et de tristesse que j'avais ressentis pour cette athlète.

Ce n'était d'ailleurs pas la première fois que j'avais entendu cette phrase sur un bord de bassin. Les commentateurs sportifs du petit écran, journalistes ou anciens athlètes, en ont fait une expression culte. Qui ne l'a pas entendue ? Le mental serait *in fine* la cause de tout. De grands entraîneurs l'ont consacré *Roi*. Sans mental, point de salut. Sans mental, point de performance. Sans mental, point de réussite. Sans mental, point de victoire. Le mental ferait et déferait les reines et les rois. Cette vision simpliste et simplificatrice des choses mérite que l'on s'y attarde quelque peu. Résumer la performance sportive à un mot est un peu *court*.

Tout d'abord, ce *générique verbal* que l'on nous infuse à toutes les sauces n'arrive pas à créer un consensus sur sa définition : il y a autant de définitions que de personnes qui en donneraient une. Ce n'est pas une constante. Vous avez certainement dû entendre dire d'un champion qu'à certains moments, il avait un gros mental, et qu'à d'autres, le même champion en avait un petit. Pourquoi ne serait-ce pas la même chose pour nous, les anonymes ?

Remarquez qu'il n'y a pas d'unité de mesure du mental. Donc, pas d'outil de mesure. Pas d'étalonnage possible.

Imaginez l'effet produit par cette expression phare si l'entraîneur et la nageuse ne mettent pas la même chose derrière le terme *mental*. Un vrai dialogue de sourds, contre-productif. Avant de parler de *mental*, il est préférable donc de s'assurer de parler de la même chose, à défaut de le définir. Une évidence, me direz-vous ? Préparez-vous donc à de longues heures de débat... ou utilisez un autre terme que *mental*.

Ensuite, à bien y regarder de plus près, cette situation chalonaise est révélatrice des limites atteintes par... l'entraîneur. C'est un peu facile de rejeter les raisons d'une performance moyenne sur la seule faute du *mental*. Une façon de fuir une analyse plus profonde et des questions de fond. La préparation a-t-elle été au niveau des objectifs ? La forme du moment était-elle au top ? Et la course, comment s'est-elle déroulée ? Et l'entraîneur dans tout cela ? Quelle est sa part de responsabilité ? En se réfugiant derrière le mental dans le débrief, l'entraîneur se dédouane un peu vite et fait reposer la responsabilité sur la seule nageuse. L'évitement n'est pas un signe de courage. Un aveu de compétence limitée ?

Et puis pensez à la nageuse qui va récupérer avec ce boulet *indéfini* scotché sur ses épaules... sans autre explication pour corriger le tir. Ce n'est pas l'aider à bien vivre son sport et à s'amuser.

Cette scène ou ce type de commentaires, vous les entendez régulièrement dans une enceinte sportive ou dans les médias. La prochaine fois, demandez à votre voisin accusateur ce qu'il entend par *mental* et s'il connaît suffisamment bien le sportif pour parler de lui en ces termes. Pendant des années, Richard Gasquet faisait partie des joueurs de tennis très talentueux. Mais, il ne gagnait aucun de ses matchs en quatre ou cinq sets. Prétendument, à cause de ce sacré *mental* défaillant quand les matchs s'allongeaient. Vous avez dû suivre ses performances à Wimbledon cette année, dont ses victoires en cinq sets. Un gros travail sur le mental ? *A priori*, non. En revanche, un gros travail physique qui lui a permis de garder sa lucidité et son niveau de jeu après plusieurs heures de match... peu de commentateurs l'ont souligné. Qui oserait dire que Renaud Lavilleine n'a pas de *mental* après sa déconvenue de cet été à Pékin ? Dans son livre post-Londres 2012, Fabrice Pellegrin écrivait : « *Quand je peux, je veux* » et non l'inverse. Et vous, qu'en pensez-vous ? Finalement, n'est-ce pas non plus des situations que l'on rencontre dans son quotidien ?

Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé est purement fortuite... encore que...

Pierre Blanc

¹ Médaille Fields en 2010 (récompense mondiale attribuée par un Collège de sommités au meilleur mathématicien de la planète).

² On pourrait prendre l'exemple inverse : « Tu l'as eu au mental ! ».