

Esther Mueller, coach mental :

« L'entraîneur doit créer une atmosphère positive. »



Coach mental pour sportifs de haut niveau, la Suisseuse Esther Mueller* utilise beaucoup la « positivité » pour améliorer l'expression individuelle et collective des sportifs. Son secret ? Suivre le « flow » !

Comment définiriez-vous la « positive attitude » ?

Ce serait d'avoir la faculté à toujours rechercher une solution pour faire face à une problématique donnée ou un événement négatif. Par exemple, un attaquant est venu un jour vers moi parce qu'il n'arrivait plus à marquer car son environnement, son conditionnement et même sa personnalité avaient changé avec le temps et ainsi modifié sa capacité à positiver. Je lui ai réappris à penser positivement, à se concentrer et à combattre le stress. Six mois après, il marquait de nouveau. Le sportif doit apprendre à se connaître et à déterminer ses limites afin de pouvoir les repousser au maximum, en faisant attention à ne pas subir la pression.



Trouver le "flow",
ce sentiment d'engagement
total et de réussite



Cela est également valable au niveau collectif...

Bien sûr. Un entraîneur doit savoir encourager ses joueurs, leur dire ce qu'il attend d'eux, mais aussi discuter des buts et des objectifs à atteindre ensemble. Certains d'entre eux n'arrivent pas à leur parler ou à les faire participer, ce qui fait que les joueurs font partie d'un projet qui ne leur appartient pas... Dans ce cas, ils ne peuvent pas s'identifier à l'équipe, s'engager et être motivés. L'entraîneur doit aider ses joueurs et créer une atmosphère positive en sachant les valoriser, en les exhortant à jouer ensemble et en déterminant les objectifs à tenir.

L'objectif des adultes qui s'occupent d'enfants est parfois guidé par les seuls résultats...

Si les résultats comptent trop pour les entraîneurs, il n'est pas possible de développer une attitude positive. Une défaite peut être positive car elle doit être l'occasion d'analyser ensemble ce qui n'a pas été, d'y réfléchir avant de rebondir. Les erreurs les plus courantes proviennent de l'extérieur, des entraîneurs ou de l'environnement, qui ne s'adaptent pas à la personnalité ou au niveau réel des sportifs.

Comment éviter les pensées et attitudes négatives qui nuisent à l'expression des joueurs lors d'un match ?

En travail mental, nous parlons du concept de "flow" pour définir l'état idéal d'une personne qui éprouve le sentiment d'engagement total et de réussite.

C'est un sentiment personnel qu'il faut savoir retrouver lorsqu'on ne se sent pas bien ou pour être plus performant. La finale de Ligue des champions 2010, à Madrid, où je me trouvais, est un bon exemple à ce niveau. A l'échauffement, les joueurs de l'Inter étaient ensemble, unis. C'était impressionnant. Ce type de

comportement provoque des pensées positives : tout le monde travaille dans le même sens, de façon collective. Les joueurs du Bayern, eux, se sont échauffés de façon plus individuelle. Il est important de sentir qu'on fait partie d'une équipe, d'y ressentir des émotions. Je pense aussi que les équipes abordent trop souvent la compétition avec agressivité ou un surplus de motivation, ce qui les pousse à la faute, empêche de gérer les émotions et nuit à l'expression individuelle et collective.

Existe-t-il des méthodes pour trouver cet état idéal ?

Un joueur, même s'il a des pensées négatives, liées à sa vie personnelle ou professionnelle, doit « enfile » son « costume de footballeur » et rechercher le plaisir. Il ne faut pas oublier que le plaisir est le moteur principal du sportif. Il est important de lâcher prise et de vivre le moment. Il y a toujours des hauts et des bas au cours d'un match ou d'une saison, mais il est toujours possible, si on s'en donne les moyens, de se remettre dans de bonnes dispositions mentales.

** Esther Mueller a participé au programme « Master Your Emotion », une formation sur la Communication Non Violente, menée, en collaboration avec Foot Citoyen (cf. pages 22 et 23), avec des éducateurs de Cannes*

Les Américains, rois de la positive attitude

« Dans le sport comme dans la vie, les Américains ont la faculté d'adopter des pensées et des attitudes très positives. Leur principale particularité : plutôt que de se plaindre, ils cherchent toujours des solutions à leurs problèmes. La grande différence avec l'Europe est qu'ils ne jugent pas systématiquement les autres ni ne trouvent des excuses ou comptent les erreurs. Ils s'entraident et ne pensent pas à détruire l'autre, même si la concurrence est très grande. Cette attitude très positive est basée sur le gagnant-gagnant : si je t'aide, tu m'aideras à ton tour... Même en cas de défaite, ils vont se relever et essayer à nouveau en faisant tout pour ne pas répéter leurs erreurs. Ils n'abandonnent jamais. C'est pour cette raison qu'ils obtiennent de si bons résultats. En Europe, on a trop souvent l'impression d'être les uns contre les autres, même entre coéquipiers. »

