



## Coaching par Olivier Béranger

**Ancien joueur de seconde série, Olivier Béranger (qui fut formé aux Hauts de Nîmes) a connu toutes les étapes de l'enseignement tennistique : initiateur, enseignant, directeur sportif, formateur en ligue, responsable de la section sport études et capitaine des équipes 1ères au Lagardère Paris Racing, entraîneur national et coach sur le circuit.**

**La "modélisation"** (pourtant si chère à Anthony Robbins), si elle peut avoir des aspects positifs, mène la plupart du temps à des limites qui se seraient peut-être présentées plus tardivement, si l'on avait pris soin de développer des habiletés propres à ses capacités intrinsèques (dans ce sens, Jean Cocteau avait pourtant lancé une piste qui me semble intelligente avec son célèbre : **"Ce qu'on te reproche, cultive-le, c'est toi !"**).

Après tout, essayer de jouer "comme Nadal" ne peut invariablement que déboucher sur une frustration liée à l'expérience de n'être devenu au bout du compte, qu'un "sous-Nadal" !

Et puis, pour peu que l'on fasse un effort d'observation en prenant en exemple quelques joueurs triés sur le volet, on s'aperçoit vite que les formes gestuelles, schémas tactiques et autres filières physiques utilisées sont radicalement différentes suivant les individus !!! En effet, si John McEnroe servait "de dos" et pratiquait le service-volée avec une prise quasiment neutre, Bjorn Borg usait ses adversaires du fond du court avec un revers à deux mains et un lift lancinant, Monica Seles jouait à deux mains des deux côtés, Steffi Graf n'a dû utiliser le revers lifté qu'une ou deux fois dans sa carrière (ce qui n'a pas empêché ses 22 victoires en grand chelem !) et Edberg avait une prise de coup droit à déconseiller à tous les débutants. On pourrait multiplier les exemples à l'infini : d'un passé pas si lointain (Connors, Lendl, Becker, Navratilova, Evert, les sœurs Williams, Hingis...) jusqu'à nos jours (Nadal ou Federer), aucune de ces joueuses, aucun de ces joueurs n'ont pratiqué, ou pratiquent le même tennis, et pourtant ils ont tous raison, puisqu'ils ont (toutes et tous !!!) un point commun de taille : celui d'avoir été n°1 mondial !

**Au mot "méthode", je préfère donc celui "d'approche".**

Il convient en effet, de mon point de vue, d'être très prudent, (voire extrêmement précis !) avec l'utilisation du langage lorsqu'on essaie de faire passer un message pédagogique.

S'il est, aujourd'hui, prouvé que les mots ont un impact direct et intime sur le comportement (phénomène de la "neuro-association"), il est évident qu'un même message peut être perçu de façon totalement différente selon l'individu qui le reçoit, tout étant affaire de culture, de "codes", d'histoire personnelle et de sensibilité. Mais puisque je viens d'utiliser le mot **"pédagogie"**, arrêtons-nous un instant sur son origine :

Pédagogue (du Grec : paidagōgos) : esclave chargé de conduire les enfants à l'école.

Cet éclairage pose le postulat de départ que l'enseignant serait donc un "esclave".

"Esclave" de sa mission, de son métier; il serait

donc intéressant qu'un apprenti enseignant se posât quelques questions simples, avant même d'entreprendre une formation (et de poser lui-même des questions à ses futurs élèves !) : "Pourquoi ai-je choisi ce métier ?" - "Qu'est-ce qui me motive dans le fait de transmettre ?" Et finalement : "Qu'ai-je à transmettre ?".

S'il arrive à trouver des réponses satisfaisantes sur le plan de sa personnalité, de ses aspirations et de sa sensibilité, il sera peut-être en phase avec cette magnifique citation de Confucius : **"Choisis un métier qui te plaît, ainsi, tu n'auras jamais à travailler"**.

### Exercice n°1 Se relâcher, se concentrer

#### • Se relâcher

Apprendre un rituel de relaxation. Installez-vous confortablement allongé dans un endroit calme (sur votre lit par exemple). Nous allons apprendre à nous relâcher de la tête jusqu'aux pieds.

Fermons les yeux et plaçons notre conscience au niveau du crâne, et relâchons tous les muscles du crâne, du front, du visage, de la mâchoire. Relâchons ensuite le cou, les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les mains jusque dans le bout des doigts.

Puis, c'est au tour de la poitrine, de la zone du plexus solaire et du ventre, jusque dans le bas-ventre.

Plaçons ensuite notre conscience au niveau de la nuque et glissons mentalement le long du dos en relâchant le haut du dos, le milieu du dos et le bas du dos.

Relâchons ensuite les fessiers, les cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles et les pieds... jusque dans les orteils.

Savourons quelques instants cet état de relaxation et accueillons les sensations que nous envoie le corps.

Peut-être une sensation de bien-être ou de chaleur, voire de picotements ou de légèreté au niveau des extrémités (doigts, orteils).

Prenons conscience de notre respiration en observant le mouvement de notre abdomen, qui s'élève lorsque nous inspirons et qui se relâche lorsque nous expirons et goûtons ces quelques instants de paix et d'harmonie retrouvés.

#### • Se concentrer

Maîtriser les pensées "parasites".

Une fois dans cet état de paix intérieure, laissons venir (toujours les yeux fermés) l'image d'un écran mental (type "écran de cinéma"). Sur cet écran mental, faisons apparaître le chiffre 50.

Amusons-nous, ici et maintenant, à compter mentalement (et très lentement !), de 50 à 0 en visualisant le chiffre en question à chaque décompte.

Ce parcours, qui fut ponctué par de nombreuses formations, tant dans le domaine psychologique (sophrologie, PNL, thérapies comportementales, psychanalyse...) que dans le domaine artistique (Cours Florent, Actor's studio, chant, musique, danse...), lui valent aujourd'hui de poursuivre une double carrière d'auteur compositeur interprète et de coach.

#### Fondateur du "Sp'Art concept"

(qui mêle les techniques de préparation mentale liées au sport de haut niveau et les techniques d'apprentissage liées aux formations artistiques), Olivier intervient en tant que coach (gestion du stress, Life Coaching, préparation mentale...) dans plusieurs structures en individuel, ou en groupe. L'enseignement est l'un des plus beaux métiers du monde à mon sens, même s'il est certainement l'un des plus complexes également, puisqu'il se "frotte" au quotidien à la complexité de la "machine humaine". Loin d'avoir la prétention d'imposer quoi que ce soit en matière d'enseignement, j'essaie donc simplement d'apporter un éclairage peut-être un peu différent, parfois "décalé" ou de simplement engager une réflexion chez le lecteur sur ce qu'on a coutume d'appeler "le mental". Après tout, comme le dit le Dalaï Lama lors de ses conférences, le "mental" est une notion abstraite, finalement, on ne sait pas de quoi on parle !

**Le mental...** Quelle forme a-t-il ? Quelle couleur ? Où loge-t-il ? Dans le cerveau ? Mais alors dans ce cas, pourquoi parlons-nous toujours du cœur comme siège de nos sentiments ? Plutôt que de "mental" je préférerais donc vous parler d'émotion, de ressenti, de comportement et pourquoi pas, de temps en temps d'étymologie, voire de "pensée".

#### "Coacher, c'est accompagner l'autre vers ce qu'il a d'exceptionnel"

Après une vingtaine d'années passées à enseigner, à coacher, cette phrase s'est imposée à moi comme une évidence, le jour où un professeur me demanda pendant une formation de lui parler de ma "méthode".

J'ai toujours eu du mal avec la notion de "méthode" qui présuppose que l'on érige en règle absolue les principes éprouvés par une tierce personne ayant connue une réussite dans son domaine.

A chaque fois qu'une pensée dite "parasite" (autre que l'un des chiffres dans le cas de notre exercice) intervient pendant le décompte, amusons-nous à reprendre l'exercice au tout début... à savoir au chiffre 50 !

Si vous êtes honnête avec vous-même, vous vous apercevrez qu'il est quasiment impossible, la première fois, de s'approcher de 0 sans être assailli par une image de sa journée, un sentiment,

un regard échangé un peu plus tôt dans l'après-midi, ou tout simplement le souvenir d'une tâche à effectuer après ce petit intermède ! Mais... en répétant régulièrement dans le temps cet exercice, vous vous apercevrez que votre capacité à vous relâcher et à vous concentrer se renforcera au fil du temps par la magie d'un principe d'acquisition vieux comme le monde : la répétition !

**Allez... On se retrouve dans quelques mois... ?**

**Conseils et formations :**

"Master-class" Olivier fait part de son expérience...  
(thèmes variés et personnalisés)

**Renseignement : 06 18 14 84 5**