

ACCOMPAGNEMENT ■ Stéphane Longieras, préparateur mental, a créé sa société pour les sportifs de haut niveau

Un mental de vainqueur, ça se travaille

L'activité de préparateur mental est encore peu répandue en France. Avec Long Step Consulting, société qu'il a créée en janvier, Stéphane Longieras s'adresse aux sportifs de haut niveau.

Anne-Laure Baumard
tulle@centrefrance.com

S'il n'est plus besoin d'expliquer l'importance de la préparation physique avant de pratiquer un sport, il est aujourd'hui de plus en plus communément admis que le mental a lui aussi besoin d'être préparé, travaillé et entraîné.

Stéphane Longieras en est intimement convaincu. Pendant dix ans, il travaille dans l'industrie pharmaceutique avant de tenir son bar à vin sur Limoges. En marge de ses activités professionnelles, il se forme durant six ans, à titre « culturel », sur toutes les notions de coaching, psy, programmation neurolinguistique auprès de différents instituts, jusqu'à trouver la formation de Denis Troch. En janvier dernier, il se lance et crée son entreprise de préparateur mental. Avec Long Step Consulting, les sportifs de haut niveau ont un nouvel atout dans leur quête de performances récurrentes.

Optimiser la performance sur la durée...

« Je travaille aujourd'hui, sur le sud-ouest (*), avec des joueurs du Top 14, de Pro D2 en rugby et des footballeurs, entre 20 et 25 ans, qui sont à l'aube d'une carrière intéressante » explique-t-il. « Mes services s'adressent à différents profils, comme par exemple des joueurs qui ont eu des blessures récurrentes et qui génèrent une peur légitime par rapport à ces dernières, une peur de ne pas réussir, une certaine tristesse de la situation ou une colère due à des rechutes. La conséquence, c'est un souci physique mais aussi un souci psychologique. Le préparateur mental, à la différence du psychologue, ne travaille pas sur le passé, sur les cicatrices qui expliquent le comportement actuel. Il va, au contraire, acter le comportement actuel en travaillant sur tout ce qui est acceptation du présent et projec-



ACCÉLÉRATEUR. Un travail dans le temps sur la projection, la gestion des émotions et de l'énergie, l'estime de soi, la concentration, l'ouverture à l'autre et la communication qui porte ses fruits. PHOTO AGNÈS GAUDIN

tion dans le futur. L'objectif du préparateur, c'est d'être un accélérateur de prise de conscience ».

...et gérer les émotions

« Il s'agit de faire prendre conscience à une personne de ses compétences, que ces compétences aillent sur une performance et que cette performance soit répétée. Ce que je

cherche, c'est la récurrence de la performance » confie le préparateur mental. Pour cela, il ne travaille pas juste sur le sportif, mais sur la personne dans son ensemble avec les trois lignes de vie (vie personnelle, professionnelle et familiale). Les performances doivent être réalisées dans un équilibre de vie. Pour ce faire, le joueur a

« l'obligation » de tout lui dire, tout en étant protégé par une clause de confidentialité. Pour Stéphane Longieras, son rôle consiste à faire comprendre quels sont les freins à la performance et les barrières psychologiques, en mettant le doigt dessus, même si cela doit faire mal et en gérant les émotions (peur, tristesse, colère, plaisir). « L'objectif est que la notion de plaisir

reprenne le pas dans la vie quotidienne du joueur. On travaille sur l'énergie, l'estime de soi, la capacité de concentration et l'ouverture à l'autre, donc sur la communication. C'est la clé de voûte de mon activité » explique l'entrepreneur qui est disponible par téléphone 7 jours sur 7 pour ses joueurs.

« Je cherche la récurrence de la performance »

Pour agir sur la durée, le joueur doit avoir une vision de sa carrière et pouvoir se projeter dans les 10 ans à venir, ne serait-ce que dans les grandes lignes. Une condition sine qua non pour démarrer un travail avec un préparateur mental.

« On s'aperçoit que les prémices du changement interviennent comme une gestation, au bout de neuf mois » constate Stéphane Longieras.

Sa jeune entreprise ne se développe aujourd'hui que par la bouche à oreille. « Je cours après le résultat de la personne que j'accompagne et non le chiffre d'affaires » raconte sereinement le préparateur mental qui met également ses compétences au service des entreprises et des particuliers. ■

(* Montpellier, Agen, Bayonne, Brive, Dax, La Rochelle et Bordeaux.

➔ Long Step Consulting. Pour joindre Stéphane Longieras : 06.06.78.33.05.

➔ CE WEEK-END

SAMEDI

BASKET. NM3. US Tulle - Saint-Fulgent, à 20 heures, au CCS.

HRM. US Tulle - La Southeraine, à 17 heures, au CCS.

FOOTBALL. DHR. TFC - Ligugé, à 17 heures.

FOOTBALL. U14/U17 féminine. Tulle - Varetz/Saint-Pantaléon, à 15 heures, à La Cible.

U17 PH. Tulle - Isle, à 15 heures, à Laval-Verdier.

VOLLEY. Élite féminine. Laon - VTN, à 20 heures.

DIMANCHE

FOOTBALL. U19 PH. Tulle Condat-sur-Vienne, à 15 heures, à Pounot.

RUGBY. Fédérale 1. Montauban - Sporting, à 15 heures.

Fédérale 3. Saint-Cémin - Uzerche, à 15 heures.