



Jérôme Nanchen

Le psychologue du sport n'est pas un gourou

par Paul Vetter

Les athlètes font de plus en plus souvent appel à un psychologue du sport. A Flanthey, Jérôme Nanchen travaille avec des sportifs de toutes disciplines. Golfers et skieurs font naturellement partie du lot.

Depuis trois ans, Jérôme Nanchen a ouvert à Flanthey un cabinet de Conseil et Développement psychologique en Sport (CDP Sport). Depuis, ce psychologue affilié à la Fédération suisse des Psychologues (FSP) voit défilez des sportifs en tout genre. Golfers, hockeyeurs, tireurs à l'arc ou au fusil, tennismen, footballeurs ou escrimeurs, spécialistes du motocross ou du kilomètre lancé: la liste exhaustive de ceux qui profitent de ses conseils est bien trop longue à établir.

Three years ago, Jérôme Nanchen, a member of the Swiss Federation of Psychologists (FSP), opened a practice in Psychological Development in Sports (CDP Sport) in Flanthey. Since then, there has been a procession of all sorts of sportspeople to his door. Golfers, hockey players, archers, shooting and fencing competitors, tennis players, footballers, motocross and high speed ski run specialists: the list of those taking advantage of his advice is endless.

Le psychologue estime que l'objectif principal est une amélioration de la qualité de vie sportive obtenue grâce à l'acquisition de nouvelles ressources pour faire face aux situations difficiles. «Naturellement, l'amélioration des performances n'est pas à négliger. Il y a même parfois des déclics presque miraculeux.»

**«Les athlètes
vivent dans leur
monde; il
est important de
pouvoir les y
rejoindre.»**

Mais qu'est-ce qui pousse des sportifs de tous âges et de tous niveaux à consulter un psychologue du sport? «*Le sport de compétition place ceux qui le pratiquent dans une situation d'exigences extraordinaires et, pour y faire face, il faut développer des compétences elles aussi extraordinaires*», estime le psychologue. La gestion du stress, la concentration, la relaxation ou la visualisation entrent pour une bonne part dans la performance. Ces facteurs sont souvent ignorés des entraîneurs et

provoquent fréquemment des crises à gérer. C'est aussi le cas des stress dus aux ruptures qui s'opèrent dans une carrière: transferts, changements de catégorie ou fin d'activité. «*Les athlètes ont souvent besoin d'un regard extérieur, une forme de miroir qui aide à mettre au point une stratégie de résolution de problème. Mais ce n'est en aucun cas une thérapie et il est important que les gens restent autonomes. Il ne*

faut pas les déresponsabiliser. C'est une des différences entre un psychologue du sport et un gourou», précise Jérôme Nanchen qui limite généralement ses interventions à 5 ou 10 séances. Des consultations qui peuvent se dérouler au bureau, sur le site d'entraînement ou même parfois lors d'une compétition.

S'il est psychologue, Jérôme Nanchen est aussi maître d'éducation physique, un avantage non négligeable à ses yeux. «*Ce n'est pas une question de technique. Je ne travaille que ce qui précède ou qui suit le geste. Il est cependant nécessaire de connaître les aspects mentaux spécifiques à chaque sport et les structures d'une compétition. Les athlètes vivent dans leur monde; il est important de pouvoir les y rejoindre*», juge le Flantheysan. Fréquenter un psy peut cependant engendrer des connotations négatives. Comment réagissent les athlètes?

«*On sent une évolution. Malgré la confidentialité qui leur est garantie, ils en parlent de plus en plus volontiers.*» Parmi ses clients, le golfeur Jérémie Ballestraz ou l'escrimeuse Sophie Lamon ont récemment évoqué dans la presse leur collaboration avec CDP Sport. Ce n'est donc plus un tabou.



But what is it that drives these sportspeople of all ages and levels to consult a sports psychologist? "Competitive sports put the participants in an extraordinarily demanding situation and, in order to rise to the occasion, they must develop their competence to an equally extraordinary level", the psychologist tells us. Stress management, concentration, relaxation or visualisation all play an important part in their performance. These factors, often ignored by the trainers, are

frequently the cause of crises which have to be handled. This can also be said about stress due to various changes that occur during the course of a career: transfers, changes of category or the ending of the activity. "Athletes are often in need of an outside vision, somewhat like a mirror helping them to work out a strategy for solving problems. However, this is in no way a therapy and it's important for them to remain

autonomous. Their sense of responsibility mustn't be taken away. This is one of the big differences between a sports psychologist and a guru", adds Jérôme Nanchen, who generally limits his consultations to between 5 and 10 sessions. These can take place in his consulting rooms, the place of training or even sometimes during a competition.

In addition to being a psychologist, Jérôme Nanchen is also a physical education teacher, no small advantage in his eyes. "It's not just a question of technique. I only work on what proceeds and what follows on from the gesture. You really need to know the specific mental side of each sport and the structures of a competition. Athletes live in their own little world; it's important to be able to join them there", he believes. *Going to a psychologist can, however, engender negative connotations. How do the athletes react?* "An evolution would appear to be taking place. Despite a guarantee of confidentiality, they are more and more willing to talk about it." *Among his clients, Jérémie Ballestraz the golfer and the fencer Sophie Lamon have recently evoked their collaboration with the CDP Sport in the press. So... it's no longer taboo.*

The psychologist feels that the main objective is an improvement in the quality of the person's sports life, which can be brought about by acquiring new resources for facing up to difficult situations. "Of course, improvement in performance can't be ignored. There is sometimes an almost miraculous breakthrough."