Dans la tête des champions

Primera modificación: 27/08/2026 - 09:43

Transcripción :

Docteur Jérôme Palazzolo, bonjour. Bonjour. Vous êtes psychiatre, psychothérapeute, professeur des universités en psychologie clinique et médicale et vous publiez « La préparation mentale du sportif de haut niveau » aux éditions Hermann, ce qui tombe bien en plein mondial de football. Quel rôle joue le mental dans les performances des sportifs de haut niveau, docteur ?

Et un rôle essentiel, c'est-à-dire que vous prenez deux sportifs qui sont exactement au même niveau technique, au même niveau d'entraînement physique, celui qui va l'emporter, c'est celui qui aura eu la meilleure préparation mentale. Et c'est vrai que de plus en plus d'équipes, de plus en plus d'entraîneurs, de plus en plus de sportifs s'intéressent justement à tout ce qui

concerne la psychologie du sport parce que souvent, c'est ça qui permet de faire la différence.

Et la préparation mentale est aussi utile dans les sports collectifs que dans les sports individuels ?

Exactement, alors ça va se passer différemment parce qu'il y a des dynamiques qui se mettent en place dans une équipe qu'on ne retrouve pas en individuel et vice versa. Donc le but, c'est que cette préparation mentale soit une préparation qui soit totalement individualisée, personnalisée et adaptée au sport aussi qu'on va pratiquer.

Est-ce que le préparateur mental doit travailler de concert avec l'entraîneur et réciproquement d'ailleurs ?

Et bien entendu, parce que l'objectif, c'est de dire que le corps va avec l'esprit. Donc à partir de là, si on pousse un petit peu plus l'entraînement physique, eh bien, il va falloir que, au niveau mental, on puisse encaisser les

coups à ce niveau-là.

Alors, un parfum de mystère entoure encore les préparateurs mentaux. Quelle formation et quelles qualités doivent-ils avoir ?

Normalement, l'objectif, c'est quand même d'avoir quelqu'un qui est formé sur le plan psychologique. C'est effectivement de pouvoir avoir un parcours universitaire en psychologie et, voilà, ne pas avoir de préparateur mental qui s'intitule lui-même préparateur mental. L'objectif c'est de voir justement le parcours qu'a pu avoir la personne. Donc souvent c'est un master en psychologie avec derrière une spécialisation dans tout ce qui est psychologie du sport.

Merci beaucoup, docteur Jérôme Palazzolo. Dans Priorité santé aujourd'hui, vous retrouverez Charlie Dupiot pour Questions de femmes, les séparations difficiles. Rendez-vous à 11h10, heure de Paris. 9h10,

temps universel. Et pour la rediffusion, 3h10, heure de Paris, 1h10 temps universel.