

MAI 2025

LE MENTAL EST COMME UN CADENAS

Votre mental est la **clé** invisible de vos performances sportives : quand il est verrouillé, il vous freine, mais lorsqu'il est ouvert, il vous libère.

Le mental est un élément clé de la performance sportive.

Il agit comme un cadenas qui peut être ouvert ou fermé, influençant directement votre capacité à donner le meilleur de vous-même sur le court.

Si vous ressentez que vous ne parvenez pas à exprimer votre plein potentiel, notamment en compétition, c'est que votre cadenas est bloqué.

Votre mental devient alors une barrière qui vous empêche de performer à votre vrai niveau.

À l'inverse, lorsque vous êtes capable de jouer votre meilleur tennis ou padel, y compris dans les moments cruciaux, c'est que votre cadenas est débloqué. Vous êtes alors libéré des entraves psychologiques qui freinent votre performance.

Bien sûr, **cette image du cadenas est schématique**. Le mental n'est jamais complètement ouvert ou fermé, il oscille entre ces états selon les circonstances et les défis que vous rencontrez.

Les interférences qui bloquent votre cadenas

Si votre cadenas est bloqué, c'est qu'il existe en vous des interférences qui entravent votre performance.



Gilbert Sochet, coach de tennis au TPC, détenteur d'un diplôme en Psychologie du sport et préparation mentale, Certifié en préparation mentale et performance Sportive (Soyez P.R.O. et Osez, TransFaire).

Ces interférences peuvent être multiples

Une pression excessive sur l'enjeu : vous accordez une importance démesurée à la compétition, réagissant comme si vous jouiez votre vie alors qu'il s'agit avant tout d'un match.

La peur du jugement des autres : vous êtes préoccupé par ce que pensent vos coéquipiers, adversaires ou spectateurs.

Un manque de confiance en vos capacités : vous doutez de votre potentiel à réussir, ce qui vous pousse à jouer en deçà de votre vrai niveau.

L'appréhension de l'inconnu et de l'incontrôlable : vous redoutez les situations imprévues, ce qui peut provoquer un stress paralysant.

Une exigence excessive envers vous-même : vous ne vous permettez pas l'erreur et vous mettez une pression qui nuit à votre relâchement et à votre fluidité de jeu.

