



# SPORTIF GAGNANT

Comment atteindre ses objectifs  
pour un sportif de haut niveau?

Préparation psychologique & mentale  
J O Ë L T R É B E R N • C O N S U L T A N T



## Présentation de Joël Trébern

Né en 1958 en Bretagne, Joël Trébern est un autodidacte averti. Il a participé à de nombreuses formations dans le cadre du développement des relations humaines, de la gestion du stress et de la conscience du corps. Ce travail personnel lui a permis d'intégrer les bases du fonctionnement psychique humain tout en développant un sens aigu de l'observation des comportements ainsi qu'une réelle qualité d'empathie. Sa démarche l'amène naturellement à prendre un statut libéral d'accompagnateur psychologique dès 1986. C'est à cette époque qu'il met au point une méthode d'accompagnement individuel, efficace, active et constructive. Celle-ci vise à mettre à jour rapidement les mécanismes limitants des personnes suivies et s'intitule : " La logique De l'Inconscient" (LDI, N° INPI : 06 3 444 327).

De 1988 à 2002, en parallèle à son activité, il endosse une fonction de responsable au sein d'une association tournée vers le développement personnel et l'accompagnement de dirigeants d'entreprise et de sportifs de haut niveau.

Face à une demande croissante et souhaitant recentrer ses activités, Joël Trébern crée seul en 2002, la société JHT Performance SA qui propose trois domaines d'activités :

### PRÉPARATION MENTALE

**La préparation mentale** spécifique à Joël Trébern inclut l'approche psychologique basée sur la LDI et s'adresse de manière individuelle aux sportifs de haut niveau et aux candidats aux concours des grandes écoles. (actuellement : canoë, kayak, VTT de descente, décathlon...)

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

**L'accompagnement individuel** centré sur la LDI est exercé auprès des entrepreneurs et des décideurs de différents secteurs d'activité. (actuellement : métallurgie, nucléaire, immobilier, micromécanique, transport spécifique...)

### FORMATION PROFESSIONNELLE

**La formation professionnelle** offre des formations collectives centrées sur la gestion du stress et des risques psychosociaux (actuellement : milieu hospitalier, industrie, éducation nationale...)

À partir de ses expériences de vie et de travail, Joël Trébern anime également des conférences relatives à l'évolution sociale de l'être humain et de ses modes relationnels ainsi qu'à sa méthode d'approche "la Logique De l'Inconscient". Enfin, il accompagne les formateurs dans la création de modules sur la gestion des risques psychosociaux.

## Un sportif performant & constant est avant tout une personne épanouie.

### L'accompagnement individuel tient compte de ce principe.

L'action de Joël Trébern est tournée vers la performance du sportif ainsi que vers son accomplissement personnel. En effet, l'objectif de l'intervention est double. Elle vise d'une part, la réussite du sportif et d'autre part, à trouver les clés de son épanouissement dans le sport et dans la vie.

### À qui s'adresse l'accompagnement individuel ?

Le public concerné par ce type d'accompagnement est volontaire et ambitieux.

L'implication du sportif et de son entraîneur est primordiale dans la définition des objectifs visés, ainsi que des moyens pour les atteindre. De ce fait, le préalable à tout accompagnement réside dans une bonne collaboration du staff mais également dans l'intérêt que celui-ci et l'entraîneur porte à la démarche.

"Je suis venu pour trouver des solutions, j'ai obtenu un questionnaire sur moi-même qui m'a permis de mieux me connaître et de devenir champion du monde" O. LALLIET (Canoë en eau vive)

« Un public ambitieux et responsable »

# L'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

CENTRÉ SUR LA PERFORMANCE



“Grâce à notre collaboration je tends à devenir un homme et peut-être un grand athlète.”

R. BARRAS (décathlon)

Deux étapes sont nécessaires au cours d'un tel accompagnement :

## Phase 1 : L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE

### Principe

Au cours de cette approche psychologique, l'objectif est d'amener le décideur à prendre conscience de sa trajectoire de vie et des influences qui l'animent afin d'agir intentionnellement et de se rapprocher de ses objectifs. Plus le sportif est conscient de ses modes de fonctionnement, plus il est maître de sa vie. Cette première phase de travail repose sur la méthode de la LDI et sur le développement de la notion d'estime de soi. Ce dernier, permet à terme, de remplacer le volontarisme par une réelle motivation et une grande détermination.

“Prendre conscience de sa propre trajectoire.”

### Définition de la LDI

La LDI est une méthode qui utilise notamment la compréhension biographique d'une personne afin d'expliquer ses difficultés à utiliser son plein potentiel. Elle est globale, rapide et efficace.

### Structure

L'approche psychologique se déroule sur 3 séances de 3 heures qui s'échelonnent à un mois d'intervalle. Chacune de ces séances repose sur un plan prédéfini et a pour objectif d'aller à l'essentiel.

## Phase 2 : LA PRÉPARATION MENTALE

### RESTRUCTURATION MENTALE & EXCELLENCE DURABLE

### Principe

Suite à la première phase d'approche psychologique, le sportif va pouvoir mettre à profit une meilleure représentation des influences qui ont guidé sa vie et ainsi débuter une préparation mentale de qualité. Cette dernière est composée de deux modules : restructuration mentale & excellence durable.

**La restructuration mentale** permet d'identifier les pensées inadaptées afin d'exceller dans le haut niveau. Elle propose au sportif un renouvellement de son approche et de ses représentations mentales.

**Le module d'excellence durable** quant à lui, repose sur le développement de la notion d'affirmation de soi et sur la capacité du sportif à repousser ses limites et à se remettre en cause.

Cette étape nécessite un investissement et une application concrète plus importante que durant la première étape. C'est la raison pour laquelle les séances sont espacées de trois mois environ afin de laisser le temps au sportif d'expérimenter et d'intégrer les changements opérés.

Les séances ne suivent donc pas une progression aussi planifiée qu'au cours de la première phase car il s'agit d'accompagner les expérimentations du sportif à son rythme, tout en se dirigeant vers les objectifs définis.

Un bilan est réalisé systématiquement de façon à observer, séance après séance, la progression de ses performances.

### Rôle de l'accompagnateur

Pendant cette deuxième phase, le rôle de l'accompagnateur est de transmettre au sportif l'utilisation des principes de la LDI afin de développer chez lui lucidité et discernement.

“Maintenir la motivation”

“Identifier les pensées inadaptées”



“Joël Trébern m’a ouvert les yeux et m’a conduit sur le chemin de la victoire.”  
E. BRUGVIN (Canoë en eau vive)

Plusieurs facteurs vont lui permettre de soutenir la motivation du sportif :  
- un investissement sincère, intègre et dévoué du consultant.  
- la force de conviction que celui-ci transmet au sportif à travers la pertinence des expériences qu’ils mènent ensemble.  
- une meilleure confiance en soi permise par les actions menées par le sportif et les renforcements apportés par l’accompagnateur.

### Reconnaître et renforcer le changement

Toute action menée par le sportif est relevée et analysée avec bienveillance mais sans complaisance afin qu’il puisse en tirer le maximum de bénéfices.

Dans un premier temps, le consultant reprend et traduit à la lumière de la LDI les évènements rapportés par le décideur entre les séances. À travers ces expériences, il s’agit de repérer les situations dans lesquelles les influences, et notamment l’influence majeure, sont susceptibles de s’exercer à nouveau. Cette façon de procéder permet de donner du sens et de la cohérence à l’action mise en œuvre pour se rapprocher de ses objectifs.

### Honorer le contrat

Durant l’ensemble de cette deuxième phase, le consultant garde à l’esprit la rentabilité de son action pour la fédération ou le Team ainsi que l’épanouissement du sportif.

### Structure

La préparation mentale centrée sur la mise en pratique se déroule sur 4 séances de 3 heures chacune.

« Donner du sens et de la cohérence à l’action »

DÉROULEMENT DE L’ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

**1** L’APPROCHE PSYCHOLOGIQUE  
-La logique de l’inconscient (LDI)  
-L’estime de soi  
(3 séances)

**2** L’ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL  
-La restructuration mentale  
-L’excellence durable  
(4 séances)

## Phase 2 : LA PRÉPARATION MENTALE MODULES COMPLÉMENTAIRES

# SE PRÉPARER GRÂCE À L’IMAGERIE



Incontournable à l’heure actuelle et approuvée **scientifiquement**, la préparation mentale des sportifs par l’imagerie mentale est mise à profit dans deux modules différents. Ceux-ci viennent s’ajouter à la **RESTRUCTURATION MENTALE** et à **L’EXCELLENCE DURABLE**.

• L’IMAGERIE MENTALE PAR LE MODÈLE

• L’IMAGERIE PAR L’ENTRAÎNEMENT

4 SÉANCES

- 1 La restructuration mentale
- + 2 L’imagerie mentale par le modèle
- + 3 L’imagerie d’entraînement
- 4 Le module d’excellence durable

# LA PRÉPARATION MENTALE

+ 2 MODULES COMPLÉMENTAIRES

- L'imagerie mentale par le modèle
- L'imagerie d'entraînement



## 1 / La restructuration mentale

Le cerveau humain peut être comparé à un ordinateur qui a pour but de permettre à l'individu de réaliser plus ou moins consciemment son épanouissement et sa satisfaction. Le « disque dur » sur lequel ses pensées positives ou non s'inscrivent, seront autant de « données » pour se rapprocher ou s'éloigner du but.

## + 2 / L'imagerie mentale par le modèle

Il s'agit d'une "technique de visualisation et de répétition d'un ensemble d'images, à partir d'une concentration intellectuelle, permettant de préparer l'organisme, autant physiologiquement que neurologiquement, à l'exécution réelle de l'action visée, afin d'améliorer une performance." (Chevalier, 1987).

## + 3 / L'imagerie d'entraînement

"Le renforcement psychologique est un procédé qui augmente la probabilité de répétition d'un comportement et/ou d'une action recherchée." (B.F. Skinner)  
Skinner fut le premier à en étudier les effets systématiques

La psychologie cognitive étudie les grandes fonctions psychologiques de l'être humain. C'est ainsi que la cognition correspond à l'ensemble des processus par lesquels nous recevons et traitons les informations, nous formons et organisons nos représentations, nous prenons des décisions dans le but d'agir efficacement.

Ainsi le renforcement cognitif est le fait de permettre au sportif d'assimiler une image juste et élevée de lui-même dans sa recherche de performance.

## 4 / L'excellence durable

Cette étape nécessite un investissement important du sportif et une application concrète des « points » développés depuis le début de l'accompagnement du sportif.  
Un bilan est réalisé en fin de module avec le sportif, l'entraîneur et Joël Trébern.

*"Dans ma vie, ces derniers mois, de nombreux événements positifs se sont succédés tant sur le plan professionnel que personnel. La chance ... peut être? En tout cas si je devais nommer la chance je l'appellerais*

*Joël Trébern"*

**Sylvain MATRICIANO**

entraîneur de l'équipe de France de football (gardiens de but espoirs)

« Nous devenons ce que nous pensons être et non, ce que nous rêvons d'être »

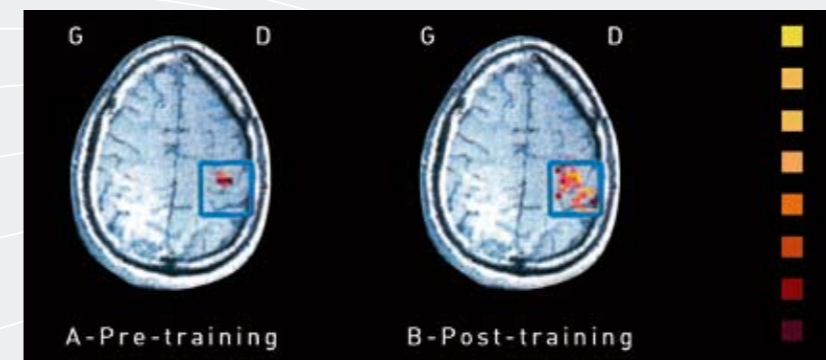


## L'imagerie mentale par le modèle

A partir des travaux scientifiques sur l'imagerie mentale (développés ci-dessous) et de son expérience avec les sportifs, Joël Trébern a mis au point un programme de préparation mentale.

En 2004, la science a fait une avancée significative, en nous apportant la preuve par scanner de la pertinence d'un entraînement par imagerie mentale, qui améliore les performances, tout en épargnant le corps de l'athlète.

Ci-dessous, l'image A "pré-training" représente l'activité cérébrale d'une personne réalisant un geste simple et le visualisant mentalement une fois. Le sujet s'entraîne ensuite à imaginer le même geste de nombreuses fois sans le faire concrètement. L'activité cérébrale se transforme montrant ainsi « l'expertise » acquise en imaginant seulement le geste (voir l'image 2 "B-post-training").



La modulation auto-contrôlée de l'activité cérébrale (Christopher Decharms, 2004).

Cette démonstration scientifique peut être appliquée à l'activité sportive. Par exemple, pour développer l'efficacité d'un footballeur devant le but adverse, la préparation mentale va lui permettre de prendre conscience et de travailler les aspects cognitifs et comportementaux d'une action réussie :

- la lucidité, l'anticipation et l'intuition placent l'attaquant dans l'état d'esprit gagnant,
- le geste précis, la rapidité et l'agressivité positive permettent l'efficacité durable,
- la conviction et la détermination sont indispensables à la réussite du geste se concrétisant en « but ».

« Nous sommes ce que nous répétons chaque jour. L'excellence n'est alors plus un acte, mais une habitude. »

ARISTOTE

*Barras, la tête en or*

*“Dans l’impasse après les jeux de pékin où sa cinquième place a nourri des regrets, Romain Barras a décidé de se reconstruire en commençant par le cerveau” (travail avec Joël Trébern)*

**L'ÉQUIPE** 30 Juillet 2010

### Perfectionner sa propre technique par l'imagerie mentale

Deux types d'imagerie sont développés au cours du programme :  
L'imagerie par le modèle : en étroite collaboration avec l'entraîneur technique du sportif, les références humaines disponibles sont exploitées d'une part en tant qu'exemple, d'autre part en tant que processus d'assimilation d'une technique « parfaite » : par exemple, visionner sur vidéo le champion du monde ou l'idole du sportif en exercice ; voir le technicien pédagogue expliquant le geste...

L'imagerie mentale d'entraînement : par la répétition mentale des gestes techniques en cours d'apprentissage le sportif crée dans son cerveau des automatismes tout en épargnant à son corps des traumatismes ou une fatigue inutile.



### L'imagerie d'entraînement

#### Intégrer sa propre technique par le renforcement cognitif

Un bilan exhaustif des deux premières séances, la restructuration mentale et l'imagerie mentale est proposé au sportif permettant une prise de conscience de ce qui a été fait. S'ensuit une autoévaluation rigoureuse et juste des progrès et des performances réalisés. Ce travail lui permet de constater une amélioration des gestes et des actions recherchés. Il peut ainsi souligner et affirmer les progrès obtenus avec un sentiment de satisfaction personnelle et une confiance en lui grandissante.

Grâce à l'affirmation de soi et à une projection objective de ses performances, le sportif se visualise et se sent capable de renouveler son geste, de recommencer ses actions. Il développe un sentiment d'efficacité personnelle et peut enfin se projeter dans le futur dans des actions efficaces.

### L'ÉQUIPE

*“C'est grâce au boulot que Romain Barras a accepté de faire avec Joël Trébern [...] Il a du tout remettre en cause, son comportement d'homme avant même d'espérer changer celui d'athlète [...] changer son mode de fonctionnement celui qui lui avait permis d'arriver là où il était.”*

**J. Y. COCHAND**, entraîneur de l'équipe de France décathlon

**DÉCA 2010**  
Champion d'Europe

## ÉVALUATION FINALE

### “Les résultats concrets”

L'évaluation finale est essentiellement basée sur la constatation des résultats concrets.

Au terme de l'évaluation, l'accompagnement prend fin. Toutefois, le sportif et la fédération peuvent décider d'une prolongation vers un contrat complémentaire.

Exemple :

**1<sup>er</sup> contrat** : Se classer dans le top 5 des Championnats du monde

**2<sup>nd</sup> contrat** : Qualification aux Jeux Olympiques

### QUELQUES RÉFÉRENCES :

#### ATHLÉTISME, DÉCATHLON

**2008** - 5<sup>ème</sup> aux J.O.

**2007** - 1<sup>er</sup> à Arles

6<sup>ème</sup> aux championnats d'Europe en salle

**2006** - Champion d'Europe individuel et par équipe

**2005** - champion de France, médaillé d'or aux Jeux de la Francophonie, médaillé d'or aux Jeux Méditerranéens

#### CANOË MONOPLACE

**2006** - champion du monde

**2004** - champion Olympique

**2002** - vice-champion du monde universitaire

**2000** - champion Olympique

**1999** - champion du monde

#### VTT DE DESCENTE

**2008** - Victoire régionale (Niveau : parmi les 15 meilleurs français)

#### KAYAK

**2006** - champion du monde

**2004** - champion d'Europe

**2002** - 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde par équipe

#### PLANCHE À VOILE

**1993** - Champion de France

**1991** - 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde





JHT Performance

13 bis rue Fabre  
25000 BESANÇON

[joel.trebern@jht-performance.fr](mailto:joel.trebern@jht-performance.fr)

Tél et Fax +33 (0)3 81 80 73 45

Mobile +33 (0)6 22 34 06 14

SARL au capital de 8000 euros - SIRET 451 792 030 00012