

Le mental au cœur de la perf

Préparateur mental, Jean-Marc Bonnary consacre une grande partie de son temps aux sportifs.



Niort, hier après-midi. Jean-Marc Bonnary intervient auprès de sportifs de tous niveaux et dans plusieurs disciplines. Photo CO - Marie DELAGE.

Jérôme JARNOUX

redac.sports.niort@courrier-ouest.com

Après avoir travaillé pendant 27 ans au sein du ministère de l'Intérieur et de la Défense, Jean-Marc Bonnary s'est installé en Deux-Sèvres il y a deux ans, à Marigny précisément. « Je suis parti pour travailler dans la performance mentale », avance celui qui est âgé de 48 ans et possède plusieurs cordes à son arc. Formé au Centre national du sport de défense comme instructeur, il est également diplômé comme formateur des techniques d'optimisation du potentiel, a suivi une formation universitaire à la faculté des sciences et du sport de Dijon dont il est diplômé en performance mentale, et est aussi praticien en programmation neuro-linguistique. « Pour bien travailler dans la performance mentale, j'estime qu'il faut avoir au moins deux formations pour apporter des réponses à chacun », poursuit Jean-Marc Bonnary. S'il intervient aussi dans les entreprises, dans la gestion du stress, plus de la moitié de son public est

constituée de sportifs. Ils viennent de disciplines individuelles, dont certaines à forte concentration comme le tir, le golf, ou de sports collectifs comme le football ou le hockey-sur-glace. Ils évoluent aux niveaux régional, national, voire international, preuve que la préparation mentale n'est pas réservée aux sportifs de haut niveau. « Elle est arrivée par le très haut niveau, mais cela redescend petit à petit », explique Jean-Marc Bonnary.

Une intégration assez nouvelle en France

S'ils sont tous demandeurs (« c'est important pour qu'ils adhèrent »), la différence tient peut-être dans leur degré d'implication. « Dès qu'on travaille avec le très haut niveau, ce qui est intéressant, c'est la demande. Ce sont des personnes qui veulent se donner les moyens d'aller très haut ». L'intégration de la préparation mentale dans le sport est assez nouvelle, en France en tout cas. « On a du retard dans ce domaine sur les Anglo-Saxons,

sur les Canadiens. La préparation mentale est aujourd'hui ce que la préparation physique était il y a 20 ans. Or, aujourd'hui, quel club de haut niveau n'a pas de préparateur physique ? Il y a encore quelques réticences, mais plus par méconnaissance, voire par ignorance ». Avoir recours à un préparateur mental peut être parfois mal perçu. C'est pourtant tout sauf un aveu de faiblesse. Il intervient dans l'optimisation de la performance. « On est dans le « comment faire pour performer », pas dans le « pourquoi on ne performe pas », relance Jean-Marc Bonnary. Mon travail s'adresse à des gens sains, qui veulent développer leur compétence mentale. C'est de la

psycho-pédagogie, il n'y a aucune thérapie. Ne pas gérer ses émotions, ce n'est pas une maladie ».

Chez les sportifs, « des gens normaux qui vivent des vies anormales », la confiance est souvent au cœur du travail. « Mais les demandes ne reposent pas uniquement là-dessus ». D'où un travail d'individualisation permanent et la difficulté de dispenser des séances de travail collectif. Cela n'empêche pas certains clubs à faire de plus en plus appel au service d'un préparateur mental, qui s'inscrit désormais au cœur de la recherche de performance.

Une sensibilité sportive

Instructeur en sport de combat et en tir dans les armées, au sein desquelles il intervient toujours d'ailleurs, Jean-Marc Bonnary n'est pas insensible au sport, loin de là. Il a même évolué au niveau national en karaté et pratique l'équitation.

Par ailleurs, sa compagne, spécialisée dans la préparation physique, n'est autre qu'Aurore Leroy-Gobert, entraîneur de patinage artistique au sein de Niortglace.