

## La PRÉPARATION MENTALE par DIDIER DON

Ce trimestre, c'est un joueur exposé du Stade Toulousain qui relate le travail personnel qu'il fait, guidé par le coach Didier Don.

**Virgile Lacombe, 25 ans, joueur professionnel au stade toulousain depuis quatre saisons qui occupe le poste de talonneur.**



Didier Don



### Virgil, est-ce pour sortir de la « cage » que vous faites de la préparation mentale ?

Il y a trois ans, j'avais besoin de mettre tout en œuvre pour intégrer l'équipe première du Stade Toulousain et pour trouver du temps de jeu. J'avais un manque de confiance en moi. De plus, la mort de mon père, qui me suivait et me guidait dans le rugby, m'a laissé désemparé. J'ai éprouvé le besoin d'effectuer un travail sur moi-même pour me construire et devenir plus fort...

### Didier Don, comment se passe le travail avec Virgile ?

C'est avec plaisir que je travaille avec Virgile. Je suis très heureux d'avoir fait la connaissance d'un tel joueur et surtout de l'homme, qui a une envie profonde de réussir sa vie. Nous savons tous que nous grandissons dans l'échange. Chaque comportement, chaque mot, chaque attitude impulse chez nous une envie ou un doute. C'est tout le travail que l'on a fait avec Virgile.

### Comment avez-vous rencontré Didier Don et quelle a été votre première impression ?

C'est mon médecin de club Christophe Prat qui m'a recommandé auprès de Didier. Il m'a semblé capable de m'aider à changer ma vision des choses et d'utiliser le deuil de mon père pour avancer. En fait, me faire grandir !

### Quel type de travail avez-vous réalisé ?

J'ai fait plusieurs séances, tout d'abord pour reprendre confiance en moi, puis pour modifier ma vision des autres et faire évoluer mes rapports avec mes coaches et mon entourage. Enfin, pour savoir gérer l'affectif et l'émotionnel dont j'ai besoin pour pratiquer mon sport et être performant afin d'atteindre mes objectifs. Nous avons utilisé l'imagerie mentale pour me mettre en condition ainsi que la méthode du « mentor » qui m'a beaucoup aidé, surtout après le décès de mon père. Ce qui m'a plu dans son travail c'est de pouvoir

utiliser les « clés » ou les « outils » que Didier m'a donné sans avoir besoin de sa présence, il m'a suffi que de quelques séances pour évoluer à mon rythme. Sans oublier le suivi régulier de Didier (textos, appels...) qui m'a aidé à rester dans cette évolution progressive.

### Didier Don que recherchez-vous avec vos athlètes ?

Tous les jeunes athlètes avec qui je travaille, sont dans le doute comme beaucoup de jeunes de leur âge. On ne passe pas d'un statut de star à un statut de médiocre, sans que des événements s'invitent dans leur vie qui font changer des choses en eux.. C'est donc au coach de permettre au coaché de retrouver lui-même le chemin de l'envie et de la réussite, car nous avons en nous ces 2 stratégies : l'Échec et la Réussite. Celle qui arrive le plus souvent c'est la PEUR de l'Échec et, quand on a peur, on n'est pas bon !

### Virgile, avez-vous atteint votre objectif ?

Je suis dans la dynamique de réussite, mais, surtout je n'ai plus ce mal-être que l'on peut avoir après une déception. De plus j'ai progressé, je joue plus souvent, fais des bon matches et reste moins en retrait par rapport à mes coéquipiers. Mais ce n'est que le début....

### Que vous ont apporté les techniques de changements ?

Elles m'ont permis de m'affirmer et de me faire « grandir » dans mes rapports humains. Surtout de mieux comprendre et mieux analyser les discours des entraîneurs, pas toujours adaptés aux jeunes joueurs qui sont dans le doute.

### Didier Don, vous coachez aussi des entraîneurs ?

Je suis de plus en plus demandé pour ce type de travail, aider les entraîneurs et dirigeants à mieux calibrer le discours (avant match, à la mi-temps ou ensuite dans le Feed Back) pour que, à chaque

fois l'athlète se mette en mouvement pour atteindre l'objectif fixé par l'entraîneur ou les entraîneurs .

### Virgile, que pourriez-vous dire à un athlète ou un entraîneur sur la préparation mentale ?

Je pense que tout le monde en a besoin, peut-être pas pour les mêmes raisons mais c'est un outil vraiment utile lorsque l'on a des objectifs de réussite surtout quand on connaît ce que demande le haut niveau.

### Didier, quel est votre bilan ?

Lorsque je regarde un match à la télé ou au stade je peux constater que Virgile est dans une dimension, il est engagé dans sa mission de réussite, mais surtout il s'impose comme un leader dans le groupe, il veut apporter sa part au groupe des avants, il a changé sa vision du monde. C'est aussi ça ma réussite avec Virgile.

### Conseilleriez-vous à un de vos partenaires de faire cette démarche personnelle ?

Oui, non seulement à mes partenaires mais aussi à mes proches car tout le monde a des hauts et des bas dans tous les secteurs. C'est bien d'avoir différentes approches de ses problèmes, et je pense que cela peut permettre de s'affirmer, de gagner en maturité et surtout de ne pas baisser les bras ! C'est un travail sur soi-même qui est très bénéfique.

Propos recueillis par Claude Baigts.

#### CONTACT

PRÉPARATION MENTALE  
Didier DON

TÉL : 06 82 55 71 38

MAIL : dondidier@orange.fr

www.fullcontactdidierdon.com