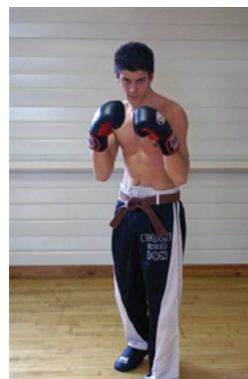


DIDIER et JULIEN : une collaboration

« C'est avec énormément de plaisir que je travaille avec ce magnifique champion qu'est Julien GALA. Je souhaite à tous les entraîneurs de rencontrer un tel athlète qui bénéficie à la fois de grandes qualités physiques et de qualités humaines, morales remarquables. Pour Julien, l'envie rime avec effort, respect, écoute et fair play » affirme Didier Don.



Entretien croisé avec Didier Don et Julien Gala.

Quand et comment avez-vous débuté votre collaboration ?

D.D. Lorsque, à 17 ans Julien a poussé la porte de la salle de boxe, je lui ai posé ma traditionnelle question réservée aux ados : comment cela se passe à l'école ? Sais-tu t'évaluer, connais-tu tes points forts, tes points faibles et ceux qu'il faut améliorer ? Car, il est très important, pour un jeune sportif, de se connaître au mieux et d'intégrer la pratique de son sport dans son environnement.

Le sport ne doit pas empiéter sur le cursus professionnel, il doit le compléter. C'est avec beaucoup de maturité que Julien m'a répondu et, ensemble, nous avons construit, sur la base de la confiance, une stratégie pour mener de fronts ses différents objectifs.

Nous avons travaillé sur la mise en place de techniques de gestion des émotions, la capacité de gérer les situations et d'en tirer le maximum.

Nous sommes tous uniques et construisons notre propre système de réussite ou d'échec. C'est pour cela qu'il est assez difficile de faire des généralités sur le comportement des autres !

J.G. A 17/18ans, alors que j'étais en terminale, j'ai décidé de participer à des compétitions de niveau national en full contact. Je me suis donc fixé 2 défis concomitants !

J'ai découvert la préparation mentale avec mon entraîneur Didier qui, dès mon premier entraînement, m'a impressionné par sa maîtrise et son charisme.

Nous avons mis en place une méthode de conditionnement pour faire face aux épreuves comme la montée sur un ring ou le passage d'un examen.

Les résultats de cette première collaboration sont éloquentes ! Pouvez-vous nous décrire le travail que vous avez réalisé ?

D.D. Julien est revenu Champion de France à Toulouse ! Nous avons donc analysé tous les soirs et, également, après chaque combat, les raisons de ses succès : COMMENT Julien avait-il mis en place sa réussite ? En effet, les techniques de changements, comme la PNL entre autres, nous apprennent qu'aucune attitude, aucun mot, aucune de nos phrases ne sont le fruit du hasard. Nous produisons toujours les mêmes choses et obtenons toujours les mêmes résultats. Tout simplement car nous nous y prenons toujours pareil ! L'analyse, permet d'avancer en acceptant, si besoin est, de changer d'État Émotionnel, de modifier la posture et l'attitude afin de s'inscrire dans une stratégie de succès.

J.G. Nous avons travaillé sur les sentiments, la peur, l'engagement. Didier m'a incité à analyser et comprendre mes ressentis pour ensuite progresser. Cette technique peut s'appliquer à toute épreuve ou obstacle qui se présente au cours de la vie sportive, scolaire ou quotidienne. Elle m'a donc permis de rentrer dans une optique de réussite. C'est ainsi que j'ai obtenu mon bac et gagné la coupe de France !

Ensemble, vous avez relevé de nombreux défis après ces premiers succès, notamment concernant les études de Julien.

D.D. C'est exact, après son bac, Julien m'a demandé de l'aider pour préparer le concours de médecine. Nous avons décidé ensemble de ralentir ses entraînements sportifs pour se consacrer à son défi professionnel. L'objectif

de Julien ? Terminer dès la première tentative dans les 100 premiers pour pouvoir choisir sa filière. Nous avons mis en place une gestion du temps utilisant les mêmes outils que ceux employés pour la gestion de ses peurs et de ses émotions. Les séminaires d'Anthony ROBBINS aux États Unis, m'ont, en effet, appris que chaque fois que nous FAISONS quelque chose de constructif, c'est avant tout l'AFFECT qui nous conditionne, nous dirige ou nous freine (nos joies ou nos peurs inconscientes). Nous sommes tous porteurs de stratégies d'échecs comme de stratégies de réussites. Il faut le comprendre et, plus dur, l'accepter. Ce qu'a fait Julien, avec brio !

J.G. Un de mes plus gros challenges fut la 1^{re} année de médecine. J'ai appliqué cet outil avec le soutien psychologique de Didier pour ne pas craquer car le rythme était très soutenu : environ 12 à 14h par jour de travail. Et, lors du passage des épreuves j'ai pu gérer mon stress et être en pleine possession de mes connaissances. J'ai terminé 71^e et j'ai pu choisir ma filière : dentiste !

Aujourd'hui, j'ai de nouveaux objectifs et, bien évidemment, j'utilise sans me priver la préparation mentale !

Propos recueillis par Nathalie Laforgue.



Didier Don

CONTACT

PRÉPARATION MENTALE
Didier DON

TÉL : 06 82 55 71 38

MAIL : dondidier@orange.fr

www.fullcontactdidierdon.com