Tennis

Ronan Lafaix : de préparateur mental à philosophe

Ancien préparateur mental de Stéphane Robert et de Gilles Simon ou encore de Corentin Moutet, Ronan Lafaix était, ces jours-ci, présent du côté de Norges où il a présenté son quatrième livre. Rencontre atypique avec ce coach en performance, spécialiste de l'accompagnement d'athlètes de haut niveau.

Son nom ne vous dit sans doute rien. Mais Ronan Lafaix est une pointure : « Quand j'ai écrit mon premier bouquin, c'était en 2008, j'étais sur le circuit depuis huit années, Stéphane (*Robert*) était blessé et puis je me dis que c'était le moment », se souvient l'intéressé. « Je démarre ma collaboration avec Patrick Moratoglou dans son académie. Le deuxième livre, c'est en 2012 et Steph intègre le top 60. Depuis, je me challenge, j'ai envie de faire ça. »

En trois ans, il élargit sa palette, passant de la sophrologie à l'hypnose.

> « J'ai intégré par exemple l'aspect gestion des émotions, l'estime de soi dans l'entraînement. »

« Les deux premiers bouquins jusqu'en 2012, je récite ce que j'ai appris. Après, c'est l'expérience et la confrontation avec la réalité du terrain. Aujourd'hui, la préparation mentale ne m'intéresse quasiment plus. Finalement, au-dessus de tout ça, j'ai mis la philosophie. »

Il ajoute dans la foulée : « J'étais philosophe sans le savoir. Quand quelqu'un va mal, tu peux très bien aller voir un philosophe, parce qu'en fait, c'est une question de sens. Quel sens donnes-tu à ta vie ? La préparation mentale, on va te donner des outils. Il manquait quelque chose. On aime faire croire, en France, que je vais te donner ce cachet donc ça va aller bien. Mais en fait, ce n'est pas comme ça. C'est bien plus subtil, la performance reste très fragile. Tu peux réussir un coup de tennis ou un coup de golf, il faut le refaire après, et ce chemin-là, il n'est pas simple. La performance, c'est vraiment ce qui m'anime. »

Ronan Lafaix à Roland-Garros avec son dernier ouvrage. Photo fournie par Ronan Lafaix

Il insiste sur l'intégration du mental au physique et à la technique, et sur le fait que le mental est présent dans l'entraînement autant que sur le terrain.

À quoi sert l'entraînement ?

« En France, on est un peu cartésien. On aime bien, comme Descartes, séparer les choses. Je suis plutôt Spinoza, à dire que tout est dans tout. Ça veut dire que quand tu fais de la technique, tu fais du mental. Quand tu fais du physique, tu fais du mental. J'ai intégré par exemple l'aspect gestion des émotions, l'estime de soi dans l'entraînement. Avant, on ne pensait pas que le jeu et le mental étaient reliés. »

Forte de tous ces éléments, une interrogation se fait jour : à quoi sert l'entraînement et comment organise-t-on une séance ? « J'en suis arrivé à me dire que l'entraînement servait pour beaucoup à se rassurer. Je vois beaucoup de gens s'entraîner, mais il n'y a pas de lien entre l'entraînement et la compétition. Quand je vais en compétition, je fais ce que je sais faire. Je ne peux pas faire autrement que ça, parce qu'autrement, mentalement, je vais me mettre dans une position qui va être hyper déstabilisante. Quand je fais des choses en compétition que je ne sais pas faire, c'est très compliqué. À force de répéter des schémas que tu sais faire, il y a une espèce de confiance qui arrive et te permet alors de laisser jouer l'inconscient. Parce que je l'ai fait plusieurs fois, tout d'un coup, je suis dans un autre état. »

Il étaie : « Grâce aux neurosciences, on comprend que quand tu te mets dans l'avatar de Léonard de Vinci, alors tu deviens plus créatif. On rentre dans une nouvelle ère où l'imaginaire, le visuel, c'est très important. La machine humaine est incroyable et quand je laisse jouer l'inconscient, alors il fait des merveilles. Et du coup, nous, on a l'impression qu'on va contrôler avec le conscient. Mais en fait, ce n'est jamais le conscient qui fait la performance. »

> « La performance, c'est vraiment ce qui m'anime. »

Un principe valable selon Ronan Lafaix pour les hommes et les femmes. D'ailleurs, il a décliné le titre de son dernier ouvrage au féminin. « Mon job est de faire challenger, comme Socrate. Il n'y a pas de différence entre les deux sexes. On me dit que les femmes sont plus sensibles. Pour moi, c'est de la flûte traversière, ça n'existe pas. Il y a la même fragilité. Le seul truc, c'est qu'elles parlent mieux des émotions. Alors que nous, les hommes, on a tendance à mettre ça sous le tapis en disant non, je n'ai pas peur. »

Ce raisonnement global assez riche lui permet de dépasser les frontières du tennis. « J'accompagne Armel Tripon depuis qu'il est tout jeune navigateur. Et je l'ai accompagné jusqu'à la victoire sur la Route du Rhum en classe 50 sur les trimarans. Je suis aussi un golfeur de manière régulière », conclut-il, persuadé que comme Spinoza, le bonheur réside dans la libération de la servitude des passions par une maîtrise éclairée du désir.

● **Jérôme Roblot**

Un parcours en marge de la FFT

Absolument pas issu du giron fédéral, Ronan Lafaix dévoile : « Je suis un peu le vilain petit canard. Je me suis fait tout seul. Les gens un peu libres comme moi, ils n'aiment pas trop. Le mental, c'est compliqué, donc personne ne s'y met réellement. J'ai dit récemment que Gilles Simon aurait pu être numéro 1 mondial, je me suis fait insulter sur les réseaux sociaux. Alors que je le crois profondément. Gilles, personne ne croyait vraiment en lui. Sa mère lui a dit : "il faut que tu gagnes des matches, pour ça, mets la balle dans le cours." Je pense qu'il n'a pas été assez challengé. C'est un mec très intelligent. S'il y avait eu de la philosophie, il aurait sûrement réfléchi différemment et remis des concepts en question. »

Ronan Lafaix. Photo fournie par Ronan Lafaix