

L'hypnose fait des champions



Ermano Fegatilli a bénéficié d'une préparation sous hypnose. Il est devenu champion d'Europe.

LIÈGE - Ermano Fegatilli, champion d'Europe de boxe, a fait appel à Marie-Pierre Preud'homme, hypnothérapeute, pour arriver à son but.

« C'est en effet une pratique naturelle, douce et étonnamment puissante... elle permet juste à notre potentiel de se révéler. » La phrase est émise comme une vérité naturelle. Derrière ces paroles de Marie-Pierre Preud'homme se cache une méthode destinée à améliorer son mental, l'hypnothérapie. Et comme tout sportif ne l'ignore plus, on sait combien est devenue prégnante la préparation mentale de tout qui se donne un objectif de victoire, dans n'importe quelle discipline sportive.

Pour ne prendre qu'un seul exemple, c'est à cette méthode qu'a eu recours le boxeur liégeois Ermano Fegatilli pour préparer son championnat d'Europe face à Foster voici quelques mois. Et selon lui, l'hypnose s'est révélée comme l'un des facteurs qui l'a mené à la victoire.

« Quand ce boxeur m'a contactée pour me demander si je pouvais l'aider dans sa préparation de ces championnats, nous explique Marie-Pierre Preud'homme, je n'ai vu aucun aspect mental dans tout cela. Pour moi, la boxe se résumait à deux gars qui se tapaient dessus pendant une heure. Mais il y avait cette demande d'aide de sa part. On a donc travaillé sur la préparation du combat. Mon rôle était de déceler les craintes et les appréhensions du boxeur. Il fallait qu'il puisse réexploiter l'énergie de la peur. » Et il est vrai que les données de ce combat pour Fegatilli n'étaient pas de nature à lui apporter toute la sérénité voulue : un combat à Bolton, avec des milliers de personnes acquises à la cause de Foster, et, dès le départ, une pression qui ne pouvait qu'amener le doute dans l'esprit de Fegatilli. « J'étais pourtant prêt sur le plan tactique et physique, disait le boxeur à l'époque, mais c'est sur le plan mental que cela posait problème. » D'où ce travail dans l'ombre (« les gens que j'aide dans le sport de haut niveau n'en parlent pas, et puis je ne fais pas partie du staff du boxeur » explique Marie-Pierre Preud'homme), destiné, via l'hypnose, à déceler les craintes et les appréhensions du sportif, à les transformer en une force. Voire, à aider à reculer le seuil de la douleur ? « On peut arriver à beaucoup de choses, avoue Preud'homme, mais il y a des limites à se définir. On n'est pas dans une logique de conditionnement. » !

Photo : Olaf Van Heusden

Source : http://www.lavenir.net/article/detail.aspx?articleid=DMF20110616_00013514