

article

## Barcelona World Race / Interview du skipper de Virbac-Paprec 3

### Jean-Pierre Dick : «Mon préparateur mental m'apporte énormément»

- Par Didier Ravon
- 
- Publié le : 17/01/2011 00:03

**Sponsors, partenaires, journalistes, famille... il faut compter avec eux jusqu'au départ, rester disponible et souriant, gérer son stress. La préparation mentale est aussi là pour y contribuer.**

Photo © Didier Ravon

Quel que soit leur domaine, nombre de sportifs de haut niveau font appel à la préparation mentale. Le skipper de *Virbac-Paprec 3*, **Jean-Pierre Dick**, de formation vétérinaire et HEC, ancien dirigeant d'entreprise, venu sur le tard à la voile professionnelle, s'est entouré d'un des meilleurs spécialistes qui soit, **Jean-Marc Lhabouz**. Rencontre et interview croisée sur les pontons 48 heures avant le départ de la Barcelona World Race.

**voilesetvoiliers.com : Jean-Pierre, pourquoi as-tu décidé de t'adjoindre les services d'un préparateur mental ?**

**Jean-Pierre Dick :** A partir du moment où je me suis lancé dans la préparation du Vendée Globe, en 2002, ma démarche globale a consisté à m'entourer de spécialistes dans de nombreux domaines. J'avais notamment un préparateur physique, un diététicien, un médecin spécialiste du sommeil. Et en discutant avec Philippe Michel, un ami niçois, cadre technique national de voile (il est actuellement coach-manager de l'équipe de France olympique de 470 et de match-racing), nous avons pensé que la dimension mentale et l'aspect psychologique étaient essentiels dans la réussite du projet – et pour progresser. Philippe connaissait quelqu'un qui avait travaillé avec lui sur la Coupe de l'America, et il m'a dit : *“Le meilleur dans ce domaine, c'est Jean-Marc Lhabouz”*.



**Les sollicitations ne manquent pas. A quelques heures de quitter le quai, «JP» se prête pourtant au jeu, avec le sourire pour une photo de soutien à Alliance Syndrome de Dravet, une association qui lutte contre l'épilepsie sévère du nourrisson.**

Photo © Didier Ravon

**v&v.com : En quoi consistait son intervention au début ?**

**J.P.D. :** C'était plus un défrichage de techniques – notamment celles de respiration et de sophrologie. Puis, au cours des huit années passées ensemble, Jean-Marc a appris à mieux me connaître, à analyser mes difficultés, mes points faibles...

**v&v.com : Peux-tu justement nous parler de ce que tu appelles tes points faibles ?**

**J.P.D. :** Clairement les départs de course. J'étais terriblement stressé. Mon premier départ de Vendée Globe a été très laborieux, je me suis mis dans le rouge dans les 24 premières heures. Je n'avais pas appliqué les consignes. Il faut savoir que la période avant départ est très spéciale. Tu as beaucoup de sollicitations – médias, sponsors, proches, amis –, plus tous les aspects techniques du bateau à gérer avec ton équipe, la météo à étudier. Pour moi, cette semaine avant le départ était vraiment un point dur.

**v&v.com : Concrètement, comment cela se passe avec Jean-Marc ?**

**J.P.D. :** En période hors course, le rôle de Jean-Marc est de m'aider à devenir autonome au niveau psychologique en mer. On s'aperçoit qu'il y a des techniques que l'on a la mauvaise habitude de perdre du fait de ne plus les mettre en œuvre. Jean-Marc me fait donc une piqûre de rappel chaque semaine, le mardi matin. En période de course, nous établissons un calendrier très précis, au quart d'heure prêt pour la semaine précédant le départ, avec notamment du sport. Je commence par exemple chaque matin par nager, et je termine aussi ma journée par ça. C'est le sport où j'arrive à m'évader. Ce qui est difficile, ce sont toutes les données techniques à ingurgiter à terre, avant de se retrouver seul, ou, dans le cas de la Barcelona, à deux. Par exemple, nous venons de recevoir un nouveau logiciel sur les données météo U-grib. J'ai lu un mémo de deux pages hyper technique. Autant c'est passionnant, autant ce n'est pas simple d'assimiler toutes ces données 48 heures avant le départ. Donc, j'ai besoin que mon emploi du temps soit parfaitement planifié.



**Jean-Marc Lhabouz, psychanalyste de formation, accompagne depuis de longues années sportifs, acteurs, metteurs en scène, afin de les aider dans leur stratégie de décision et de performance.**

Photo © Didier Ravon

**v&v.com : Vous, Jean-Marc Lhabouz, vous êtes donc là à chaque départ de grande course ?**

**Jean-Marc Lhabouz :** Oui, je suis arrivé cinq jours avant le départ. Nous nous voyons avec Jean-Pierre une heure par jour. L'objectif est simple : il faut qu'il soit bien dans sa préparation d'avant-départ. Ça signifie qu'il puisse se détendre, qu'il se concentre sur l'essentiel et qu'il puisse garder du jus pour démarrer au mieux.

**J.P.D. :** Il faut savoir que Jean-Marc n'est pas un «voileux», pas un technicien de voile. Il situe les problématiques dans un contexte assez général, et c'est important pour moi de bien resituer les objectifs et les éléments sur lesquels je dois m'appuyer pour bien figurer ou jouer la victoire.

**v&v.com : Ces rendez-vous quotidiens, ce sont des séances de psychothérapie qui durent quinze minutes de plus ?**

**J.M.L. :** (*Rires*) Au départ, il est vrai que je suis psychanalyste, mais ce n'est pas du tout ça ! Nous travaillons bien plus pour faire en sorte que les pensées et les émotions de Jean-Pierre servent à sa performance. Nous sommes donc dans une approche très pragmatique, très pratique, plutôt que quelque chose de thérapeutique. Evidemment, si l'on rencontre un problème qui l'empêche de dormir, de penser, on travaille sur le problème et on lève l'obstacle.

**v&v.com : Votre relation et la confiance mutuelle vont donc assez loin ?**

**J.M.L. :** Absolument. La dimension thérapeutique arrive quand les autres sont bloquées par un problème très personnel.

**v&v.com : Et ces échanges se poursuivent-ils durant la course ?**

**J.P.D. :** Le mieux, c'est que Jean-Marc n'intervienne pas durant la course. Mais, quelquefois, si le règlement le permet, je peux faire appel à lui sur un point permettant de me recentrer.

**J.M.L. :** L'autre but, c'est que Jean-Pierre soit autonome pendant la course. Il peut se passer des courses entières où Jean-Pierre ne m'appelle pas, précisément parce que nous avons réussi l'autonomie. A d'autres moments, lorsque le règlement le permet et exceptionnellement, ça peut arriver.

**v&v.com : Et dans la Barcelona, vous pouvez appeler Jean-Pierre ?**

**J.P.D. :** Oui, à partir du moment où ce n'est pas une assistance technique ou météo. C'est surtout sur ce dernier point où c'est réglementé aujourd'hui. Est-ce qu'appeler sa femme, c'est de l'aide psychologique ? Où est-ce que ça commence, où est-ce que ça s'arrête ?

**v&v.com : Jean-Pierre, ce travail qui se prolonge depuis maintenant huit ans, ça t'aide beaucoup ?**

**J.P.D. :** Bien sûr. Ça m'a permis de prendre confiance en moi plus rapidement, et puis il y a un élément en voile, c'est la part de l'expérience. Je me souviens d'avoir discuté avec Francis Joyon lors de ma première Route du Rhum. J'étais bluffé par sa décontraction avant le départ. Je lui avais demandé comment il faisait, et lui m'avait répondu qu'à 25 ans, quand il avait commencé, il était carbonisé avant le départ, mort de trouille, qu'il n'arrivait pas à dormir... Puis au fil du temps, il a appris à se décontracter. C'est clair qu'en 2012, pour mon troisième Vendée Globe, je serai plus détendu qu'au premier !



**Jean-Pierre Dick et Loïck Peyron la veille du départ de la Barcelona World Race à bord de Virbac-Paprec 3. Où comment «s'extraire» pour assimiler un nouveau logiciel météo, tandis qu'invités et VIP visitent l'intérieur du bateau.**

Photo © Didier Ravon

**v&v.com : Mais pour la Barcelona où vous courez en double, vous avez l'un et l'autre travaillé avec Loïck Peyron ?**

**J.M.L. :** Dans cette situation, le plus important, c'est que leur relation ait un cadre qui leur convienne à tous les deux, pour que dans les difficultés en cours, il soit facile d'échanger entre eux, afin de les aplanir. Ça, c'est l'objectif. J'ai rencontré Loïck, et lui qui pratique l'acupuncture a partagé son expérience avec Jean-Pierre.

**J.P.D. :** On a donné un peu de «science» à la relation de couple entre guillemets ! Il faut apporter un éclairage un peu plus fin sur ce qui se passe dans les choses quotidiennes. Ce n'est pas dans les manœuvres où la façon de mener le bateau, mais dans la gestion de l'intimité par exemple. C'est ce domaine qu'il faut spécialement travailler. C'est essentiel, car sur une telle course, c'est  $1 + 1 = 3$  ! Si t'es à  $1 + 1 = 1,5$ , c'est mort... Et quand tu es devant, c'est clairement plus facile. Les petits problèmes personnels, on les met derrière nous.

**v&v.com : La respiration semble très importante dans ce travail ?**

**J.M.L. :** Oui, cela repose beaucoup là-dessus. L'idée, c'est que lorsque Jean-Pierre expire, il souffle ses problèmes, et quand il inspire, il rentre de l'énergie ! L'acte de respiration est tellement ancré en nous, que cela vaut la peine de travailler sur ce point. Évidemment, cela peut paraître bizarre de dire qu'en soufflant, on met ses problèmes «dehors». C'est un exercice tout simple, mais qu'il convient de lui rappeler.

**J.P.D. :** On a aussi beaucoup travaillé sur l'apnée. J'aime l'eau et je suis à l'aise dedans (jeune, Jean-Pierre Dick a fait de la compétition en natation à bon niveau, ndlr). En apnée, si tu commences à penser à autre chose, tu remontes immédiatement et tu bouffes tout l'oxygène que tu as dans le cerceau.

**v&v.com : C'est donc un bon «client», JP ?**

**J.M.L. :** Oui tout à fait. En fait, la façon dont Jean-Pierre vit le temps qui passe à terre et régule sa vie détermine en grande partie la performance qu'il va concrétiser en mer.

<http://www.voilesetvoiliers.com/course-regate/article/3868/barcelona-world-race-interview-du-skipper-de-virbac-paprec-3-jean-pierre-dick-preparateur-mental>