

20 Minutes

Suisse – Biathlon 07 février 2014

Selina Gasparin ou les miracles de l'hypnose

La Grisonne fera partie dimanche des candidates au podium pour le sprint des Jeux olympiques de Sotchi. Un statut qu'elle a acquis cet hiver grâce à sa préparation mentale.

La Grisonne a ainsi eu recours à l'hypnose. «Quand vos skis sont mal fartés, c'est facile de voir ce qui cloche et de l'améliorer. Mais la question de la préparation mentale est beaucoup plus subtile», remarque-t-elle. «Il semble que cela soit un peu un tabou dans le monde du sport. Mais moi, je n'ai pas honte de dire que j'ai fait appel à quelqu'un pour m'aider sur le plan psychologique», continue-t-elle.

Le biathlète de 29 ans a pris cette décision le printemps dernier. Après une analyse de ses résultats de la saison écoulée, elle a rapidement conclu qu'elle avait tendance à craquer lors de ses passages au tir. Echec après échec, elle est entrée dans une spirale négative, ne trouvant pas la solution pour s'en sortir. Elle a alors décidé de se faire aider, prenant rendez-vous chez un psychologue dont elle préfère taire le nom. «Je voulais me libérer de mes mauvais souvenirs, effacer de mes pensées cette peur de rater», explique-t-elle.

Durant l'été, elle s'est alors soumise à une dizaine de séances d'hypnose. «Je fermais les yeux, mais tout en restant consciente. Parfois, je devais même parler», raconte-t-elle, sans donner davantage de détails. Elle reconnaît toutefois qu'elle a senti que sa confiance en soi revenait peu à peu.

Faute de temps - mais aussi d'argent -, la citoyenne de S-chanf a dû arrêter ces séances une fois que la saison avait démarré. Reste que les résultats de sa nouvelle approche ne se sont pas fait attendre. Le 6 décembre, elle s'imposait en sprint à Hochfilzen (Aut), offrant au biathlon suisse la première victoire de son histoire en Coupe du monde. Et moins de dix jours plus tard, elle remettait ça en triomphant au Grand-Bornand (F), toujours en sprint.

Reste maintenant à savoir si Selina Gasparin pourra profiter de sa nouvelle force mentale pour briller dans un événement aussi relevé que les Jeux olympiques. «Comme tout le monde, je rêve bien sûr d'une médaille», lâche-t-elle, sans vouloir en dire plus sur ses objectifs. Après le sprint de dimanche, la Grisonne s'alignera dans les cinq autres épreuves des Jeux, et notamment dans le relais où elle retrouvera ses petites soeurs Elisa et Aita.

(ats)