



Mental Formation

by Thomas Sammut

# Notre vision du métier de préparateur mental

MANIFESTE DE MENTAL FORMATION

Contribuer à la reconnaissance du métier



# À contre-courant

Tout commence en 2008, au Cercle des Nageurs de Marseille. Thomas Sammut accompagne des nageurs de haut niveau dans un univers où chaque détail compte : entraînement, technique, préparation physique, récupération, nutrition. Tout est pensé pour performer, souvent de la même manière pour tous. Mais Thomas fait un constat : chacun fonctionne différemment.

Il observe que deux athlètes soumis aux mêmes exigences peuvent avoir besoin de choses opposées pour donner le meilleur d'eux-mêmes. Le calme libère l'un quand l'intensité libère l'autre. L'un a besoin d'analyser avant d'agir, l'autre de ressentir. Une consigne rassure ici et enferme ailleurs. Peu à peu, une évidence apparaît : chaque athlète possède sa propre manière de percevoir, d'apprendre, de décider et d'agir.

À une époque où la préparation mentale est encore marginale, Thomas choisit donc de ne pas chercher un modèle du champion mentalement idéal. Il cherche à comprendre l'individu qu'il a devant lui. Non pas pour l'éloigner des exigences de la haute performance, mais pour lui permettre d'y répondre à sa manière.

Une conviction naît de ces années de terrain :

”

C'est ta différence  
qui fera la différence.



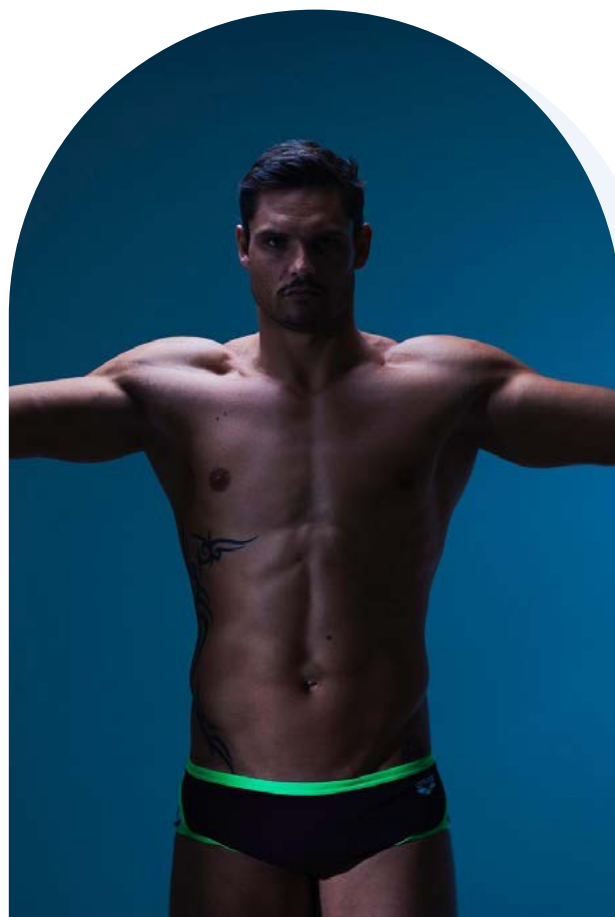
# Ce que la peur nous fait faire

Dans le sport, l'entreprise, l'éducation ou l'art, l'enjeu peut nous éloigner de notre manière naturelle d'agir. La peur d'échouer, de décevoir ou d'être jugé nous pousse à chercher davantage de sécurité. Nous contrôlons, vérifions, travaillons encore, recherchons la perfection ou l'approbation.

Ces stratégies peuvent être efficaces. La peur de perdre peut pousser à travailler plus que les autres. Le perfectionnisme peut produire une exigence exceptionnelle. Le besoin de reconnaissance peut nourrir une ambition immense. Il serait donc simpliste de vouloir les supprimer.

Leur limite apparaît lorsqu'elles mobilisent une part croissante de notre attention et de notre énergie. Nous ne sommes plus seulement occupés par ce que nous avons à faire : nous cherchons simultanément à éviter ce qui pourrait arriver. La protection finit alors par prendre le pas sur l'action.

Le travail mental ne consiste pas à devenir imperméable à la peur. Il consiste à réguler l'intensité de l'émotion pour ne plus laisser la peur diriger l'action.



Se libérer de ses peurs,  
c'est retrouver la liberté d'agir.

# La méthode

C'est ici que prend forme notre conception du bien-être mental. Nous ne parlons ni de confort ni d'un état permanent de sérénité. Nous parlons de la possibilité d'engager ce que nous sommes dans ce que nous faisons, sans consacrer une part excessive de nos ressources à nous protéger ou à nous conformer.

Le bien-être mental crée ainsi les conditions pour exprimer ses capacités. Car posséder du potentiel et réussir à l'exploiter sont deux choses différentes. C'est précisément dans cet écart que se joue, pour nous, la performance.

Le résultat vient ensuite. Il reste l'objectif recherché, mais dépend aussi de l'adversaire, des circonstances et de tout ce qui échappe à notre maîtrise. Nous pouvons en revanche travailler sur notre capacité à mobiliser ce que nous possédons pour nous donner les meilleures chances de l'obtenir.

C'est le sens de notre méthode,  
**la performance par le bien-être mental :**

Singularité



Audace  
de l'exprimer



Bien-être mental



Énergie  
disponible



Potentiel  
exploité



Performance



Résultat



# Croire en soi

Plus de 200 médailles internationales ont marqué les accompagnements de Thomas Sammut. Léon Marchand et Thomas Coville incarnent une part de cette histoire. Mais lorsqu'ils parlent eux-mêmes de leur travail mental, ils choisissent d'autres mots.

Léon Marchand évoque le changement, l'échec, le doute, la confiance et le plaisir retrouvé : « *Thomas a changé ma vie. On a travaillé sur mon bien-être, ma façon d'appréhender les événements et il m'a permis de croire en moi dans tout ce que je fais.* » Il dira également que son sport est redevenu « la partie plaisir » de sa vie.



Thomas Coville résume des années d'accompagnement en une phrase : « *Thomas Sammut m'a transformé. Je vous souhaite de rencontrer un mec qui passe dans votre vie comme ça et qui vous fasse autant de bien.* »

Mais il y a aussi tous ceux dont la performance ne laissera ni médaille



ni record. Celui qui termine quatrième après avoir réalisé la course de sa vie. Celle qui ose enfin jouer comme elle sait le faire. Le dirigeant qui prend une décision difficile sans chercher la certitude. L'artiste qui monte sur scène et parvient à donner ce qu'il voulait donner.

Le résultat ne raconte jamais à lui seul ce qu'une personne a réussi à exprimer. Pour nous, la performance ne se résume donc pas à ce que l'on voit de l'extérieur. Elle concerne aussi ce que chacun parvient à vivre et à accomplir au plus près de ses capacités.

C'est là que se trouve, pour nous, **le supplément d'âme de la performance** : chercher à réussir sans perdre le plaisir, l'envie et ce qui donne du sens au chemin.

**Performer. Durer. Profiter.**

# Quand une intuition devient un métier

L'expérience de Thomas aurait pu rester une pratique personnelle. La rencontre avec **Guillaume Rivas** et **Éric Poussard** va lui donner une autre trajectoire.

Guillaume apporte son travail sur le profilage, qui permet d'approfondir la compréhension des préférences naturelles de fonctionnement sans enfermer la personne dans une catégorie. Éric, préparateur mental et ancien dirigeant, contribue à la structuration et à la modélisation de l'approche. De leurs regards complémentaires naît Mental Formation.

Peu à peu se dessine une méthode : comprendre comment la personne fonctionne, identifier ses principales caractéristiques, développer sa capacité à exploiter son potentiel, puis construire avec elle une stratégie de réussite qui respecte son ADN.

Formaliser cette méthode fait apparaître une exigence essentielle : la préparation mentale ne peut pas être réduite à une collection d'outils. Respirer, visualiser, construire une routine ou travailler son attention peut être utile. Mais savoir pourquoi, quand et avec qui utiliser ces outils relève d'un métier.

C'est ce qui nous conduit à cette définition :



**Guillaume  
Rivas**



**Éric  
Poussard**

**La préparation mentale est l'accompagnement d'une personne visant à développer sa capacité à exprimer sa singularité dans les situations où elle cherche à performer.**

# Faire reconnaître le métier

Après les Jeux Olympiques de Paris 2024, l'histoire change d'échelle. En deux ans, Mental Formation a formé 100 personnes au métier de préparateur mental.

Ce chiffre représente une étape importante, mais il change aussi notre perspective. Car former des préparateurs mentaux, c'est participer à la manière dont ce métier sera exercé demain.

Dans le même temps, la préparation mentale gagne en visibilité. Derrière une même appellation peuvent pourtant se trouver des niveaux de formation, des pratiques et des postures très différents. Cette évolution rend nécessaire un travail collectif pour mieux définir le métier.

Un métier doit pouvoir dire clairement ce qu'il fait, quelles compétences sont nécessaires pour l'exercer, quelles



responsabilités il engage et où se situent les limites de son intervention. Nous ne prétendons pas répondre seuls à ces questions. D'autres approches existent, d'autres expériences peuvent enrichir cette réflexion, et cette diversité doit demeurer.

Mais parce que nous exerçons aujourd'hui ce métier et que nous formons celles et ceux qui l'exerceront demain, nous considérons que nous avons désormais une responsabilité :

**Contribuer  
à construire  
son avenir.**





Mental Formation

by Thomas Sammut

# Faire grandir le métier de préparateur mental.

INSPIRER. FORMER. TRANSMETTRE.