

HARRY POTTER
ET
LES OUTILS MENTAUX

~

LA PRÉPARATION MENTALE EXPLIQUÉE AUX SORCIERS
DE PREMIER ET SECOND CYCLES

Emmanuel LAURENT

INTRODUCTION

Les sept années scolaires suivies à Poudlard par les jeunes sorciers ont pour but de leur apporter un maximum de connaissances magiques. Or, au-delà de cet enseignement classique, les différentes branches de la magie enseignées recourent aussi constamment à des savoir-faire mentaux.

Nous nous proposons de décrypter un certain nombre de situations en mettant en évidence les problématiques mentales rencontrées, les notions de préparation mentale abordées ou les outils mentaux employés dès leur plus jeune âge par les sorciers. Nous en décrirons ainsi les caractéristiques ou en expliquerons l'utilisation.

Nous constaterons alors l'intérêt de cette préparation mentale pour quiconque désire exploiter au mieux son potentiel, magique ou non, et prêt à y consacrer une partie de son temps.

CHAPITRE PREMIER

La magie menée avec ou sans baguette

La baguette magique constitue l'instrument par excellence du sorcier. Si les enfants sorciers peuvent exercer des pouvoirs magiques sans son aide, ceux-ci sont rarement volontaires et encore moins contrôlés. Par quels moyens peuvent-ils s'en rendre maître ?

I. Magie sans conscience va du rire aux larmes : la nécessité de maîtriser ses pouvoirs

La magie échappe parfois aux sorciers, généralement dans des situations émotionnelles fortes, sans qu'ils en aient forcément conscience ou sans qu'ils puissent la canaliser. Les conséquences s'étalonnent du comique au catastrophique.

1- Harry

Harry lui-même est confronté à ce phénomène avant de savoir qu'il appartient au monde des sorciers. Bien que ses effets ne lui déplaisent pas forcément, les conséquences en ont parfois été calamiteuses. Ainsi lors d'une visite au zoo, ignorant tout de ses capacités magiques, il contribue à l'évasion d'un boa qui effraie son cousin Dudley. Ce dernier maltraite Harry qui, énervé, fait disparaître involontairement la vitre de protection du vivarium, libérant le serpent. Bien plus tard, pour avoir insulté Harry et ses parents, la tante Marge le pousse à bout de patience. Elle se retrouve métamorphosée en une version soufflée et surdimensionnée d'elle-même et s'envole comme un ballon de baudruche.

Dans les deux cas, Harry n'utilise pas de baguette, et sa colère a conduit sa magie à se retourner de façon incontrôlée vers son ennemi du moment.

2- Voldemort

Voldemort, lui, parvient dès l'enfance à orienter ses capacités magiques dont il ignore pourtant la teneur. Il parvient ainsi à déplacer des objets, faire obéir des animaux sans les dresser, ou à attirer des ennuis ou faire du mal aux personnes qui lui déplaisent. Voldemort, garçon très

intelligent, a compris qu'il avait des pouvoirs et réussit à les utiliser dans une certaine mesure.

3- Neville

Au contraire, Neville, au départ peu doué, ne manifeste les premiers signes de magie que dans une circonstance exceptionnelle. Un de ses oncles le lâche par mégarde du premier étage d'une maison, et par chance, il ne s'écrase pas par terre mais rebondit telle une balle en caoutchouc.

4- Ariana

Harry, Voldemort et Neville abordent la magie avec des prédispositions différentes. Tous s'amélioreront via un travail d'entraînement de leurs pouvoirs à Poudlard. Quand celui-ci est rendu impossible, comme dans le cas d'Ariana (la sœur du professeur Dumbledore) victime dans son enfance d'une attaque de moldus, il existe un réel danger. Dans une crise de fureur, elle ne peut réfréner sa magie et tue sa mère par accident.

La magie exprime des pouvoirs mentaux et existe donc naturellement. Il s'agit toutefois de commander sa magie en dosant correctement ses effets pour obtenir le résultat souhaité : comment faire ?

II. Etre ou ne pas être concentré

1- Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la concentration...

Lors du combat entre Harry et Voldemort dans le cimetière de Little Hangleton, les baguettes des deux sorciers sont connectées par les sorts qu'ils ont chacun invoqués. Harry se concentre « de toutes ses forces », « comme il ne l'avait jamais fait » pour renvoyer les perles vers la baguette du mage noir. On constate que l'effort de concentration s'applique aux perles en question et doit être maintenu pendant un moment.

Dans toute performance, la **concentration** sur le moment présent est indispensable à la réussite. Le but est de mobiliser les savoir-faire appropriés acquis auparavant. Les facultés de concentration se divisent en deux catégories principales : la durée de concentration et la capacité de modifier l'objet de son attention. Il s'agit d'une part de pouvoir rester concentré sur une action ou une idée, d'autre part de savoir diriger volontairement sa concentration sur une chose ou une autre.

Harry peut ici réagir face à ce cas extrême parce qu'il y a été préparé par ses années d'apprentissage et de précédents évènements.

2- La concentration est mère de toutes les magies

Du début à la fin de la scolarité dans les écoles de magie, la concentration se situe au premier plan et son importance revient comme une ritournelle année après année. Pour jeter un sort, il faut fixer les yeux sur l'objet ou la personne visés, sans ciller, rappelle Hermione à peine arrivée à Poudlard. En troisième année, le professeur Lupin apprend à ses élèves comment se débarrasser d'un épouvantard en les prévenant que l'incantation exige une très grande « concentration mentale ». En cinquième année, lors d'un cours particulier d'occlumancie, le professeur Rogue exhorte également Harry à la concentration et l'accuse de manquer de discipline mentale : la concentration est un acte de volonté.

3- Les empêcheurs de se concentrer en rond

Focaliser son attention est parfois difficile pour différentes raisons. Soit parce que le sorcier fatigue, soit parce que toutes sortes d'éléments sont susceptibles de le déconcentrer. Ceux-ci apparaissent en soi (par exemple avoir peur de ne pas réussir ou repenser sans cesse à un évènement passé), ou existent dans l'environnement extérieur (comme du bruit qui dérange). Ces éléments perturbateurs sont appelés des **distracteurs**.

Pour réussir une épreuve du tournoi de la Coupe de feu, Harry, avec l'aide d'Hermione, s'efforce d'apprendre le sortilège d'attraction qui lui servira à appeler à distance son balai magique pour échapper au dragon qu'il devra affronter. Harry est obnubilé par le monstre qu'il craint d'affronter : « Je ne sais pas pourquoi, j'ai une très nette tendance à voir un gros dragon répugnant dans ma tête », ce qui l'empêche de se préoccuper totalement du sort qu'il doit apprendre. Penser au dragon représente ici un distracteur.

Il faut pourtant être capable de rester concentré malgré cela. Que le distracteur soit interne ou externe, la cause de la difficulté de concentration consiste surtout en un manque d'habitude. Or, de la même façon que les capacités physiques s'améliorent par la pratique d'exercices, la capacité à rester concentré augmente en s'y entraînant. Augmenter sa **puissance** de concentration permet de produire des sorts avec efficacité.

4- La concentration sans peine ?

Il est parfois nécessaire de surveiller différents éléments les uns après les autres, parfois rapidement, et donc de déplacer ce que l'on nomme son **champ attentionnel**. Il faut aller d'une chose à l'autre, revenir sur la première, etc... c'est-à-dire manier la **flexibilité des champs d'attention**. Cela peut concerner une attention **externe** (les nuages, les feuilles dans le vent...) ou **interne** (chacun des cinq sens), **étroite** (fixée sur un vif d'or) ou **large** (la vue d'ensemble du placement des joueurs d'une équipe de Quidditch).

De la même façon que lorsque l'on veut pouvoir rester concentré, la capacité de passer d'un champ attentionnel à l'autre s'améliore par l'entraînement. Ce travail augmentera en même temps la résistance (durée) de la concentration évoquée en 2-.

A force d'exercice, il est ainsi possible de répartir sa concentration et d'effectuer plusieurs tâches simultanément sans paraître s'y consacrer pleinement, ni y épuiser son énergie. C'est ce que parvient à faire Hermione en quatrième année lorsqu'elle fait tricoter des chaussettes et des chapeaux pour les elfes de maison par des aiguilles ensorcelées, tout en bavardant avec Ginny.

La concentration se révèle donc indispensable à la pratique de la magie, et Harry comme Hermione sont parvenus à progresser pour combattre Voldemort ou effectuer plusieurs actions en même temps. Néanmoins, pour être mobilisée, leur capacité de concentration a aussi besoin d'un **objectif**. La baguette magique va aider les sorciers dans ce sens.

III. La baguette magique, un outil mental

1- **Baguette et objectif**

La baguette magique aide le sorcier dans sa concentration de deux façons différentes. D'une part grâce à celle-ci, le magicien dirige le flux de son pouvoir vers sa cible, s'il en a une, qu'il s'agisse d'une personne ou d'un objet. En la pointant vers l'un ou l'autre, il vise physiquement un objectif. Or, avoir un objectif à l'esprit facilite la tâche car il devient plus facile de se concentrer. D'autre part, en tant qu'instrument, le sorcier sait qu'utiliser sa baguette signifie jeter un sort, donc être concentré pour le faire. Il a pour objectif de faire converger son pouvoir vers sa baguette magique. Elle va de ce fait lui per-

mettre de focaliser automatiquement son attention sur la magie à produire. Ainsi habitué par entraînement, le sorcier ne se demandera pas quoi ou comment faire dans le feu de l'action, parce qu'il le sait. La baguette constitue donc à double titre un outil de concentration au travers duquel canaliser son pouvoir.

2- Baguette et routine

L'appel d'un sortilège nécessite de prononcer (ou de penser) la formule appropriée tout en effectuant un mouvement spécifique avec sa baguette. Ainsi le professeur Flitwick apprend-il à ses élèves à maîtriser le sort de lévitation : « Le poignet bien souple, levez, tourner, rappelez-vous, levez, tournez. Et prononcez distinctement la formule magique : Wingardium Leviosa ». Ce sort fait partie des plus faciles à réaliser. Pour d'autres, comme celui du Patronus, l'invocation s'avère beaucoup plus complexe puisqu'il faut également se remémorer un souvenir suffisamment heureux pour que l'effet soit satisfaisant (nous en reparlerons plus loin). Elle prendra beaucoup plus de temps à apprendre et sera fastidieuse à ajuster pour pouvoir jeter le sort efficacement.

A force de répéter les sortilèges ou charmes, le sorcier reproduit avec sa baguette des gestes identiques, il réitère un rituel, ce qui l'aide à produire correctement le sort voulu. Le bon déroulement de chaque sort dépend donc d'un enchaînement rapide de séquences, répétées de manière toujours identique. Cela se nomme une **routine**. La routine est donc à la fois très organisée et très précise.

C'est un travail de répétition d'un apprentissage et de connaissance de soi (trouver par exemple le souvenir approprié pour produire un Patronus) qui permet de la mettre en place, créant un automatisme qui fera gagner temps et énergie le moment venu. Une routine se travaille donc à l'avance pour pouvoir être utilisée en cas de besoin, et non du jour au lendemain. Pour les sorts, il s'agit de routines courtes car il peut être nécessaire de les enchaîner à haute fréquence. Il existe aussi des routines longues lorsque la durée disponible avant la performance s'allonge.

Si la baguette magique permet l'exécution de routines gestuelles précédant chaque sort, son rôle ne se limite cependant pas à cela.

3- Changement de baguette

Chaque sorcier opte pour la baguette qui lui convient. Harry choisit la sienne après plusieurs essais infructueux. Il éprouve un sentiment de confiance envers l'instrument qu'il manie au quotidien. C'est comme s'il

s'établissait une affinité entre eux ainsi que l'explique Ollivander, qui les fabrique. Si, pour une raison ou une autre, le magicien vient à en changer, l'efficacité de ses sorts s'en ressent souvent. C'est le cas lorsque la baguette d'Harry est brisée et qu'il utilise celle d'un inconnu : il ne parvient pas à réduire la taille de l'araignée qu'il a faite grossir, provoquant la frayeur de Ron. Il sent l'objet comme importun entre ses doigts. Il arrive la même chose à Hermione quand elle prend possession de la baguette de Bellatrix Lestrange. Elle s'aperçoit alors qu'il ne s'agit pas seulement d'une question d'entraînement comme elle le pensait. Pourtant leurs connaissances magiques n'ont pas soudainement disparu, ils devraient donc être en mesure de s'en servir de la même façon.

Leur baguette, celle qu'ils ont choisie, est en fait devenue elle-même une part de leur routine, comme si elle était devenue une extension d'eux-mêmes. Changer de baguette revient alors à modifier sa routine. Si ce changement constitue une variation minime, le résultat se rapprochera de la performance habituelle. Cela se produit pour Harry avec la baguette de Drago, bien que les deux garçons se détestent, ou celle d'Hermione. Il ne s'agit donc pas plus d'une question de personne que de technique, mais de l'adéquation entre le sorcier et l'instrument. Dans le cas d'une variation significative de routine (Hermione avec la baguette de Bellatrix), il peut y avoir une incompatibilité forte d'où un résultat très médiocre.

Au total, l'omniprésence de la baguette rappelle cette exigence d'avoir l'esprit centré sur son objectif, mentalement comme physiquement, et offre à la concentration du sorcier un point de ralliement. Associée lors de chaque sort à la mise en place d'une routine gestuelle pour focaliser son attention, elle facilite la concentration, capacité inséparable de la pratique de la magie.

CHAPITRE SECOND

Harry Potter et les monstres

Les monstres apparaissent de façon récurrente au cours de la vie d'Harry Potter. S'ils sont relativement incontournables dans l'existence des sorciers, leur présence est particulièrement marquée dans la sienne. Nous pouvons les classer en deux catégories. D'une part, les monstres tels les dragons, les scrouts, les trolls ou encore les araignées géantes qui porteront des attaques physiques et face auxquels un sorcier devra livrer un combat classique. D'autre part, ceux tels le filet du diable, les épouvantards ou les détraqueurs contre lesquels le sorcier devra puiser plus particulièrement dans ses ressources mentales pour lutter. Il s'agira alors d'un combat intérieur avant de pouvoir le transposer contre son adversaire.

C'est l'extension du domaine de la lutte contre ces derniers monstres, la lutte mentale, que nous allons aborder au travers des rencontres entre Harry Potter, d'autres sorciers et ces monstres.

I. Le filet du diable

1- **S'adapter : les modes mentaux.**

Dans leur quête de la pierre philosophale, Harry, Hermione et Ron sautent dans la trappe gardée par Fluffy, le non moins monstrueux chien à trois têtes. Ils tombent dans les tentacules accueillantes mais peu reconnaissantes d'une plante. Celle-ci se sent agressée et commence à les ligoter avec ses appendices végétaux. Pour se libérer de la tentative d'immobilisation, par un réflexe logique, les garçons se débattent. Le filet du diable redouble alors d'effort pour parvenir à neutraliser ces hôtes résistants et entreprend de les étrangler. Hermione, qui par chance a réussi à s'en éloigner tout de suite, reconnaît la plante et indique à Harry et Ron la parade : cesser de se débattre et se relâcher.

Les garçons et Hermione ont réagi de façons distinctes, utilisant en fait des **modes mentaux** différents. Le cerveau fonctionne selon deux modes : **automatique** ou **adaptatif**. Chacun possède ses avantages en fonction des circonstances. Pour une action simple, habituelle, répétitive, le cerveau utilise des réponses automatiques, sans que nous ayons vraiment besoin d'y faire attention ce qui nous permet de gagner du temps et d'économiser

de l'énergie. Les réactions sont alors rapides, fiables mais rigides. Il s'agit du mode mental automatique. Lorsque la situation est perçue comme compliquée, nouvelle, méconnue, le cerveau cherche une solution adéquate et applique une réponse originale. On parle alors de mode mental adaptatif. Les réponses sont ici souples, innovantes, globales. Le cerveau passe généralement d'un mode à l'autre sans que l'on s'en aperçoive. Sous l'action d'un stress par exemple, comme ici pour Ron et Harry, on peut rester bloqué dans un mode de fonctionnement (ici, automatique) alors que l'autre mode (adaptatif) serait plus judicieux. Heureusement, Hermione était, elle, en mesure d'adopter le mode adaptatif. Il est possible de reconnaître le mode de fonctionnement de son propre cerveau à un moment donné, et d'apprendre à passer de l'un à l'autre.

La première solution transmise par Hermione à ses amis consiste à se « relâcher ». Outre sa nécessité pour échapper au filet du diable, le **relâchement** rend en effet le corps disponible, ce qui se révèle souvent primordial pour effectuer une performance efficacement. Il permet de combattre un état d'anxiété trop important en évacuant cette dernière pour la ramener à un niveau permettant d'agir normalement. Parler de relâchement paraît simple, mais sous la pression cela réclame une mobilisation certaine de ressources mentales, comme le fait remarquer Ron en lui répondant : « Je suis ravi de le savoir, ça nous aide beaucoup ! lança-t-il d'un ton narquois en essayant d'empêcher la plante de s'enrouler autour de son cou ». Plusieurs techniques, notamment de **respiration**, permettent d'atteindre un relâchement dans beaucoup de circonstances : « (Hermione) respira profondément pour se calmer ». Il s'agit d'un moyen simple mais efficace qui permet à des sorciers débutants comme confirmés de faire face à des situations parfois compliquées. Le relâchement est musculaire. On peut, dans un premier temps en y prêtant attention, ensuite de façon automatique, détendre tous les muscles dont la tension n'est pas nécessaire à l'action en cours et se contenter de mobiliser ceux qui sont utiles. De cette façon, seule l'énergie indispensable est consommée. Cela peut ensuite conduire vers la **relaxation**, moyen puissant d'évocation du stress et de **récupération**. Nous pouvons retenir ces outils sous l'appellation des « 3R »¹ : Respiration, Relâchement, Relaxation. Relâcher le corps permet aussi de libérer l'esprit.

¹ Gilles Monnier, Coaching, Aide à la performance – carte n°101.

2- Analyser : la prise de recul (ou position Méta)

Dans un second temps Hermione soumet la plante au feu car celle-ci craint la chaleur et se rétracte, ce qui permet de traverser son amas de tentacules par simple effet de gravité. S'extrayant mentalement de la situation, Hermione s'en était désintéressée brièvement pour rechercher la solution dans sa mémoire. Elle a ainsi échappé à la pression du moment ce qui lui a permis de réagir de façon appropriée : elle a **pris du recul** par rapport à l'action immédiate, s'en est extraite (au moins mentalement) un instant afin d'analyser et de pouvoir trouver la meilleure solution en focalisant son attention différemment. En **position méta**, Hermione a pu mettre son cerveau en mode adaptatif et trouver les bonnes solutions. Puis, elle s'est rapidement replongée dans l'action pour appliquer ses décisions.

Un autre moyen d'utiliser la position méta consiste à revenir mentalement a posteriori sur une action terminée et à l'analyser pour être capable de l'aborder autrement. C'est ce que fait notamment le professeur Dumbledore lorsqu'il extrait ses pensées pour les revivre dans la Pensine. Il peut alors y revenir précisément et remarquer des indices qu'il n'avait pas perçus sur le moment : soit parce que son attention était davantage fixée sur autre chose, soit parce qu'il n'avait pas le temps de s'occuper instantanément d'éléments qu'il avait pourtant remarqués. Il revoit (visualise) alors ce qui s'était déroulé.

Chacun peut agir de la même façon en se remémorant intérieurement des scènes vécues, ce qui permet par exemple de réfléchir à ce que l'on aurait pu faire différemment, et le changer pour la fois suivante.

La **visualisation** est la représentation intérieure d'une situation réelle ou imaginée, passée ou future. Elle peut faire appel à un seul, à plusieurs ou à chacun de nos sens : on peut seulement voir, ou voir et entendre, etc, et aussi ressentir les émotions associées comme dans la réalité. En apprenant à maîtriser et à utiliser la visualisation, ou **image-rie mentale**, il est possible de s'en servir pour progresser dans ses activités. En effet, imaginer une scène, un mouvement, fait intervenir les mêmes circuits nerveux que l'action réelle : seule la partie motrice est inhibée (rendue inactive) par le cerveau.

II. L'épouvantard, vaincre sa peur

1- Contre le stress, le contrôle de réalité...

L'épouvantard est un monstre transformiste multiforme. Bien que par ailleurs inoffensif, son arme consiste à déstabiliser sa proie en lui faisant peur pour provoquer son incapacité à se défendre. Pour ce faire, il lit dans l'esprit de sa victime et incarne physiquement l'image de la pire peur de celle-ci. Or, si le cerveau hésite entre l'imaginaire et la raison, le premier l'emporte. C'est pourquoi Mme Weasley ne parvient pas à surmonter le face à face avec l'épouvantard qu'elle rencontre au quartier général de l'Ordre du Phénix : elle utilise le sort adéquat pour le faire disparaître, « Riddikulus », mais le monstre se transforme tour à tour en chacun de ses enfants dont il mime la mort. Pourtant, elle vient juste de les quitter : ceux-ci se trouvent à l'étage du dessous et fêtent les badges de préfet de Ron et Hermione. Elle le sait. Or, à ce moment-là, elle est déjà affaiblie par une **anxiété** chronique due à la situation de lutte entre l'ordre du Phénix et les mangemorts, et elle ne parvient pas à réagir correctement au surcroît de **stress** généré par l'épouvantard : effectuer un **contrôle de réalité**.

Cela nous apprend aussi que les ressources mentales peuvent varier selon les circonstances. Il est parfois bon de faire le point sur ses capacités pour demeurer lucide sur ses possibilités, et ne pas se laisser surprendre : Maugrey Fol Œil avait proposé de l'aide à Mrs Weasley mais elle l'avait déclinée, se croyant apte à faire face.

2- ... et l'action.

Lorsque le professeur Lupin enseigne à ses élèves comment se débarrasser d'un épouvantard, ceux-ci sont en classe, donc dans une situation où le contrôle de réalité se trouve facilité. Ils constatent qu'ils sauront y faire face grâce au sort Riddikulus, et peuvent mobiliser leurs ressources pour apporter la réponse adéquate : penser à quelque chose qui rende leur peur comique. Neville fait ainsi disparaître son épouvantard incarnant le professeur Rogue, qu'il affuble des vêtements de sa grand-mère. Pris séparément les deux personnages l'effraient tout autant, mélangés le résultat devient ridicule et il peut s'en moquer. En ajoutant à sa peur un élément risible, le jeune sorcier prend l'initiative et peut agir. Or **l'action** constitue une parade efficace au stress. Il y ajoute ensuite le rire, qui expulse les dernières tensions dont la disparition entraîne celle du monstre. L'action détruit le stress.

3- Ancrer ses succès

Le professeur Lupin félicite et récompense ses élèves. Ainsi, il **ancrer** intelligemment la réussite de chacun, et de Neville en particulier qui est de plus applaudi alors qu'il manque habituellement d'**estime de soi** (il se considère comme malhabile et peu intelligent) et de **confiance** en lui. Ainsi chacun pourra se souvenir positivement de ce moment et accroître sa propre confiance.

Cela s'appelle réaliser un **ancrage** positif, qui se renforcera ensuite en se le remémorant, d'où l'intérêt de se rappeler régulièrement ses réussites et moments de bonheur. Les ancrages négatifs existent aussi et peuvent se mettre en place de façon automatique : si quelqu'un répète une même erreur, il peut finir par croire qu'il y arrivera jamais. Il est néanmoins possible d'apprendre à s'en débarrasser.

III. Détraqueurs contre Patronus

Le mode opératoire des détraqueurs s'apparente à celui des épouvantards dans la mesure où ils se servent de ce qui se trouve dans l'esprit de leur victime pour l'affaiblir. Mais ces créatures bien plus maléfiques profitent alors de l'état d'hébétude dans lequel se trouve plongée leur proie pour aspirer son âme. Elles la réduisent alors à l'état végétatif : corps vivant mais esprit mort. Le pouvoir particulier des détraqueurs consiste à mobiliser chez leur adversaire les pensées négatives constituées des pires souvenirs vécus. Celui-ci se retrouve de ce fait cloîtré dans son propre cerveau à les ruminer sans pouvoir rassembler ses esprits pour résister. Aussi est-il aisé aux détraqueurs de neutraliser l'individu lors d'un face à face.

Harry, particulièrement sensible aux détraqueurs en raison de l'assassinat de ses parents par Voldemort, souvenir très chargé en émotions négatives, apprend la parade sous la forme du sort « Spero Patronum ».

1- Souvenir heureux : Image de référence

« Si le sortilège se déroule normalement, vous verrez apparaître un patronus, c'est-à-dire une sorte d'anti-détraqueur, un protecteur qui jouera le rôle de bouclier entre vous et le détraqueur. (...) Le patronus représente une force positive, une projection de tout ce qui sert de nour-

riture aux détraqueurs - l'espoir, le bonheur, le désir de vivre - mais à l'inverse des humains, le patronus ne peut pas ressentir de désespoir et le détraqueur ne peut donc pas lui faire de mal.

- Et comment le fait-on apparaître ?
- En prononçant une incantation qui ne produira son effet que si vous vous concentrez de toutes vos forces sur un souvenir particulièrement heureux. »

Pendant qu'il en est encore temps, Harry doit se rappeler une situation très positive et s'en servir pour matérialiser le sort qui balayera les détraqueurs. Il va utiliser ses **émotions** passées ou ses espoirs futurs pour réussir à repousser ses pensées négatives et mobiliser la technique appropriée qui chassera les détraqueurs qui le menacent.

Harry doit faire appel à une **image de référence**. C'est une situation de réussite, de plaisir, de joie, associée à des émotions intenses. Se souvenir avec précision les caractéristiques (éléments de souvenirs issus d'un ou plusieurs des 5 sens) qui la compose permet de faire revenir les sensations ressenties pour les utiliser à nouveau. Pour cela, il faut s'entraîner régulièrement à se la remémorer en utilisant la visualisation.

2- Récapituler ses bons souvenirs : l'émostat

Harry s'entraîne en premier lieu sans monstre, en tentant de générer un patronus grâce à un souvenir heureux. L'avantage réside dans l'absence de distracteur que constituerait un adversaire. Par contre cela manque d'objectif concret. Il affronte donc ensuite un épouvantard, échoue car ce dernier prend la forme d'un détraqueur qui fait revivre intérieurement à Harry la mort de ses parents. Mais il recommence et réussit, son patronus prenant la forme d'un cerf. Il s'entraîne avec acharnement pour maîtriser ce sortilège qu'il a l'occasion de tester avec succès contre Drago Malefoy secrètement déguisé en détraqueur pour lui nuire.

Harry devient un véritable spécialiste de ce sort, ce qui ne signifie pas une réussite inconditionnelle. En effet, les **ressources** que Harry mobilise doivent s'adapter à la puissance du sort qu'il va devoir produire. L'appel à une même **image de référence** ne fonctionne pas à chaque fois car quand les circonstances varient, il a besoin de faire appel à l'émotion appropriée. Il est donc préférable pour Harry de disposer d'une réserve d'images de référence associées à leurs émotions d'intensité différentes. Ceci constitue un **émostat** : une base de données de situations dans la-

quelle il pourra aller piocher selon le besoin du moment, pour sélectionner celle correspondant à l'état mental recherché.

3- Les différents types d'entraînements mentaux

L'**entraînement** suivi par Harry pour maîtriser ce sort est **progressif**.

Il pratique d'abord seul, sans adversaire : il s'agit d'**entraînement mental dissocié**. La pratique est détachée de l'action à laquelle le but de l'entraînement se rapporte. Ceci permet une première approche d'une technique en n'ayant pas à se soucier de l'environnement.

Puis, Harry fait face à un leurre - l'épouvantard : il s'agit d'**entraînement mental associé**. La technique apprise s'intègre à l'activité pendant laquelle elle doit être pratiquée, mais l'enjeu n'est pas celui de la situation réelle.

Ensuite seulement il produira un patronus devant un vrai adversaire (Drago qu'il prend pour un vrai détraqueur) et enfin face à un ou plusieurs détraqueurs. Il s'agit d'**entraînement mental intégré**, c'est-à-dire en situation réelle. Dans le cas de Harry face aux détraqueurs, étant donné le risque encouru, on ne parlerait plus d'entraînement...

La façon de s'entraîner, avec une difficulté croissante, a également toute son importance dans l'apprentissage d'une technique mentale. A force de réussite, Harry entre dans un cercle vertueux, la bonne émotion appelant la bonne technique et renforçant sa confiance dans sa capacité à repousser les détraqueurs :

« Cette fois je savais que je réussirais à le faire. Tout simplement parce que je l'avais déjà fait... est-ce que tu comprends ? », dit-il à Hermione après avoir sauvé Sirius des détraqueurs. Son entraînement a été efficace.

CHAPITRE TROIS

La cicatrice, un mal pour un bien ?

La cicatrice en forme d'éclair incrustée sur le front d'Harry fut l'œuvre de Voldemort lors de sa première tentative de meurtre contre lui. Voyons comment Harry évolue vis-à-vis de ce signe particulier qui ne restera pas neutre dans son existence.

I. Ni pour ni contre, bien au contraire

Dans un premier temps Harry ne prête guère une attention particulière à sa cicatrice, l'associant le cas échéant des sensations lumineuses et de brûlure. Puis, quand Hagrid lui raconte l'attaque de Voldemort, il se remémore en plus des sensations auditives. Harry redécouvre ensuite sa cicatrice puisqu'elle prend un sens au moment où il intègre le monde de la magie. D'un point de vue symbolique, elle représente sa première victoire sur son adversaire, la réussite de sa résistance face au mage noir. Il s'agit donc d'un signe positif dans son combat. En même temps cette cicatrice lui rappelle la mort prématurée de ses parents, qui se sont sacrifiés pour le sauver, et la douleur du manque d'une famille. Sa signification est donc équivoque.

En termes de préparation mentale la cicatrice constitue ce que l'on appelle un **marqueur**. Elle associe un élément physique à des ressentis qui sont aussi psychologiques. Pour Harry, elle est le résultat d'un événement précis auquel se relie peu à peu des souvenirs personnels comme rapportés, eux-mêmes rattachés à des émotions. Un marqueur (douleur, tension, comportement) est la conséquence de quelque chose mais constitue aussi une source d'informations. En apprenant à déceler son apparition, à savoir comment il fonctionne, on peut l'utiliser comme déclencheur d'actions pour mettre en place une stratégie décidée à l'avance.

II. Ça fait mal : apprendre à (se) connaître

Au départ, Harry ignore cette notion de marqueur. Il subit seulement la douleur ressentie au niveau de sa cicatrice lorsque Voldemort revient à la vie et qu'il se trouve à l'insu de tous à proximité de lui : lié au

professeur Quirrel tout d'abord, puis plus tard sous les traits d'une créature informe quand Harry se trouve dans la forêt interdite pour y rechercher une licorne blessée. La cicatrice détecte Voldemort comme un radar mais Harry l'ignore et ne fait pas le lien. Ensuite, lorsque Voldemort reprend forme humaine, elle cause sporadiquement à Harry des douleurs aiguës parfois insupportables. Ces manifestations variables au cours du temps l'amènent à interroger ses propres sensations perçues simultanément à la douleur émanant de la blessure. Il discerne alors des émotions, de la grande joie à l'extrême colère en passant par des états plus subtils. Harry devine qu'elles correspondent à celles éprouvées au même moment par le mage noir mais il en souffre toujours physiquement. Il commence à apprendre à se servir de ce marqueur.

Habituellement, les marqueurs permettent essentiellement de recueillir des informations sur soi. Le lien magique existant entre Harry et Voldemort donne à ce marqueur un caractère très particulier, cependant son fonctionnement quant aux perceptions demeure identique à celui d'un marqueur personnel. Profitons-en pour noter que l'observation du comportement d'un adversaire permet l'accès à des renseignements utiles.

III. La douleur n'est rien

1- **Accepter c'est progresser**

Avec l'aide du professeur Rogue, Harry tente d'apprendre à insensibiliser son marqueur grâce à l'occlumancie (**art magique de fermer son esprit aux invasions externes en parvenant au vide intérieur**). Mais il n'y parvient pas. Ainsi, toutes les techniques mentales ne s'avèrent pas efficaces de la même façon pour chaque individu. Les solutions doivent s'adapter à chacun.

Devant ce constat, Harry va **accepter** ce lien même s'il perturbe sa propre existence, pour prendre ce qu'il lui donne. **L'acceptation** d'un fait ou d'un problème est souvent nécessaire à sa compréhension et le premier pas vers sa résolution, de plus cette attitude permet d'éviter le stress. Il va ainsi apprendre à l'appriivoiser, à en tirer avantage en obtenant des informations sur Voldemort. Outre l'état d'esprit et les raisonnements de ce-dernier, Harry parvient ensuite par moment à voir par les yeux de Voldemort. Il progresse mais ces manifestations le saisissent encore par surprise : il ne les contrôle pas.

2- Attention et sensations

Il teste donc une autre technique pour gagner en maîtrise sur le phénomène : « Sa cicatrice commençait à le picoter. Il avait peur que cette sensation soit provoquée par ses pensées et il essaya de les orienter ailleurs. Il songea au malheureux Kreattur (...) ».

Harry expérimente ici la flexibilité des champs d'attention. Il concentre son esprit sur un sujet différent pour ne plus penser à ce qui pourrait, croit-il, réveiller sa cicatrice. C'est effectivement un bon moyen de distraire son propre cerveau. L'idéal lorsqu'une gêne apparaît et concerne l'un des 5 sens (vu, ouïe, toucher, odorat, goût) consiste à porter son attention sur quelque chose fonctionnant avec un des autres sens ou **canaux de perception** (Visuel, Auditif, Kinesthésique (relatif au mouvement, à la sensation physique), Olfactif, Gustatif).

3- De l'orientation de l'esprit au contrôle des émotions

C'est finalement au cours de situations extrêmes que Harry va trouver le moyen de résister aux perturbations inopinées causées par sa cicatrice/marqueur, et même être capable d'en bloquer les effets.

D'abord par l'agilité mentale acquise grâce à la pratique de la technique précédente de flexibilité, lorsque lui et ses amis sont capturés par des rafleurs pour être emmenés au manoir Malefoy : « ... (Harry) luttait de toutes ses forces contre cette vision. (...) Fermant les yeux (...) il laissa la douleur de sa cicatrice le submerger. Il voulait savoir ce que faisait Voldemort (...)... *la silhouette émaciée (...) se tournait vers lui (...)* Il s'arracha à cette vision, (...) luttant pour rester présent sur l'allée de graviers où l'on traînait les prisonniers. »

Puis, après la mort de son ami Dobby : « Sa cicatrice continuait de le brûler mais il maîtrisait la douleur. Bien qu'il la ressentît, elle était comme séparée de lui. Il parvenait enfin à se contrôler, à fermer son esprit à Voldemort ».

Harry parvient ici à utiliser la technique du **switch** qui consiste à *passer rapidement d'un état mental à un autre état mental extrêmement différent*².

Le switch consiste à modifier son état mental pour le rendre adapté à la situation se déroulant au moment présent. Il permet de concentrer son attention sur l'ici et maintenant, d'ajuster son état d'esprit afin de répondre correctement, réagir efficacement, dans l'immédiat. Il est en ef-

² Christian Target, in *Manuel de Préparation Mentale* : principal ouvrage de référence pour ce texte.

fet courant de répondre de manière inappropriée à ce qui se présente à nous simplement parce que nous sommes préoccupés par autre chose. Ceci ne signifie pas forcément que nous adoptons une attitude négative mais juste décalée. Selon les cas, le switch peut se mettre en place par étapes entre deux situations, ou instantanément (on parle alors de switch express). Ceci nécessite bien entendu de l'entraînement.

Harry pratique le switch dans deux modes différents : **contre la douleur** de sa cicatrice d'une part, contre l'invasion de son esprit par des pensées parasites d'autre part. Lorsque l'on souffre physiquement, il est ainsi possible de s'efforcer de reporter son attention sur une autre partie de son corps, ou une musique, ou une autre action. Suite à l'entraînement à l'occlumancie qu'il avait suivi avec le professeur Rogue, Harry a enfin trouvé le moyen approprié pour dominer les effets du marqueur incarné par sa cicatrice : la peine. Harry s'aperçoit que l'émotion ressentie à la mort de Dobby, mais aussi de Sirius, peut-être réemployée pour orienter son esprit comme il le souhaite et adopter un comportement adéquat. Le déclencheur choisit ici est un peu inhabituel car il ne s'apparente pas directement à quelque chose de positif. Mais cette peine est liée aux sentiments qu'éprouvait Harry pour l'elfe et son parrain, qui eux renvoyaient à des émotions très positives.

Le switch provient de l'utilisation systématique de la technique de flexibilité des champs d'attention, associée à des émotions passées. Nous constatons aussi ici que les émotions constituent non un obstacle mais une solution aux problèmes d'Harry : l'important est de savoir comment les utiliser.

Le caractère ambivalent que recèle sa cicatrice pour Harry a donc évolué à mesure qu'il aura appris à se connaître. Il a réussi grâce à des techniques mentales à transformer un inconvénient en avantage, tout d'abord en prenant conscience du lien représenté par le marqueur/cicatrice, ensuite en parvenant à contrôler ce marqueur, enfin en utilisant cette faculté sans plus avoir besoin des indications/informations du marqueur puisqu'il parviendra finalement à se projeter volontairement dans l'esprit de Voldemort. Ceci constitue une progression remarquable dans la maîtrise de plusieurs outils mentaux cités dans le texte.

CHAPITRE QUATRE

Le Quidditch, sport sorcier.

Outre la baguette, le balai constitue l'autre instrument aussi banal qu'indissociable du monde des sorciers. Principalement utilisé comme moyen individuel de locomotion, il intervient dans l'essence du Quidditch. Ce sport collectif, où évoluent 7 joueurs répartis à 4 postes différents et complémentaires possède la particularité, outre l'usage du balai, de se pratiquer sans l'aide de la baguette magique. Comme sport d'équipe, le Quidditch revêt certaines caractéristiques évidemment dignes d'intérêt pour l'approche mentale, mais commençons par comparer les réactions de Harry et Ron face à leur rôle de joueurs de Quidditch.

I. Performance et sous-performance au Quidditch

Harry, qui débute au poste d'attrapeur dans l'équipe de Gryffondor dès sa première année à Poudlard, passe par tous les états auxquels chacun peut être confronté lors d'une situation à enjeu (compétition, examen...). Ron, devenant pour sa part gardien lors de sa cinquième année, souffrira de symptômes semblables, plus marqués encore, lorsqu'il rejoindra l'équipe. Leur façon d'aborder les matchs successifs emprunteront cependant des chemins divergents.

1- Le stress de sur-pression

a) Symptômes

En ce qui concerne Harry « l'approche de son premier match lui nouait l'estomac(...), les jambes tremblantes (il) suivit Fred et George sur le terrain (...) ». Avant sa seconde rencontre, « à mesure que le match approchait, (il) devenait de plus en plus nerveux, en dépit de tout ce que Ron et Hermione pouvaient lui dire (...) ». Pourtant, lors des entraînements, Harry s'est montré tout à fait à la hauteur. En toute logique, sa réaction ne se justifie donc pas et il devrait être réconforté par les propos rassurants de ses amis. Mais **sa capacité de communication**, d'intégration des messages n'existe plus à ce moment-là : l'aspect rationnel a tendance à disparaître lorsque de fortes émotions entrent en jeu.

Ron connaît des débuts identiques, « en cet instant, il avait la même pâleur, le même visage luisant de sueur et la même répugnance à ouvrir la

bouche (...) ». Nous constatons dans les deux cas plusieurs **manifestations d'un stress** intense : manque d'appétit, boule au ventre, sensation de faiblesse physique, incapacité à communiquer... Il s'agit de l'expression physique d'une appréhension psychologique, d'un trac puisque rien de concret ne le justifie au moment où le stress apparaît : Harry et Ron ne sont pas en train de rater quelque chose mais, avant même de se confronter à l'évènement, ce qui va leur être demandé (remplir leur rôle au Quidditch) leur semble irréalisable. Le **stress** est le résultat de cette comparaison subjective (que chacun fait pour soi) entre les moyens qu'ils supposent nécessaires et ce dont ils croient être capables : autrement dit, il s'agit d'une évaluation personnelle de l'écart entre la demande perçue et ses propres ressources supposées. Le niveau de stress ressenti face à une même situation est donc différent pour chacun.

Après quelques matchs, la situation évolue et pour Harry les effets se réduisent sans disparaître tout à fait, au contraire de Ron, « (...) le regard à nouveau dans le vide, la mâchoire serrée, le teint grisâtre. » Les symptômes peuvent persister si l'on n'a pas appris, naturellement via l'expérience, ou par des techniques, à les réguler.

b- Causes

Le temps joue en faveur de Harry car il sait posséder une technique de Quidditch parfaite et il a multiplié les réussites : sa confiance s'est accrue. Quant à Ron, croyant sa technique insuffisante, il semble toujours incapable de **gérer les émotions** relatives à l'évènement.

i) Le manque de confiance

Ron possède les capacités techniques pour remplir correctement son rôle de gardien puisque « Harry l'avait vu bloquer des tirs d'une manière spectaculaire quand il était en forme ». Mais il ne parvient pas à les mobiliser constamment : « Sa plus grande faiblesse, c'était de perdre confiance en lui à chaque fois qu'il commettait une erreur. Encaisser un but le mettait dans un tel état de nerfs qu'il risquait fort de recommencer la même faute la fois suivante. »

La **confiance** se définit par la certitude de disposer des moyens de faire face à la demande qui s'adresse à soi. Beaucoup de paramètres peuvent entrer en jeu concernant la confiance et il est donc possible d'agir à plusieurs niveaux.

Chez Ron, elle semble anéantie dès qu'il commet une faute car il ne sait pas **gérer cette erreur** technique, ce qu'il parviendra à faire plus tard (cf. c- ii.), et qui peut aussi s'apprendre (cf. 2-b). Un manque de con-

fiance en soi dans une activité peut toutefois être lié à des facteurs n'ayant rien à voir avec l'action en cours, mais avec d'autres compartiments de sa vie. Or, le concernant, il a souvent été dans l'ombre de ses nombreux frères aînés, comme d'Harry de par sa célébrité. Son **estime de soi**, c'est-à-dire l'image qu'il a de lui-même dans le regard des autres est assez faible. Ceci ne favorise pas sa confiance en lui.

ii) Les attentes extérieures

Ron aime jouer au Quidditch, il a volontairement postulé pour occuper le poste de gardien. Il devrait en retirer du plaisir et attendre l'approche d'un match avec une joie mesurée. Pourquoi n'est-ce pas le cas ?

A l'entraînement en équipe, il rencontre des difficultés alors qu'avec Harry seul il ne connaît pas de problème. Dans ce dernier cas, Ron se trouve dans un environnement favorable, en sécurité : il sait que Harry est là pour l'aider et non pour le juger. En équipe, Ron appréhende l'attitude de ses frères, les jumeaux qui évoluent comme batteurs et qui lui reprocheront toute erreur : cela constitue une **attente extérieure**. En match, les choses ne s'arrangeront pas puisque le regard des spectateurs renforcera ce paramètre : que penseront les autres de lui s'il prend un but ?

L'enjeu placé dans le résultat du match prend le dessus sur l'envie de Ron de jouer : « (...) si on perd, et c'est ce qui va arriver, je me retire de l'équipe ». Ceci résoudrait effectivement ses problèmes de stress, car la fuite constitue une des réponses au stress, mais pas ceux liés à l'estime de soi. Ici le comportement approprié serait la lutte.

S'agissant d'une compétition, Ron est placé devant un **objectif de résultat** : de sa performance dépendra directement les possibilités de victoire et de défaite de son équipe, donc du classement de celle-ci dans l'optique de la victoire finale pour la Coupe des Quatre Maisons.

Les objectifs de résultats se situent par rapport aux autres (partenaires, adversaires, spectateurs...) dans un contexte de concurrence (réussir obligatoirement) et sont **source** d'anxiété.

Ils se distinguent des **objectifs de maîtrise** qui se situent par rapport à soi-même (se donner les moyens de réussir, progresser dans ses propres réalisations).

c- Lutter contre le stress

i) Harry

Comment se fait-il que Harry soit parvenu à dépasser son stress alors que celui de Ron s'est aggravé ?

Harry s'en sort lorsqu'il passe à l'action, qui agit comme un anti-stress naturel (cf. II.1-). Il se débarrasse automatiquement de son stress en volant : « Harry sentit le vent s'engouffrer dans ses cheveux et le plaisir qu'il éprouvait à voler dissipa son trac. »

Les sensations qu'il ressent (le vent) constituent pour lui un marqueur qui le transporte immédiatement dans un état de confiance. Elles lui rappellent instantanément qu'il maîtrise parfaitement le déplacement sur son balai, aime voler et jouer au Quidditch. Il n'a plus besoin de passer par une image de référence. Il peut dès lors s'atteler à la recherche du vif d'or en pleine possession de ses moyens.

ii) Ron

Après s'être laissé submerger par les émotions liées à ses échecs lors des contre-performances précédentes, « (Ron) semblait cependant avoir trouvé une nouvelle forme d'optimisme.

- En fait, je ne peux pas être pire que ça, non ? dit-il d'un air sinistre (...) le matin du match. On n'a plus rien à perdre. (...) »

Ron utilise ici, certes de façon assez inattendue, la technique du contrôle de réalité : il relativise la situation pour se débarrasser de la pression. Il peut ainsi lâcher prise, comportement idéal pour obtenir une performance. De plus, il n'aura plus à se soucier des attentes de ses frères qui ont quitté Poudlard. Les éléments se réunissent donc pour que Ron parvienne à évoluer en match au niveau maximal qu'il est capable d'atteindre grâce à sa technique, et cela fonctionne : « (...) j'avais déjà laissé passer celui de Davies, alors je ne me sentais pas trop sûr de moi, mais (...) je me suis dit : 'cette fois, tu peux y arriver !' (...). »

Ron se donne **droit à l'erreur**, il ne reste pas sur le but précédemment encaissé, switche naturellement son état d'esprit du négatif vers le positif en s'encourageant d'un **discours interne positif** (petite voix intérieure), se focalise sur l'action et intercepte le souaffle, préservant ses buts. Il a réussi à gérer son erreur précédente. A partir de là, il entre dans une spirale vertueuse de confiance et accomplit enfin une grande partie.

« (...) Oui, on a gagné, dit lentement Ron (euphorique) en savourant ses mots. »

Ron pourrait ancrer cette réussite en travaillant la situation de référence correspondante par l'imagerie mentale et l'ajouter à son émostat, cela lui servirait pour ses prochaines rencontres. Mais ce ne sera pas le cas...

2- Autres facteurs de sous-performance

a- Les distracteurs

Nous avons déjà abordé ce thème précédemment mais il est intéressant de le présenter sous un autre angle.

A un moment, Ron subit le contrecoup de sa mésentente passagère avec Hermione. Son esprit est trop préoccupé par sa situation sentimentale et il devient d'une part irritable, et d'autre part incapable de se concentrer sur son rôle de gardien de buts. Si bien qu' « au cours du dernier entraînement avant le match, il ne parvint pas à bloquer le moindre tir. » Son état d'esprit très négatif déteint sur les autres joueurs auxquels il s'en prend, et dégrade la cohésion de l'équipe. Son niveau de jeu (capacité à mobiliser ses compétences) s'effondre parce qu'il pense à autre chose. Ron ne parvient pas à faire abstraction de ces circonstances externes au Quidditch et se trouve dans un état mental inapproprié.

b- La sous pression

Harry accumule tant de succès au cours de ses matchs de Quidditch que son appréhension disparaît. Il attend alors avec impatience chaque confrontation confiant de sa maîtrise, sûr de ses moyens. Néanmoins il appréhende chaque partie comme un nouveau défi, sans se laisser emporter par un sentiment de supériorité face à ses adversaires qui se traduirait par un **comportement routinier**, ni par une joie anticipée qui pourrait le conduire à **l'euphorie** d'où le risque d'une perte de ses moyens, insuffisamment mobilisés.

Le professeur Slughorn explique la notion d'euphorie lors de la leçon à l'issue de laquelle Harry remporte un flacon de Felix Felicis. Cette potion rend son consommateur si chanceux que tout ce qu'il entreprend réussit : « Pourquoi les gens n'en boivent-ils pas tout le temps, monsieur ? - Parce que si on en prend trop, elle provoque des étourdissements, une tendance à l'imprudence et un excès de confiance en soi qui peut se révéler dangereux. »

Cependant, lors d'un match particulièrement brillant de son équipe, dont il est le capitaine, Harry se retrouve victime de cette efficacité et se laisse surprendre. Tout se passe si bien lors de cette rencontre qu'il en devient spectateur au détriment de son engagement. Tellement content de la réussite de Ron dans les buts et des poursuiveurs qui marquent coup sur coup, il se laisse gagner par l'euphorie et se retrouve en **état de sous-pression : déconcentré**, son attention divague et il 'sort de la rencontre'. Regardant les autres joueurs évoluer, se moquant intérieurement

du commentateur du match, il ne se soucie plus de sa propre mission d'attrapeur et sous-estime son opposant direct, l'attrapeur adverse. Ce dernier a pourtant opéré une tactique qui pourrait coûter la victoire à Gryffondor. Quand Harry s'en aperçoit « (...) un instant plus tard, il eut l'impression qu'une pierre lui tombait dans l'estomac ». Il panique brièvement mais parvient heureusement à se remobiliser (switch express), se reconcentre sur l'action, utilise la position méta dans laquelle il se situe pour analyser très rapidement la situation et décide immédiatement d'une tactique (cf.IV.3. pour la suite de l'action !). Son inattention a constitué une **erreur pénalisante** qu'il corrige rapidement en se ressaisissant.

Nous pouvons distinguer **3 types d'erreurs** : l'**erreur légère** (Ron en 1-c-ii) qui engendre peu ou pas d'impact émotionnel d'où un retour facile à l'action présente ; l'**erreur pénalisante** qui s'accompagne d'un impact émotionnel conscient (ici « pierre (tombant) dans l'estomac » pour Harry) d'où une déstabilisation à gérer ; l'**erreur grave** qui risque d'entraîner une distorsion de la perception de celle-ci donc une difficulté à l'accepter (Ron en 1-b-i) et à la gérer. Les 3 types d'erreur se résolvent de façons différentes et nécessitent un traitement plus individualisé à mesure que leur gravité croît.

II. Le Quidditch, sport collectif

1- La cohésion d'une équipe

Dans tout sport collectif, le niveau global dépend de l'efficacité de tous et cette dernière découle notamment de la confiance que chacun accordent aux autres. Cette dernière caractéristique est particulièrement vraie au Quidditch où une menace pèse sur tous les joueurs sous la forme des deux cognards libérés à chaque match, et dont l'objectif consiste à les faire tomber de leur balai en les heurtant violemment, d'où des conséquences physiques sévères : chutes de plusieurs mètres, fractures des membres ou fêlure du crâne... Dans chaque équipe, les batteurs sont chargés de surveiller l'approche de ces sphères malfaisantes et de les renvoyer vers les adversaires. Pour tout autre joueur que les batteurs, les cognards perturbent l'attention puisqu'en plus de leur rôle dans l'équipe chacun doit se méfier de leur agression potentielle. Les cognards constituent des distracteurs auxquels les joueurs doivent pourtant prêter une vigilance seulement minimale sous peine de détourner leur concentration

de leur mission, et d'altérer leur performance. Les batteurs doivent les soulager de ce danger. De même, les joueurs de champs attendent du gardien qu'il protège ses buts tandis que les poursuiveurs sont censés en marquer et que l'attrapeur ne doit pas laisser le vif d'or à son adversaire et se consacrer pleinement à sa recherche. On voit donc que chaque joueur a envers les autres un engagement personnel et réciproque quant à son propre rôle : on nommera ces engagements croisés les **attentes mutuelles**.

Si l'un se repose trop sur les autres, il tombe dans un état de sous-pression et ne remplit pas sa part de contrat, comme Harry juste avant. D'où l'intérêt de pouvoir agir sur le comportement d'un partenaire (par la parole, les gestes...) s'il se démobilise avant ou pendant un match.

2- Influencer un partenaire

Lors de sa sixième année à Poudlard, Harry est devenu capitaine de l'équipe de Quidditch de Gryffondor. Ron est à nouveau gardien et sujet au découragement en raison de ses mauvaises performances. Harry, en tant qu'ami et capitaine, tente de le rendre vaillant. Il est d'autant plus habilité à le faire que son niveau personnel lui accorde l'autorité d'un **leader technique** : il est le meilleur joueur de l'équipe et respecté comme tel. La position de l'auteur du discours a en effet son importance dans l'efficacité du message transmis.

« Je démissionne, dit Ron, je suis lamentable.

- Tu n'es pas lamentable et tu ne démissionneras pas ! répliqua Harry (...). Tu peux arrêter n'importe quel tir quand tu es en forme, tu as simplement un problème mental ! »

Harry confronte Ron à sa réelle problématique. Mettre le doigt sur le problème constitue le premier pas indispensable pour pouvoir le régler. Néanmoins cela n'a pas de caractère automatique sur sa résolution ni sur le moral des troupes. Harry teste plusieurs stratégies pour remettre Ron sur de bons rails : l'encourager, le mettre en colère dans l'espoir de provoquer une attitude de défi, mais sans résultat. Même le meilleur des leaders ne peut mettre sur la bonne voie quelqu'un qui n'a pas la volonté de s'en sortir. Aussi, le lendemain matin Harry tente-t-il son va-tout : Ron absorbe une boisson sensée contenir de l'élixir de chance, comme semble le confirmer par la suite l'enchaînement de bonnes nouvelles (adversaires blessés ou absents, arbitre impartial au lieu de Rogue...). Harry ne le dément pas. Son objectif est de lui insuffler la certitude qu'il ne peut que réussir. Et Ron fait effectivement montre de grande classe tout

au long du match, confirmant la suspicion de tricherie de la part d'Hermione :

« (...) Ce matin, au petit déjeuner, tu as ajouté au jus de citrouille de Ron une dose de Felix Felicis ! La potion qui porte chance ! (...)

- Je ne l'ai pas versée ! affirma Harry avec un grand sourire.

Il sortit de sa poche le minuscule flacon qu'Hermione l'avait vu tenir dans sa main le matin même. Il était rempli de potion dorée et le bouchon était toujours solidement fixé par la cire.

- Je voulais que Ron ait l'impression que j'en avais mis dans son verre, j'ai donc fait semblant (...).

Il regarda Ron.

- Tu as bien joué parce que tu croyais que tu avais de la chance. Mais en réalité, tu as tout fait toi-même. »

Harry tient à ce que Ron prenne confiance en lui-même et ait conscience de ses capacités. Ceci est impossible s'il n'y croit pas lui-même. On ne peut influencer sur le mental d'un partenaire avec plus d'habileté et d'efficacité que Harry l'a fait en cette circonstance.

3- Déstabiliser un adversaire

Si la partie mentale d'un sport consiste parfois à donner confiance à ses partenaires, elle peut aussi prendre la forme inverse pour faire perdre ses moyens à un adversaire.

a- Dans l'esprit : gêner

A l'inverse du paragraphe 1-, les cognards peuvent être redirigés par les batteurs vers des joueurs de l'équipe adverse pour les perturber.

b- Dans le jeu : déconcentrer

La déstabilisation peut aussi prendre la forme d'une relation plus directe de joueur à joueur, par exemple par la communication. C'est le moyen choisi par Harry pour compenser le retard dû à son moment d'inattention (I.2-b). Il parle à l'attrapeur de Serpentard dans l'espoir de le déconcentrer : « Hé Harper ! lui cria Harry dans une tentative désespérée, combien t'a payé Malefoy pour jouer à sa place ?

Il ne savait pas ce qui l'avait poussé à dire cela mais Harper eut un moment d'hésitation. Il fit un geste maladroit pour attraper le vif d'or, le laissa glisser entre ses doigts et le dépassa, emporté par son élan. Avec un large mouvement du bras, Harry parvint alors à saisir la minuscule balle qui volait devant lui. »

En pleine action, Harry incite ici Harper à penser à autre chose qu'au vif d'or pendant un instant, ce qui suffit à le lui faire manquer.

c- Hors-jeu : intimider

Serpentard utilise à l'encontre de Gryffondor une technique de déstabilisation peu recommandable en s'en prenant dès avant le match à Ron, considéré comme le point faible de son équipe. En inventant une chanson injurieuse, ils veulent lui faire honte et blesser son amour propre. Leur objectif est de le rendre incapable de concentrer son esprit sur son rôle de gardien, ce qui se révélera efficace pendant un moment. Ils avaient déjà effectué une tentative similaire contre Harry en utilisant des badges pour le ridiculiser, et d'autres intimidations physiques, mais sans succès.

Parmi les éléments de préparation d'une échéance, apprendre à résister à une tentative de déstabilisation, l'anticiper, ou au contraire se préparer à la faire subir, peut donc s'avérer pertinent.

III. Le Quidditch au-delà du sport

Ayant acquis une grande confiance dans le vol sur balai avec ses multiples réussites au Quidditch, qui lui ont permis de connaître de grandes émotions de joies, Harry s'est construit des situations de référence telles que des automatismes positifs se sont mis en place. Il est alors capable de transposer ces réussites en les rappelant dans des circonstances autres que ce sport. Ainsi, dans une situation aussi stressante que l'affrontement d'un magyar à pointes (dragon) dans la première tâche de la Coupe de feu, l'utilisation de son balai magique lui permet de dépasser ses craintes :

« Lorsqu'il s'éleva dans les airs, sentit le vent ébouriffer ses cheveux, lorsque les visages et la foule ne furent plus que des têtes d'épingle au-dessous de lui, lorsque la dragonne se trouva réduite à la taille d'un chien, il se rendit compte que ce n'était pas seulement le sol qu'il venait de quitter, mais aussi sa peur... tout à coup, il retrouvait son élément familier... »

Le vol sur balai constitue pour Harry une situation de référence : un moment très positif qu'il peut rappeler et qui peut lui permettre d'éprouver « une émotion puissante, un sentiment de force et d'espoir ». Harry parvient alors à relativiser l'opposition à laquelle il fait face, il assimile la dragonne à une équipe adverse et la tâche en cours à un match de Quidditch. Après un contrôle de réalité, il ramène l'épreuve à une situation qu'il apprécie et domine. Il est alors en contrôle, totale-

ment investi dans le présent, sur ses sensations, complètement centré sur l'action qu'il réalise parfaitement jusqu'à l'avoir achevée.

Ceci définit l'état de **fluidité**, recherché pour la réalisation optimale de toute performance : il s'agit d'un état de réussite pendant lequel l'action fluctue dans un tunnel d'efficacité par des micro-ajustements.

Cet état de fluidité ressemble à celui procuré par l'absorption de potion Felix Felicis que Harry expérimente également : « Lentement mais sûrement, il éprouvait la sensation enivrante qu'un nombre infini de possibilités s'ouvraient devant lui, comme s'il pouvait soudain tout faire, absolument tout... (...) Débordant de confiance en lui-même, il se leva avec un grand sourire ». On comprend la mise en garde contre l'euphorie du professeur Slughorn évoquée plus tôt (I.2.b).

Et comme ce moyen d'accès à la fluidité s'avère rarement disponible, on lui préférera la méthode plus naturellement accessible d'utilisation de ses images ou situations de référence. Néanmoins, lorsqu'il affronte le dragon, Harry ne se laisse pas happer par l'euphorie et au contraire reste concentré jusqu'à la fin : « Pour la première fois depuis qu'il avait pénétré dans l'enclos, il prit conscience du bruit de la foule qui hurlait et applaudissait aussi fort que les supporters irlandais de la Coupe du Monde de Quidditch ». C'est seulement une fois l'épreuve terminée que Harry reprend conscience de son environnement, parce qu'il ressort de la **bulle de concentration** dans laquelle il était plongé pendant le déroulement de l'épreuve.

Tout sorcier qui pratique le quidditch pour son plaisir ou en compétition, est susceptible de se confronter à des problématiques et/ou d'utiliser à son avantage des techniques mentales. Les jeunes pratiquants, qui n'ont pas encore l'expérience de leurs aînés, pourront tirer un bénéfice d'autant plus important de l'apprentissage d'outil mentaux.

**Voldemort, l'ultime combat : archétype d'une déstabilisation de
l'adversaire & analyse selon le modèle MT.**

I. L'ultime combat décrypté : **HARRY M'A TUER**

1- Les circonstances

Malgré son incontestable supériorité en matière de magie pure, Voldemort se méfie de Harry qui l'a déjà mis en échec plusieurs fois, contrecarrant ainsi ses plans. Il a donc la volonté d'avoir tous les moyens de son côté pour écarter le moindre risque d'ascendant de la part de son jeune adversaire. Il sait en effet à l'avance qu'ils devront à nouveau combattre l'un contre l'autre et s'y prépare pendant plusieurs mois.

Il se rassure d'une part sur ce qui a permis à Harry de s'en sortir lors des leurs précédents affrontements, et reconnaît malgré tout quelques erreurs. Il prépare d'autre part son affrontement en analysant les raisons de ses précédents échecs. Il accroît ses connaissances en tentant de se procurer les explications nécessaires et améliore ses performances potentielles en se dotant du meilleur atout possible : la baguette de sureau, dont il est absolument persuadé qu'elle constitue l'arme absolue. Le combat survient. Les deux adversaires sont face à face, à distance l'un de l'autre, entourés par la foule et les murs du hall du château de Poudlard. Ils s'observent, baguette magique en main et se déplacent en cercle.

2- Le duel : un combat mental

« Qui vas-tu utiliser comme bouclier aujourd'hui, Potter ? »

Voldemort tente immédiatement d'atteindre l'estime de soi de Harry qui d'après lui ne doit sa survie qu'à l'aide d'amis plus doués qui se sont interposés entre eux au cours des années passées. Mais son persiflage ne fait pas mouche : Harry reste serein. Il contre-attaque même en annonçant la disparition des horcruxes ❶ (cf. graphique en 3-) qui assuraient à Voldemort l'immortalité, ce qui est indéniablement un coup dur pour ce dernier. Pourtant, il n'en semble pas affecté, sachant déjà que Dumbledore et Harry en avaient détruit certains. Il ricane donc, restant en alerte : « Tout son corps était tendu, ses yeux rouges, on aurait dit un serpent prêt à frapper ».

Voldemort est sûr de lui, potentiellement en pleine possession de ses moyens et certain à 100% de l'emporter sur Harry, à qui il donne les raisons de la survie pour se tranquilliser et justifier ses certitudes. Il est certain de son fait au point qu'il ne croit pas avoir besoin de tous ses grands pouvoirs pour se débarrasser de Harry. Il se trouve en fait en zone de routine : il sous-estime l'opposition et ne s'attend pas à devoir mobiliser toutes ses ressources.

Voldemort essaie à nouveau de ternir l'image de Harry, sans plus d'effet. Ce dernier reprend donc son travail de sape : « N'avez-vous pas remarqué qu'aucun des sorts que vous avez jetés n'a eu d'effet ? (...) Vous n'avez rien appris de vos erreurs, Jedusor, n'est-ce pas ? »

Harry rappelle ici à Voldemort, en prononçant son vrai nom, celui de son père, qu'il est à moitié moldu. Pour le mage noir, ceci constitue une insulte, un rappel de son passé qu'il a renié en changeant de patronyme et une partie de lui-même qu'il nie, sa part non magique. Harry, tout à fait au courant de l'aversion de son adversaire, vise clairement l'estime de soi de Voldemort. Ce dernier, choqué par l'insulte et le manque de respect, reste dans l'expectative.

« Je sais des choses que vous ne savez pas, Tom Jedusor ❷. Je sais des choses très importantes que vous ignorez complètement. Voulez-vous que je vous en dise plus, avant que vous ne commettiez une autre grande erreur ? Voldemort ne répondit rien, il continua simplement de tourner en cercle. »

Voldemort est atteint par la référence de Harry, sans voix alors que jusqu'ici il répondait du tac au tac. Touché dans le domaine émotionnel, il se trouve un instant perturbé dans ses capacités de communication. De plus, les affirmations de Harry instillent le doute dans son esprit, et le jeune homme est pleinement conscient de ces signes : « (Il) savait qu'il le tenait momentanément en respect ».

Voldemort cherche à éliminer les possibilités qu'il connaît et à en savoir plus : « Tu dois croire que tu possèdes une magie dont je serais dépourvu, ou peut-être une arme plus puissante que la mienne ? » ❸. En réalité, il ne croit pas un instant que l'affirmative puisse être possible. Et pourtant il est démenti... « Les deux, je pense, répliqua Harry ❹. Il vit alors passer sur le visage de serpent une expression de stupeur qui se dissipa aussitôt. Voldemort se mit à rire et son rire était plus effrayant que ses cris, un rire sans humour, un rire de fou ❺... »

Harry est parvenu à déstabiliser Voldemort dont une émotion a déformé le faciès. Sa confiance est momentanément ébranlée, toutefois il se reprend

et ressasse son argument de supériorité, sans doute autant pour se rassurer que pour impressionner Harry.

« Tu penses connaître davantage de magie que moi ? Que moi, Lord Voldemort ⑥, moi qui ai accompli des actes de sorcellerie dont Dumbledore lui-même n'aurait jamais rêvé ? ».

Harry le contredit néanmoins. Il reste aussi insensible aux répliques de son opposant et parle « d'une voix calme ».

Voldemort se maîtrise d'abord, « le regard de ses yeux rouges resta fixé sans vaciller sur Harry », puis se trouve à nouveau secoué, « Voldemort ne répondit pas. (...) (Harry) vit les narines de Voldemort frémir ».

Voldemort est encore atteint émotionnellement, d'où une nouvelle perturbation passagère de sa capacité à communiquer et une modification de son visage. De plus, Harry le tient en haleine par ses révélations, montrant qu'il s'inquiète d'un subterfuge qui le conduirait à sa perte puisque « il avait écouté chaque mot avec une attention intense ». Sa concentration n'est plus centrée sur son objectif, tuer Harry, mais sur le discours de celui-ci qui le renvoie dans le passé. Harry est à l'affût de ces manifestations de communication non verbale, car l'attitude et le comportement de Voldemort en disent plus que ne pourraient le faire ses mots. Cependant ce dernier se ressaisit à nouveau, malgré un délai légèrement plus long, et « (laisse) échapper un gloussement de rire dément » pour balayer les arguments de Harry. Il le qualifie de « petit bonhomme ⑦ », sans effet notable sur l'amour propre de ce dernier. Ce rire peut être interprété ici comme un moyen d'évacuer le stress, mais aussi comme un signe de crainte, de la même façon que les petits enfants rient du clown parce qu'ils en ont peur.

Voldemort n'est cependant pas au bout de ses peines :

« Je vous conseillerais de réfléchir à ce que vous avez fait... Réfléchissez et essayez d'éprouver un peu de remords, Jedusor.

- Qu'est-ce que c'est que ça encore ? »

Harry rabaisse à nouveau son adversaire au niveau du commun des mortels, ce qu'il supporte le moins : « Rien (...) n'avait causé à Voldemort un tel choc. Harry vit ses pupilles se contracter jusqu'à n'être plus que deux fentes et la peau blanchir autour des yeux. »

Les signes de doute de Voldemort s'accroissent, ses émotions transparaissent davantage. A chaque fois il parvient rapidement à reprendre le contrôle de lui-même, cependant chaque nouvel élément de déstabilisation l'atteint plus profondément.

« Soyez un homme... Essayez... Essayez d'éprouver du remords ⑧...

- Tu oses..., répéta Voldemort.
- Oui, j'ose, parce qu'il est vrai que le dernier plan de Dumbledore a échoué, mais ce n'est pas moi qui en ai subi les conséquences, c'est vous Jedusor...

La main de Voldemort qui tenait la baguette de sureau tremblait (...) ».

La charge émotionnelle est presque parvenue à son paroxysme puisqu'elle se répercute musculairement. Voldemort montre des symptômes d'énervement, peut-être un début de panique : « La respiration de Voldemort s'était accélérée, on voyait sa poitrine se soulever rapidement ».

Harry, lui, est attentif aux signes, « (il) devinait que le maléfice était proche, il le sentait naître dans la baguette pointée sur son visage ».

L'assaut final se rapproche.

« Le véritable maître de la baguette de sureau était Drago Malefoy.

Pendant un instant, une expression de totale stupeur passa sur le visage de Voldemort mais disparut aussitôt. »

En apparence, le mage noir continue de se dominer. Il pense même avoir définitivement l'avantage et son comportement s'en ressent immédiatement puisqu'il parle désormais « d'une voix douce ».

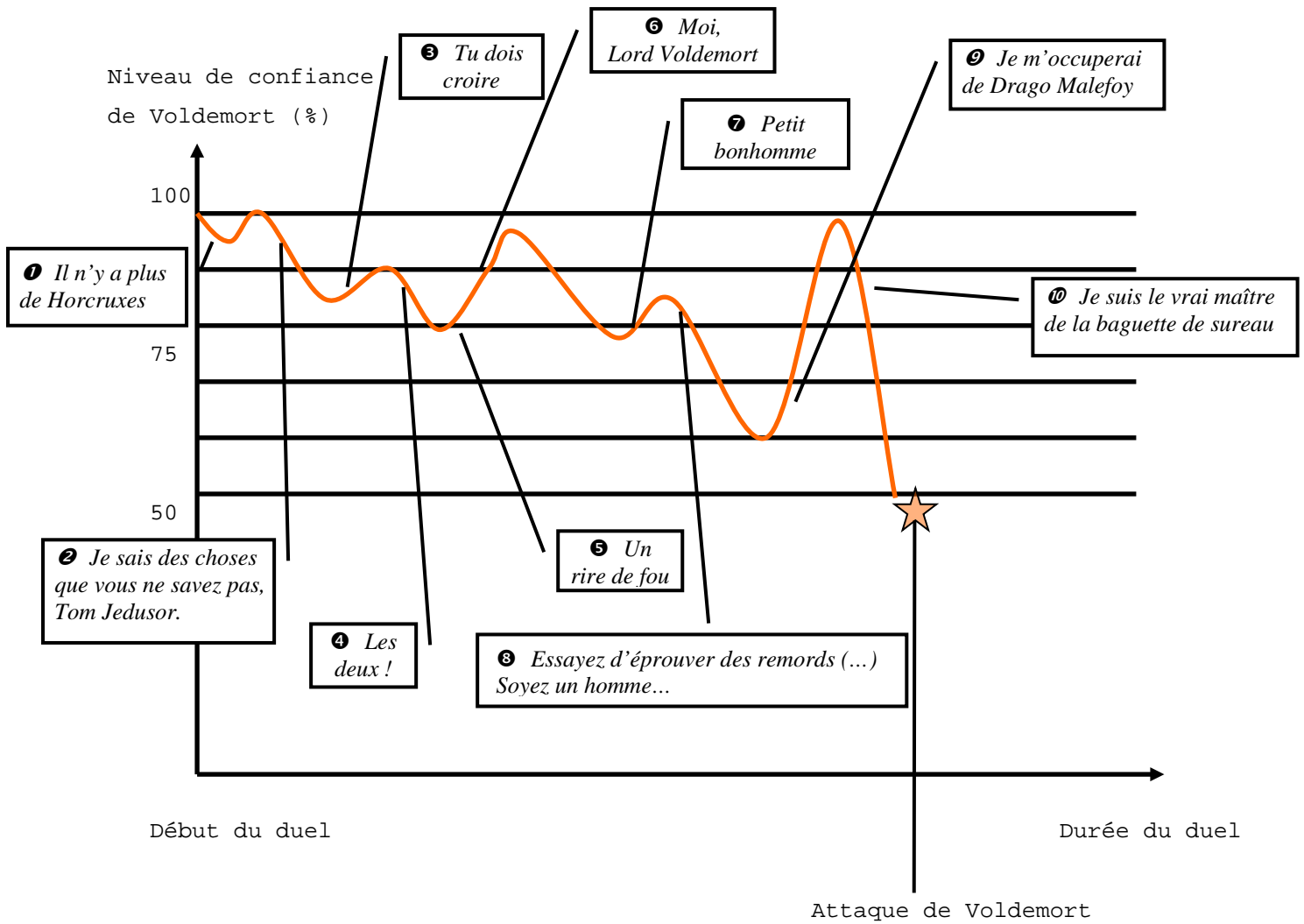
« Notre duel reposera sur la seule habileté... Et quand je t'aurai tué, je m'occuperai de Drago Malefoy ⑨... » : Voldemort n'a pas fait évoluer son plan de départ. Le comportement de routine avec stress de sous pression qui était le sien au début, trop confiant, l'a conduit à celui de panique où la seule issue qui lui vient à l'esprit est celle qu'il avait envisagée avant le début du duel : jeter un sortilège mortel à Harry.

Harry assène enfin le coup de grâce :

« Mais il est trop tard pour vous (...) J'ai vaincu Drago (...) Je lui ai pris sa baguette (...) Je suis le vrai maître de la baguette de sureau ⑩. » Incapable de passer en mode adaptatif via une courte position méta pour se donner le temps de l'analyse, Voldemort demeure en mode automatique. A bout, il lance alors son attaque mais le sortilège se retourne contre lui car, comme le lui avait expliqué Harry, la baguette qu'il utilise, arme qu'il pensait sienne, ne lui obéit pas. Et il succombe.




Voyons d'après ce récit comment a évolué la confiance de Voldemort lors de son échange avec Harry.

3- Evolution de la confiance de Voldemort au cours du duel

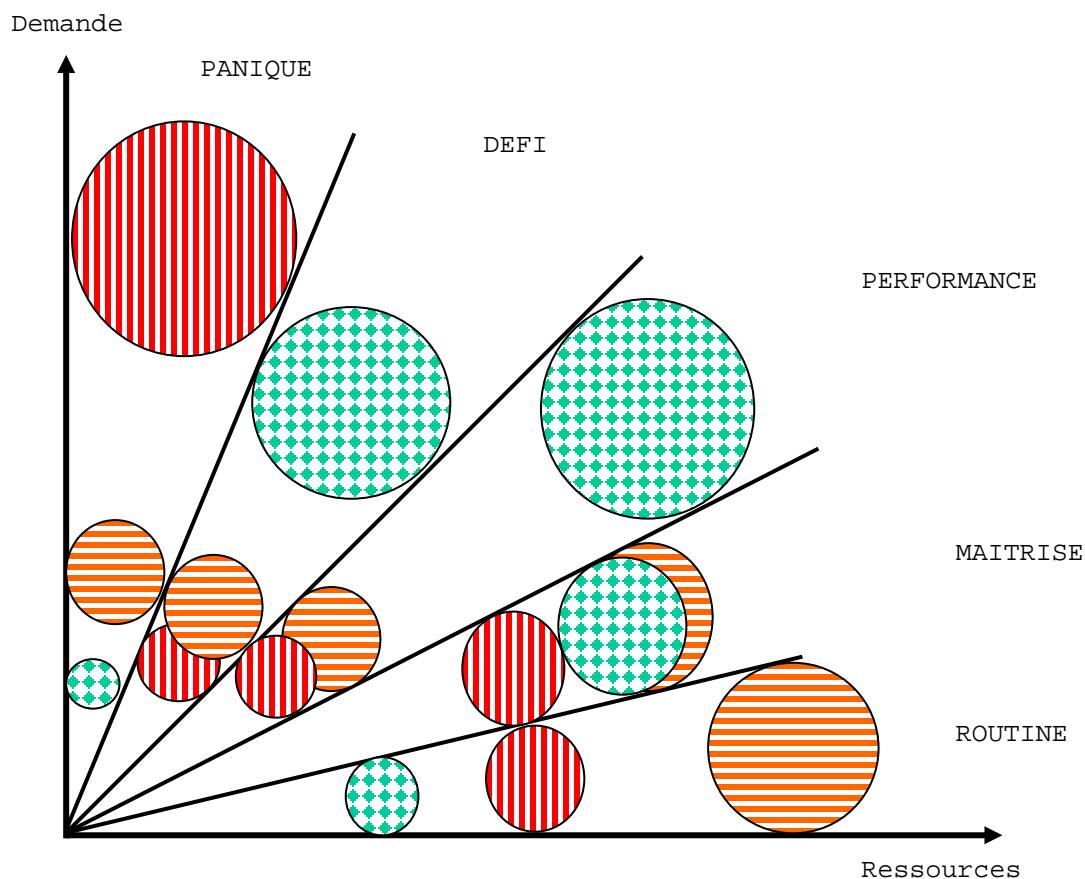


II. Coacher Voldemort en compétition : Analyse en associé avec la Méthode Target

1- Evolution du Profil d'Aptitude au Défi de Voldemort

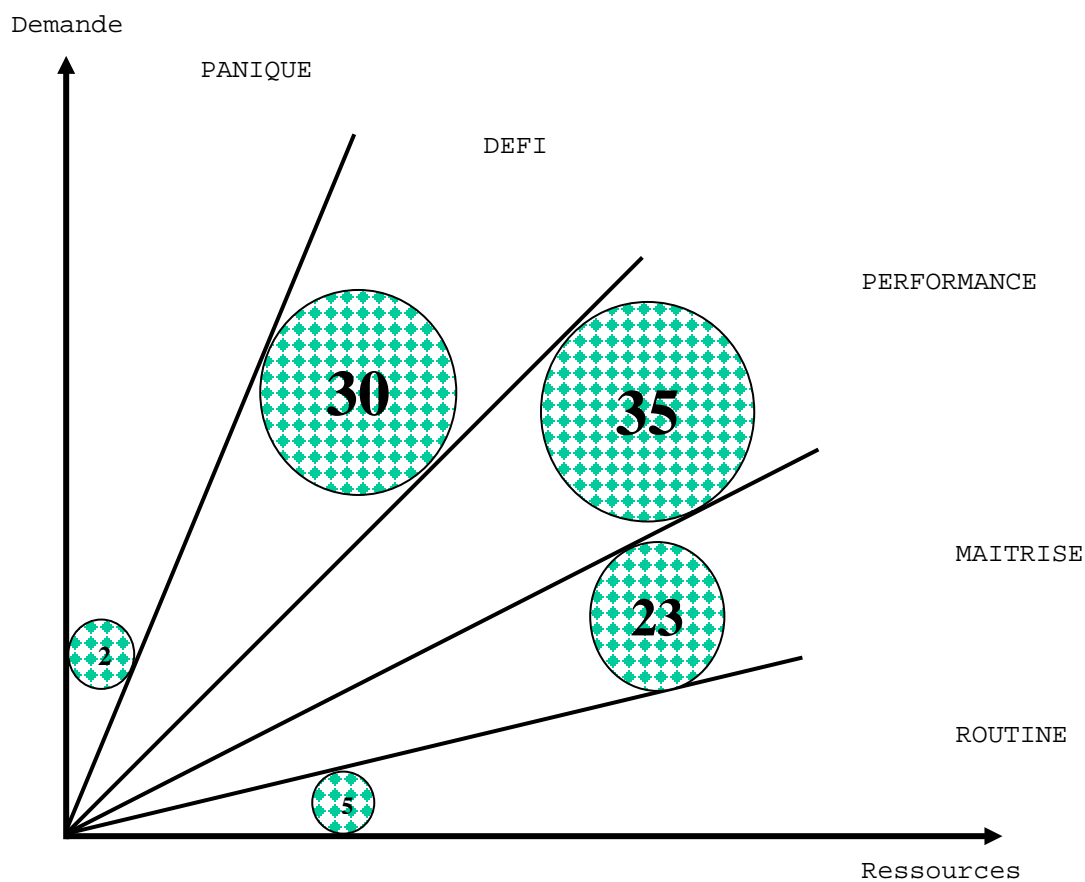
-  Auto-évaluation avant le duel
-  Positions effectives au début du duel
-  Positions effectives à la fin du duel

Nous constatons que les bulles des zones vertueuses (défi, performance) se dégonflent alors que celle de la zone de panique grossit. Chaque PAD est ensuite repris individuellement dans les paragraphes 2 à 4, avec les estimations exprimés en % de chaque zone.



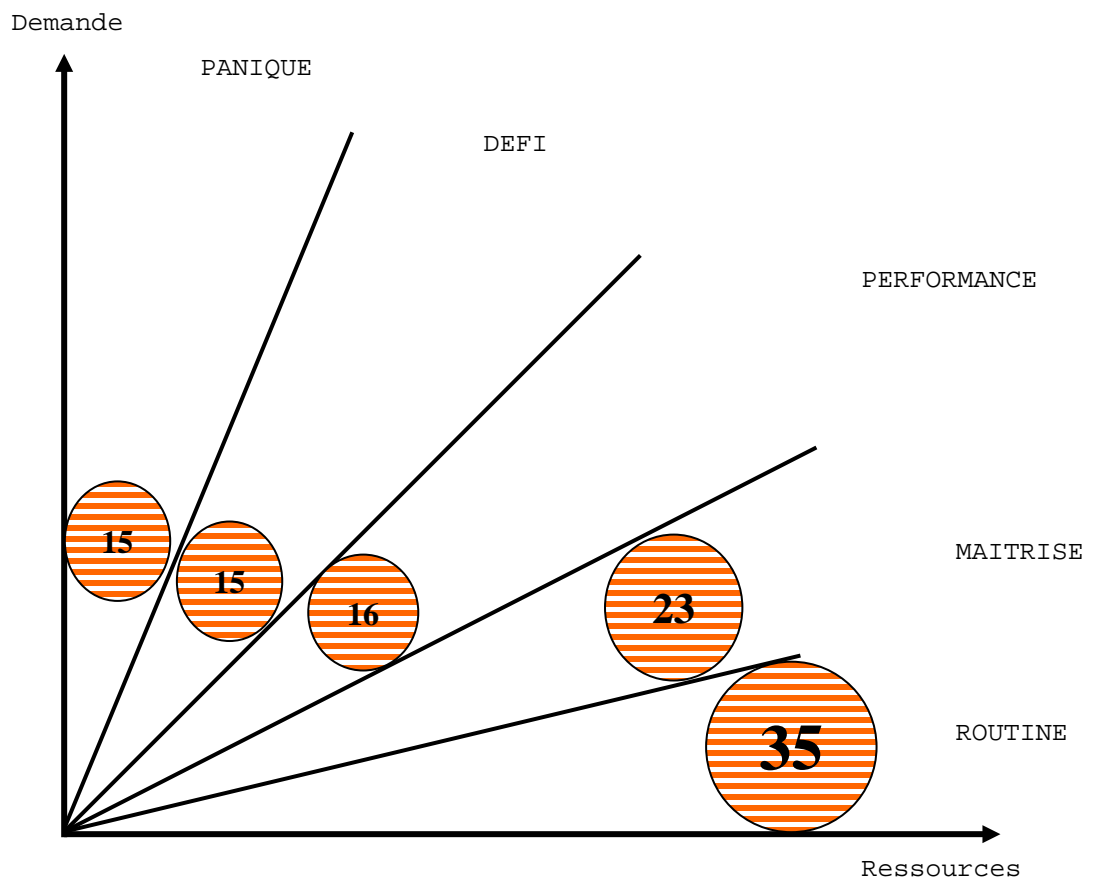
2- Auto-évaluation avant le duel

Voldemort estime ses capacités comme largement suffisantes par rapport à la confrontation qu'il va engager contre Harry. Il croit que la demande est faible et qu'il pourra facilement mobiliser les ressources nécessaires, le potentiel des siennes étant, il est vrai, exceptionnel. D'après lui, il se trouve en contrôle, prêt à être performant.



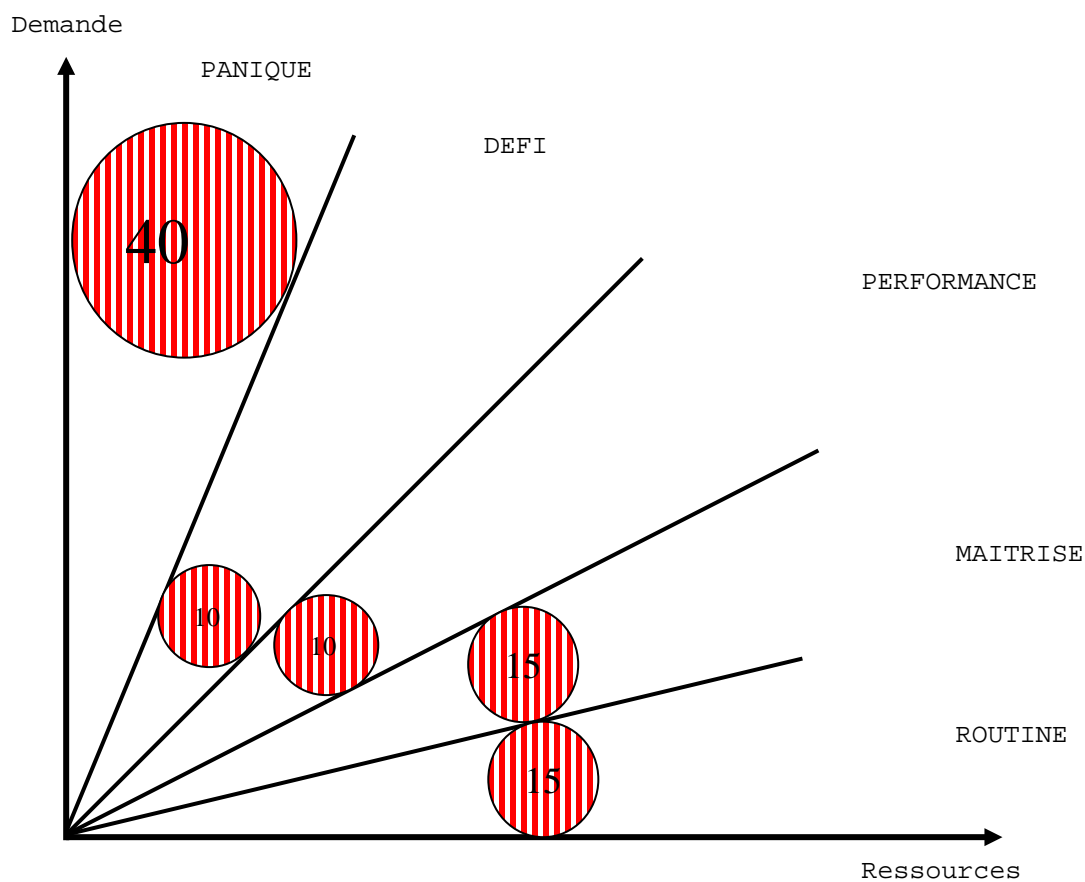
3- Positions effectives au début du duel

L'appréciation de Voldemort (trop sûr de lui) est telle qu'il a en fait désactivé une bonne partie de ses ressources, alors que l'opposition proposée est beaucoup plus sérieuse qu'il ne le présume. De plus, il connaît régulièrement des colères violentes, sa tendance à la panique est donc bien plus élevée qu'il ne le suggère.



4- Positions effectives à la fin du duel

Harry a apporté des éléments propres à augmenter le niveau de demande et celui des ressources à mobiliser par Voldemort. Cependant ce dernier les néglige systématiquement et ne se met pas en position de réévaluer la situation (qui devrait le déplacer en zone de Défi). Voldemort entre plusieurs fois dans la zone de panique dont il estime ressortir en s'appuyant sur des croyances. Mais Harry l'y accule, ce qui l'amène à un mauvais choix.



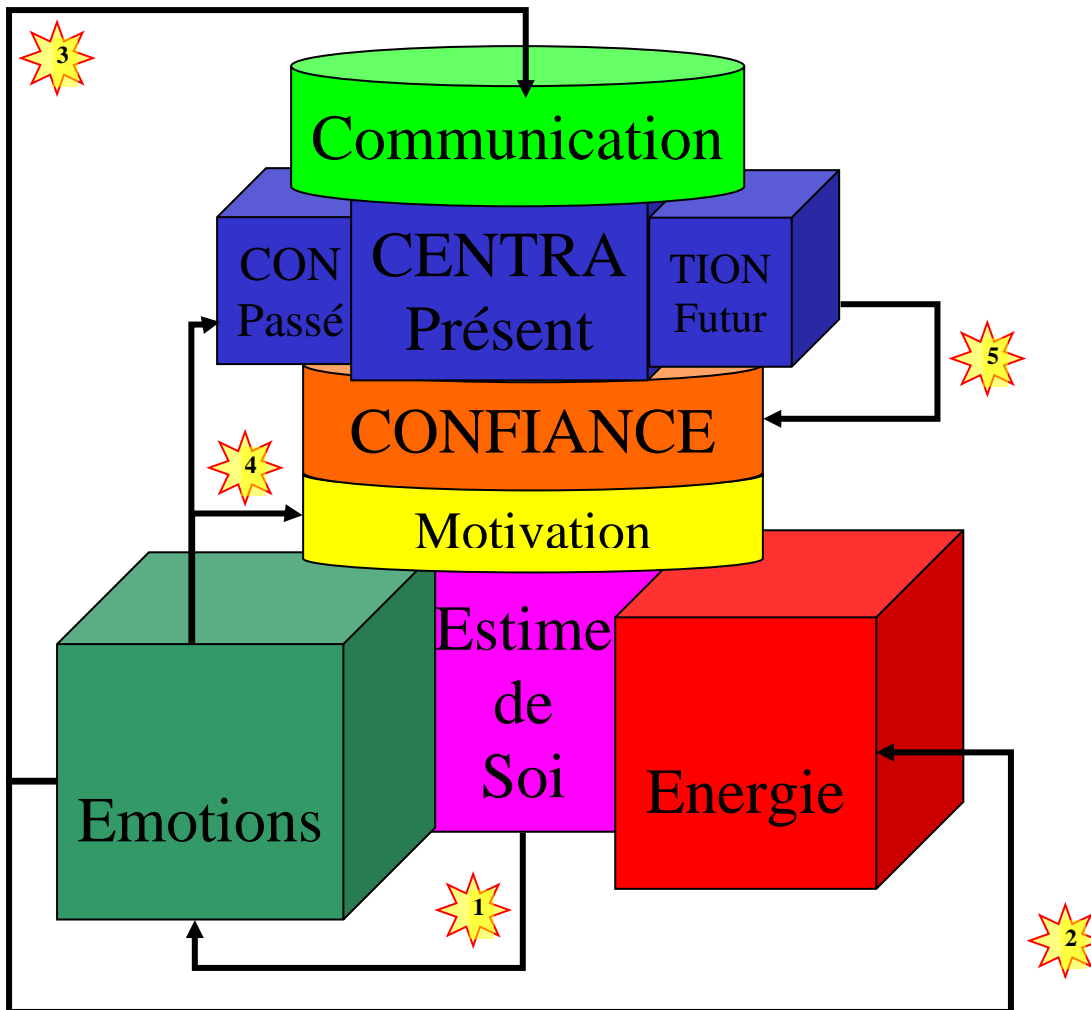
III. Voldemort déstabilisé

1- La stratégie HP : critique de la magie pure

Harry Potter triomphe d'un adversaire qui lui est techniquement supérieur en le poussant à l'erreur. Toutefois, ce comportement inapproprié de Voldemort résulte de la déstabilisation continue que lui a fait subir Harry : à un moment, il ne s'agit plus d'être le plus puissant, le meilleur, mais de trouver le chemin vers la victoire, la façon, avec les moyens dont on dispose, la connaissance de son adversaire, de surpasser l'autre même si on lui est objectivement inférieur à plusieurs titres. Ici intervient par-dessus tout l'aspect mental : c'est ce que Harry a bien compris et met en œuvre.

Transposons le déroulement de cet affrontement dans le modèle MT.

2- Explication par le MODELE MT ©



1 Tout au long de la confrontation, Voldemort est harcelé par Harry quant à son estime de soi. Il est déstabilisé émotionnellement.

2 De multiples signes physiques (stupeur, frémissements, tremblements) attestent de cette perturbation émotionnelle.

3 Voldemort se retrouve bouche bée plusieurs fois, incapable de riposter verbalement.

Le récit qu'il reçoit l'amène à s'interroger sur ses a priori (passé) **4** comme sur les risques qu'il encoure (futur). Peut-être sa motivation quant à la pertinence d'un assaut immédiat vacille-t-elle ? Il n'est en tout cas plus lucide quant au moment présent.

5 Sa confiance est ébranlée de façon répétée. Il se ressaisit mais se trouve à force fortement affecté et entre finalement en panique, lançant son attaque désespérée.

CONCLUSION

Les sorciers font donc constamment appel à leurs capacités mentales pour exercer leurs pouvoirs magiques. Certaines fois, il est possible d'y parvenir sans forcément savoir comment. Pour reproduire ces performances régulièrement et ne pas se fier seulement à l'inspiration du moment ou au hasard, des techniques et des outils existent, et ceux-ci s'apprennent. Les sorciers se placent de cette façon dans les conditions optimales pour exprimer leur magie le plus parfaitement possible.

La préparation mentale ne permet pas d'aller au-delà de ses compétences techniques ni de pallier durablement des lacunes. Par contre, elle aide à optimiser l'utilisation de ses savoir-faire et de ce fait elle autorise une progression de ses performances et une amélioration de leur régularité. Cela nécessite un entraînement qui accroîtra la rapidité d'exécution des différentes techniques mentales travaillées et leur efficacité.

L'apprentissage de ces techniques doit correspondre aux besoins de chaque individu, et leur utilisation s'adapter aux circonstances rencontrées par chacun, ce qui diffère de l'un à l'autre. A ce titre la préparation mentale fournit un éventail riche de techniques et d'outils, dont un nombre volontairement limité a été abordé ici, adaptables à la plupart des situations.

Si les sorciers tirent un bénéfice de la préparation mentale, il en ira de même pour les moldus. Ces derniers y sont généralement moins sensibilisés. Beaucoup sont persuadés que la préparation mentale doit être réservée à une élite de sportifs ou d'artistes et qu'elle n'est pas bénéfique dans la vie quotidienne. D'autres croient qu'y recourir signifie reconnaître l'existence d'un problème et préfère le nier, ce qui est le meilleur moyen de ne pas évoluer ou de mettre longtemps à progresser. Pourtant la préparation mentale est à la portée de tous, peut faire gagner un temps précieux et permettre à chacun d'améliorer ses performances sportives comme intellectuelles, et son bien-être quotidien, de 10 à 110 ans... !

Si vous souhaitez apprendre les savoir-faire de préparation mentale qui pourraient vous être utiles, vous pouvez les aborder dans des ouvrages spécialisés ou faire appel à un préparateur mental, qui vous fera certainement progresser plus rapidement.

BIBLIOGRAPHIE

Harry Potter and the philosopher's stone

Harry Potter and the chamber of secrets

Harry Potter and the prisoner of Azkaban

Harry Potter and the goblet of fire

Harry Potter and the order of the phoenix

Harry Potter and the half-blood prince

Harry Potter and the deathly hallows

JK Rowling

Manuel de Préparation mentale — Christian TARGET,

Chiron éditeur

Tennis, la préparation mentale — Antoni GIROD, Amphora

PNL et performance sportive — Antoni GIROD, Amphora

Winning ugly — Brad GILBERT, Fireside books

Eloge de la fuite — Henri LABORIT, Folio

Cours du CPM — Gilles MONNIER

Cours du CPM — Jacques FRADIN

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	1
--------------	---

Chapitre premier

La magie menée avec ou sans baguette

Magie sans conscience va du rire aux larmes : de la nécessité de contrôler ses pouvoirs	2
Harry	2
Voldemort	2
Neville	3
Ariana	3
Être ou ne pas être concentré...	3
Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la concentration...	3
La concentration est mère de toutes les magies	4
Les empêcheurs de se concentrer en rond	4
La concentration sans peine ?	5
La première Routine de la baguette	5
Baguette et Objectif	5
Baguette et Routine	6
Changement de baguette	6

Chapitre second

Harry Potter et les monstres

Le filet du diable	8
S'adapter : les Modes Mentaux	8
Analyser : la prise de recul (ou position Méta)	10
L'épouvantard, vaincre sa peur	11
Contre le stress, le contrôle de réalité	11
... Et l'action	11
Ancrer ses succès	12
Détraqueurs et Patronus	12
Souvenir heureux : Image de référence	12
Récapituler ses bons souvenirs : l'émostat	13
Les différents types d'entraînements mentaux	14

Chapitre trois

La cicatrice, un mal pour un bien

Ni pour ni contre, bien au contraire	15
Ça fait mal : Apprendre à (se) connaître	15
La douleur n'est rien	16
Accepter c'est progresser	16
Attention et sensations	17
De l'orientation de l'esprit au contrôle des émotions	17

Chapitre quatre

Le Quidditch, sport sorcier

Performance et sous-performance au Quidditch	19
Le stress de sur-pression	19
Symptômes	
Causes	
Lutter contre le stress	
Autres facteurs de sous-performance	23
Les distracteurs	
La sous-pression	
Le Quidditch, sport collectif	24
La cohésion d'une équipe	24
Influencer un partenaire	25
Déstabiliser un adversaire	26
Le Quidditch, au-delà du sport	27

Chapitre cinq

Voldemort, l'ultime combat : archétype de la déstabilisation de l'adversaire & proposition d'analyse selon la méthode TARGET ®.

L'ultime combat décrypté : Harry m'a tueR	29
Les circonstances	29
Le duel : un combat mental	29
Evolution de la confiance de Voldemort au cours du duel	33
Coacher Voldemort en compétition : Analyse par le PAD	34
Evolution du PAD de Voldemort	34
Auto-évaluation avant le duel	35
Positions effectives au début du duel	36
Positions effectives en fin de duel	37
Voldemort déstabilisé	38
La stratégie HP : critique de la magie pure	38
Explication par le MODELE MT ®	39

CONCLUSION	40
BIBLIOGRAPHIE	41
TABLE DES MATIERES	42

Notions de préparation mentale abordées :

CHAPITRE PREMIER

II. Concentration, Focaliser son attention, Distracteurs, Champ attentionnel, Flexibilité des champs d'attention, Attention interne-externe/étroite-large.

III. Objectif, Routine.

CHAPITRE SECOND

I. Modes mentaux stratégique & automatique, Relâchement, Respiration, Relaxation, Stress, Récupération, Prise de recul, Position Méta, Visualisation, Imagerie mentale.

II. Anxiété, Stress, Contrôle de réalité, Action, Estime de soi, Confiance, Ancrage.

III. Emotions, Image de référence, Ressources, Emostat, Entraînement Progressif, Entraînement mental dissocié-associé-intégré.

CHAPITRE TROIS

I. Marqueur.

II. Acceptation, Canaux de perception, Contrôle des émotions, Switch, Switch express, Switch contre la douleur, Déclencheur.

CHAPITRE QUATRE

I. Stress de sur-pression, Capacité de communication, Manifestations du stress, Stress, Gérer les émotions, Confiance, Gérer l'erreur, Estime de soi, Attente extérieure, Objectifs de maîtrise et de résultats. Droit à l'erreur, Discours Interne Positif. Euphorie, Comportement routinier, Etat de sous-pression, Déconcentration, Erreur légère, pénalisante, grave.

II. Cohésion d'équipe, Attentes mutuelles, Influencer le partenaire, Leader Technique, Déstabiliser un adversaire.

III. Fluidité, Bulle de concentration.