



CÉCILIA BERDER

L'ÉNERGIE CRÉATIVE

Yvanne Chenouf

Pour accompagner l'utilisation d'ELSA, plateforme de perfectionnement à la lecture, nous approfondissons la notion d'entraînement en tant que préparation méthodique (exercices individuels) et enclenchement d'un mouvement collectif (mutualisation des savoirs). À ce titre, nous rencontrons des athlètes pour qu'ils échangent autour de leur expérience : comment trouvent-ils, en eux, les moyens de progresser, comment puisent-ils, dans l'entourage (co-équipiers, staff) les raisons de progresser. Après Jean-Marc Mormeck¹, champion du monde de boxe, nous avons rencontré Cécilia Berder, vice-championne du monde d'escrime en 2017, championne de France en 2014 et journaliste à France Info.²

SPORT

Genèse

Cécilia Berder a découvert l'escrime à Quimper, autour de 7 ans, par hasard (sur proposition de sa mère) et c'est devenu une passion. En un éclair, elle a aimé la camaraderie et l'adversité, la combativité et la solidarité, la malice contre la force (dans les compétitions mixtes)³, l'ambiance de son premier club dans lequel elle est restée 10 ans. Elle parle vite, avec images, avec humour, écoute attentivement, mime pour expliquer, se parle à elle-même, et résume le tout en une formule : *« Un entraîneur qui vous comprend, une mère qui a un bon feeling, tout part de là. »*

(1) Voir les A.L. n°139, septembre 2017 (www.lecture.org)

(2) Tous les dimanches, elle évoque un sport olympique dans le cadre de sa chronique « En route vers 2024 » (21h35 et 23h56)

(3) Il a fallu attendre 1907 pour voir le premier Championnat du Monde au fleuret féminin à Londres, et 1924, aux J.O. de Paris pour attribuer la 1^{ère} médaille olympique de fleuret féminin (25 participantes). On attendra les Jeux d'Atlanta en 1996 pour connaître la 1^{ère} médaillée olympique à l'épée féminine : il s'agissait de Laura Flessel. Le sabre féminin attendra 2004.

Aperçu sur un sport

L'escrime exige un engagement total, du corps et de l'esprit, des changements de rythme, entre temps morts et explosivité. Très jeune, Cécilia a dû apprendre à maîtriser sa fougue et son envie de gagner, ne montrer ni sa fatigue, ni son état d'esprit, ne se laisser distraire ni par les humeurs de l'adversaire (énervement, contestation, triche) ni par ses victoires, et, sereine, maîtriser son schéma (de 0 à 15 touches). Et quand c'est chaud, prendre une décision en une demi-seconde, sans vaciller, solide sur son socle : *« Une féline doublée d'une actrice. »*

Entraînement

L'entraînement mental

Dans le match, il faut savoir gérer les pensées parasites, les canaliser, chasser le stress et l'énervement, supporter l'effort, faire avec les désagréments, comprendre leur

origine, les accepter, trouver des solutions, compter sur les réussites et envisager la suite, respirer, se calmer, reprendre confiance, se remettre en garde, accueillir l'inspiration : « *Entre sportifs de même niveau la différence se fait dans la tête et ça s'entraîne.* »

Entraînement individuel/collectif

L'escrime est un sport individuel (l'escrimeur est seul sur la piste) où chacun profite du niveau des autres (l'escrime est un sport d'équipe). Individuellement, Cécilia fait du yoga (pour dénouer les tensions), de la piscine (pour respirer) et de la méditation (pour se recentrer sur l'instant présent). Collectivement, elle participe à des leçons à thème (la défense, l'attaque, les touches...), se confronte à des sportifs de force différente pour faire travailler ensemble les fondamentaux et les spécificités : « *Plus les filles à côté de moi progressent, plus je progresse.* »

L'entraînement lui prend environ 25 heures par semaine.

La visualisation

Cécilia prend l'exemple du skieur qui répète mentalement sa descente afin de préparer son corps à réagir opportunément et systéma-

tiquement. Pour elle, le cerveau ne différenciant pas le geste de sa réalisation, la représentation de l'action, on peut continuer à s'entraîner en simulant le mouvement, le déplacement, le style : « *Se concentrer sur ce qu'on sait faire, ce qu'on aime faire, la façon de le faire.* »

La concentration

Quand l'athlète entre en piste, elle a souvent le sentiment de ne plus rien maîtriser ; se recentrer est indispensable, pour l'autre (qui ne doit pas tirer parti d'une fragilité), pour soi-même (pour ne pas céder au découragement). Le cerveau analyse au fur et à mesure, revient sur le passé, parie sur l'avenir et le corps s'engage : « *Ce n'est pas le moment de se fustiger mais de faire équipe avec soi-même.* »

L'automatisation

Un combat c'est une intention : rester sur place ? avancer ? reculer ? À ce moment, il faut faire confiance à l'intelligence du corps qui a appris à réagir, pendant l'entraînement, et ne pas se laisser distraire par la petite voix intérieure qui sème le doute, détourne l'attention. Cécilia s'entretient avec cette « présence » pour réduire ses effets : « *Qui maîtrise ? Qui pilote ?* »

L'analyse.

On demande souvent aux sportifs d'analyser un match au moment du score, quand l'affect domine encore. L'analyse se fait à distance, en regardant les vidéos, les attaques, les points de contact en comparant ce match aux autres matchs, un adversaire aux autres adversaires : « *Il y a des gens qui m'inspirent et après je fais ma recette.* »

L'entraîneur

Le contrat

L'entraîneur doit s'adapter à chaque personnalité, chaque sensibilité, connaître les atouts et les besoins de chaque athlète, l'associer à la recherche de solutions, être simple « la sophistication suprême ». Quand le cadre est posé, le sportif s'appartient : « *Je peux dessiner avec le crayon que je veux, la couleur que je veux, je fais ce que je veux.* »

Le cadre

Le cadre, c'est des déplacements, des départs, des intentions, des rythmes, des vitesses, des positions de garde... Tous ces gestes, quand ils sont maîtrisés, soulagent l'effort de l'athlète qui doit se

décrisper, assurer la résistance, chercher l'avantage : « *Il faut sentir le moment la souris devient chat.* »

La méthode

C'est à l'athlète de trouver ses solutions dans le cadre, même si l'entraîneur « sur le côté » continue à contrôler. Quand la recherche, toujours déséquilibrante, donne ses fruits, il faut rester vigilante, craindre la suffisance qui altère la précision : « *Si je pense que j'ai compris, le lendemain je suis sous la douche.* »

La formation de l'entraîneur

En marge, stressé, sommé de chercher les biais, de trouver la bonne indication, l'entraîneur doit, lui aussi, s'entraîner, se mettre à la place, garder la sienne. Alors, entre eux, les entraîneurs échantent, commentent des vidéos, affûtent leur rôle de conseiller et, pour renforcer le lien avec les athlètes, ils s'engagent, corps et âme : « *Ils nous donnent des leçons, ils mouillent le maillot.* »

Les parents

Pour être aidants, les parents n'ont pas besoin d'être sportifs. Ils doivent s'intéresser au projet de l'enfant, le soutenir, avec bienveillance, avec amour, partager ses déceptions sans se mettre à sa place, sans le juger : l'entraîneur, le sélectionneur, l'arbitre sont là pour ça : « *Moi je m'identifie comme une escrimeuse mais je ne veux pas que mes parents, les autres, me réduisent à ça.* »

LECTURE

Quelle que soit l'activité, sportive ou intellectuelle, Cécilia est la même : attentive et joueuse, persévérante et impatiente, jamais aussi heureuse que lorsqu'elle parvient à maîtriser des émotions contradictoires : « *On a tous une petite voix à l'intérieur, moi, je joue avec elle, je la remets à sa place, sur le siège du passager : c'est moi qui conduis.* »

L'autre obsession

Cécilia se souvient de s'être retrouvée dans le livre de Jonny Wilkinson⁴ : l'obsession du geste parfait, le travail, sans cesse répété, pour l'obtenir, l'angoisse de le perdre, de ne plus savoir, la peur de ne s'être pas suffisamment entraînée et pourtant « *c'est jouissif, c'est un jeu perpétuel, que vous perdiez ou que vous gagniez.* »

L'enjeu de la lecture

Les paramètres de l'entraînement sportif reviennent pour expliquer la démarche du lecteur : chercher les bons livres pour soi, refuser les diktats, assumer ses choix et ses flottements. Comme beaucoup d'ados Cécilia a dévoré les bandes dessinées (encore aujourd'hui), elle n'est pas sensible à la science-fiction ou les livres à l'eau de rose mais s'intéresse aux histoires vraies : « *Lire ça permet d'affirmer sa personnalité, de mieux se connaître, et quand on se connaît mieux on vit mieux.* »

Le style

Cécilia parle naturellement des grands auteurs, des grands livres (et aussi des papiers administratifs) qu'elle ne comprend pas sans se soucier de l'effet négatif de ce genre de discours. Elle refuse de se prendre la tête, cherche le plaisir et le trouve dans les mots, dans la lecture comme dans l'écriture de ses chroniques où elle manie plusieurs niveaux tout en espérant atteindre le lecteur, véritable acteur du match : « *La poésie, la magie c'est vous qui la créez.* »

Le parcours

Comme dans le sport, Cécilia pense qu'on franchit les étapes, l'une après l'autre, comme les marches d'un escalier. On dé-

couvre, on se perfectionne, on découvre autre chose, on s'habitue, on se renouvelle, sans être débordé : « *Un athlète qui est top 100 français, si vous ne lui faites rencontrer que la numéro 1 mondiale, qu'il va prendre 15/2 tous les jours, il ne va plus aimer ce sport.* »

Les modèles

Même si c'est plus difficile avec la lecture (qui est silencieuse), la vision des experts entretient la flamme du praticien plus ou moins chevronné et Cécilia dont la devise est « *Inspire-toi des plus grands et crée ton propre talent* » ne limite pas ses influences au sport, devant la vie comme devant la scène d'un infini théâtre : « *Dans le sport il y a Bianka Vlasic qui faisait du saut en hauteur, c'était une danseuse, elle passait sa barre avec le sourire, on voyait son corps se dandiner, prendre plaisir à faire ce qu'elle voulait, dans la concentration et dans le smile et c'était bien. Raphaël Nadal, incroyable dans sa détermination, dans sa concentration. Dans la chanson, il y a Christine and the queen grâce à laquelle j'ai appris le mot « lâcher prise » en la regardant... Elle a absolument tout répété, sait exactement comment son concert va se passer et dans ce cadre, elle est déjantée. Ça, ça me parle beaucoup...* »

DE LA PRATIQUE À LA VIE ET INVERSEMENT

La vie, un sport de haut niveau

Dans une émission intitulée « L'âme olympique », Cécilia faisait le lien entre la vie et le sport de haut niveau, la vie comme sport de combat. Pour elle, l'escrime lui permet de progresser en sport et en connaissance de soi. Tout ce qui est mentalisation, visualisation, méditation, se travaille partout, dans le bus, le métro, tout le temps. C'est une recherche infinie, un plaisir intérieur, un jeu avec soi-même : « Le seul truc que je peux maîtriser c'est moi. »

À l'école, les enfants qui ont appris une leçon, peuvent avoir le sentiment de ne plus rien savoir au moment d'un contrôle, comme l'athlète qui, en chambre d'appel, perd ses moyens et donne crédit à des choses aberrantes comme avoir l'impression de ne plus rien savoir. Au travail, dans la relation aux autres, la panique est affaire de contrôle : « *Tu ne sais plus rien*

faire. Est-ce que c'est vrai ? Non. Qu'est-ce que tu sais faire ? Ça. OK et là, ça peut repartir. »

Et dans la vie, comme dans le sport, comme en lecture, on ne perfectionne que sa capacité à s'interroger : « *En compétition, on dit souvent « lâche prise, fais-toi plaisir... » mais c'est hyper dur de lâcher prise. Qu'est-ce que je tiens trop fort en fait ?* » Les livres excellent à chercher la réponse à cette question, on peut même dire qu'ils sont champions ●