



01

À l'aise sur une planche

Kim Chareonbood est l'une des rares préparatrices mentales pour surfeuses et surfeurs. Son offre s'adresse à toutes celles et ceux qui aiment surfer sur les vagues, mais qui doivent surmonter un quelconque obstacle mental.

Tania Lienhard | mäd

Bien qu'il ait fallu relativement longtemps à Kim Chareonbood pour se mettre au surf, sa passion pour ce sport a été immédiate: «J'avais 23 ans et trois semaines de vacances d'été devant moi. Comme personne n'avait le temps de les passer avec moi, je me suis inscrite à un cours de surf à Bali», raconte la femme, aujourd'hui âgée de 41 ans. Cette activité lui a tellement plu qu'après un nouveau voyage en Asie du Sud-Est, elle est finalement restée une année entière sur l'île indonésienne.

De retour en Suisse, Kim Chareonbood a terminé sa formation en naturopathie et en médecine traditionnelle chinoise. Elle a alors planifié son année de manière à pouvoir travailler

quelques mois tout en surfant aussi souvent que possible. C'est durant cette période que la décision de s'expatrier à Bali a mûri dans son esprit. «Mais je voulais d'abord suivre une formation de préparatrice mentale dans le domaine du sport et une formation de coaching par le dialogue, ce que j'ai fini par faire», explique la sportive. Par la suite, le projet d'expatriation est tombé à l'eau pour diverses raisons, mais l'idée n'a pas totalement disparu: «Je n'exclus pas de faire un jour mes valises et de partir définitivement pour Bali. Mais pour l'instant, je vis ici dans une relation heureuse», raconte Kim Chareonbood.

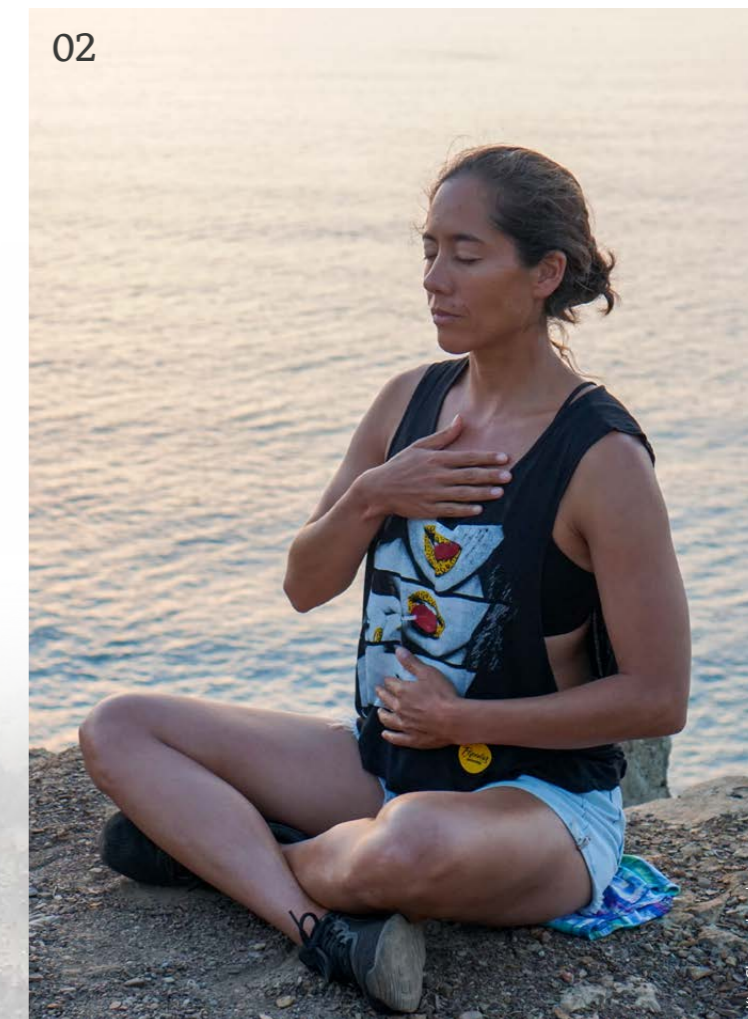
Bien que la Zurichoise continue à vivre en Suisse, elle n'y reste pas très souvent et passe près de la moitié de son temps à surfer, que ce soit toute seule ou lors de camps organisés par ses soins. Dans le cadre des camps, elle travaille avec un coach de surf afin de pouvoir se concentrer entièrement sur les défis mentaux des personnes participantes et de pouvoir les encadrer individuellement. Lorsqu'elle n'est pas sur une planche, elle effectue son travail dans son cabinet zurichois, où elle œuvre à libérer les gens de leurs peurs et de leurs blocages. «Mon activité de coaching peut être divisée en deux domaines. D'une part, je mène le programme Fearless Surfer qui, comme son nom l'indique, se concentre sur le surf. D'autre part, je propose du coaching de vie. Cette offre couvre tous les domaines de la vie et s'adresse aux personnes qui se trouvent à un moment donné où ils n'arrivent pas à avancer.»

Défis sociaux et blocages mentaux

Lorsque l'on entend pour la première fois le nom du métier exercé par Kim Chareonbood, on se pose inévitablement deux questions: pourquoi les surfeuses et les surfeurs ont-ils besoin d'un accompagnement mental spécifique? Et quels sont les problèmes qui poussent les adeptes de ce sport à faire appel à une préparatrice mentale? Deux questions auxquelles la Zurichoise répond en détail: «L'image de la surfeuse ou du surfeur détendu et joyeux ne correspond pas toujours à la réalité, du moins dans l'eau. Dans le monde du surf, il y a une concurrence incroyable pour attraper les meilleures vagues. Bien que des règles claires existent, celui qui n'est pas prêt à défendre ses droits disparaît au sens propre du terme. C'est une situation initiale extrêmement stimulante et une bonne raison de se préparer auprès d'une préparatrice mentale, surtout pour les débutants ou les personnes qui sont de nature réservée.» Cette mentalité concurrentielle transparait dans certaines disciplines du surf, notamment vis-à-vis des non-autochtones. C'est ce que Kim Chareonbood appelle le «localisme». La lutte

01-03 Kim Chareonbood aime le surf et souhaite aider les autres à acquérir la confiance en soi nécessaire et à surmonter leurs peurs et leurs blocages. Pour ce faire, elle utilise des exercices de respiration en plus d'un entraînement mental.

02



Kim Chareonbood

03



Drop in Lombok

01-03 Lorsque Kim Chareonbood donne son cours «Fearless Surfer», elle accompagne les participantes et participants individuellement afin de les aider à surmonter leurs défis mentaux.



Ale Selliers


01

pour la meilleure vague n'est cependant pas le seul aspect délicat pour les surfeurs, poursuit la Zurichoise: «Outre les aspects sociaux mentionnés, des peurs liées à une expérience traumatisante dans l'eau apparaissent également souvent. Même les sportives et sportifs expérimentés peuvent se retrouver dans une telle situation. Certaines personnes ont quant à elles tout simplement peur de la mer, et donc de la noyade, sans n'avoir jamais vécu de situation grave. J'essaie

Dans le monde du surf, il y a une concurrence incroyable pour attraper les meilleures vagues.

d'aider tout le monde.» Kim Chareonbood se concentre avant tout sur les femmes, sans pour autant exclure les hommes. «Les femmes ont tendance à chercher de l'aide. Et en tant que femme, je les comprends bien», explique la préparatrice mentale, qui s'est elle-même déjà retrouvée dans une situation qui lui a paru précaire: «J'ai cru que j'allais me noyer», confie-t-elle, avant de préciser que la peur et l'angoisse n'ont pas duré et que l'expérience a été oubliée au bout d'une semaine. «Ce n'est toutefois pas le cas de tout le monde.» En tant que coach, elle travaille sur les plans émotionnel, mental et physique avec les surfeuses et les surfeurs. «S'il s'agit de peur, l'hypnose est le moyen le plus simple de la combattre. Il s'agit alors également d'un travail sur les émotions. Dans l'entraînement mental, je montre comment régler correctement le centre d'attention. Comment contrôler ses pensées et comment rester calme dans les situations difficiles. Pour ce dernier point, je recommande

également des exercices de respiration qui aident le corps à se calmer, et donc aussi l'esprit.»

Kim Chareonbood n'a jamais surfé dans le cadre de compétitions, mais a suivi une formation de monitrice de surf. Sa clientèle est plutôt issue du secteur des loisirs. «Mon principal objectif est que les gens retrouvent du plaisir sur et dans l'eau.» La Zurichoise envisage d'élargir son offre pour inclure les sports nautiques dans leur globalité. «Bien que je ne sache par exemple pas faire de la voile, je connais l'imprévisibilité de la mer, les défis qu'elle pose et les dangers et peurs qu'elle peut susciter», dit-elle à ce propos. Quel que soit le défi, les exercices mentaux qui contribuent à surmonter et réussir des tâches difficiles restent les mêmes. 

www.surfmentaltraining.com



Drop In Surf Lodge

02



03

Fearless Surfer

Les défis psychologiques du Vendée Globe



Ce n'est un secret pour personne: toutes celles et ceux qui prennent part au Vendée Globe font preuve de capacités hors du commun. L'un des aspects essentiels lors d'une telle régates est la capacité à récupérer complètement après un sommeil de courte durée. Celui qui n'en est pas capable n'a aucune chance de pouvoir faire le tour du monde en solitaire et sans escale en à peine 80 jours. Il faut en effet s'endormir immédiatement et tomber dans un sommeil profond, détendu et réparateur, puis se réveiller en pleine forme au bout de 10 à 20 minutes. Il existe en outre de nombreux autres composants difficiles à gérer pour les navigatrices et navigateurs qui participent au Vendée Globe à bord d'un IMOCA. Et ceux-ci ne peuvent être surmontés que par la force mentale. «Je pense qu'il est très important de bien se connaître soi-même lorsque l'on est confronté à une

tâche aussi extrême», explique Kim Chareonbood. «Comment réagit-on dans certains scénarios?» La préparatrice mentale explique que les participants au Vendée Globe visualisent à l'avance les événements qui pourraient se produire et les repassent dans leur tête. «Il est également indispensable qu'à bord, ils soient toujours à 100 pour cent dans l'instant présent.»

Plusieurs exercices permettent de se préparer à un tel défi: «La capacité de réagir sous la pression et le stress peut être exercée en effectuant des manœuvres sous des contraintes de temps et/ou par mauvais temps, par exemple. Un entraînement physique intensif suivi immédiatement de tâches de motricité fine aide également à se préparer. Cela permet de s'entraîner à penser clairement et à garder le contrôle de son corps en cas de stress et de pression. Souvent, il s'agit également de retrouver le calme le plus rapidement possible. Que ce soit après une situation difficile ou un effort important, retrouver immédiatement son calme mental et physique peut s'avérer vital dans certaines circonstances. Les exercices de respirations sont utiles dans ces cas-là.» En dernier point, Kim Chareonbood mentionne la solitude: «Il ne faut pas sous-estimer la situation d'isolement dans laquelle se retrouvent les participants. Les spirales de pensées négatives doivent être évitées autant que possible. Et cela demande aussi de l'entraînement.»



Vision de femme

Sanus per aquam – ou pas vraiment

Il fait gris et froid à l'extérieur, et bon et chaud à l'intérieur. Quoi de plus agréable en ces jours ternes qu'une visite au spa? Les parfums, les vapeurs, les bulles et les clapotis. Relaxant. Les yeux apprécient la lumière tamisée, les oreilles se repaissent du silence, les muqueuses nasales se resserrent dans l'air humide. Une atmosphère de bien-être total. Le corps entier se relâche et respire. Mais l'esprit reste confus. Depuis ma passion pour la culture romaine et ma fascination, à l'âge de 10 ans, à parcourir les ruines des thermes à proximité de la maison familiale, en m'imaginant de manière romantique comment les Romains s'adonnaient au rituel de purification et aux plaisirs de l'eau il y a plus de 2000 ans, j'avais mémorisé le plaisir du spa sous la devise «les Romains le savaient déjà»: spa – sanus per aquam...

Il y a longtemps, un ami et instructeur de plongée nous a formés à la plongée PADI dans l'océan indien. Ce qui m'a particulièrement fascinée est le fait qu'à chaque fois qu'il commençait à parler de plongée, sa voix se calmait immédiatement, il respirait plus lentement et ralentissait son organisme de manière visible et audible. Exactement comme il avait la manière de le faire sous l'eau. Inutile de préciser qu'il plongeait avec une bouteille de 5 litres et qu'il la ramenait à moitié pleine à terre après 30 minutes, alors que nous devions remonter parce que nos bouteilles de 15 litres étaient déjà vides. Et lorsque je suis montée pour la première fois il y a longtemps sur un voilier avec mon mari, il s'est immédiatement détendu. Il parlait calmement et semblait avoir tout le temps au monde. J'ai appris à l'époque que les horloges fonctionnaient différemment non seulement sous l'eau, mais aussi sur l'eau. L'eau apaise et purifie aussi certainement l'esprit et l'âme.

Mais en réalité, les Romains n'en avaient manifestement aucune idée. Car «spa» vient en fait de la station balnéaire belge du même nom, que les touristes britanniques visitaient déjà au 16^e siècle et dont le nom s'est répandu pour désigner les sources minérales. Dans la deuxième moitié du 20^e siècle, la signification de spa s'est étendue, d'abord dans l'usage américain, aux installations de bain et de wellness dans les hôtels. Le spa n'a donc rien de romain sur le plan historique, mais constitue un rétroacronyme historicisant. Fini le romantisme.



Caroline Schüpbach-Brönnimann est une navigatrice à la voile (yole et voilier, lac et mer) et au moteur active. Elle jette régulièrement un regard féminin sur le monde nautique pour «marina.ch».