

Un sophrologue pour canaliser le basketteur

La sophrologie fait son entrée dans l'équipe de Cholet Basket. L'idée : recentrer les émotions. Témoignage du jeune Melvyn Govindy, qui arrive dans l'équipe Jeep Élite (ex-Pro A).



Melvyn Govindy, joueur de Cholet basket, et son sophrologue Thomas Chauvière.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

Entretien

Il dit qu'il prend la vie « à la cool ». Du haut de ses 2m12, la carrure qui en impose, Melvyn a gardé un sourire de gosse. Il se déplace avec nonchalance. « **Je ne suis pas un stressé. D'ailleurs, ma mère m'a toujours dit que ça ne servait à rien.** » On a presque envie de le croire. Mais sous ses airs de gentil garçon, se cache un tempérament explosif. Le jeune basketteur est un écorché vif. Un caractère qui lui a joué des tours.

Celui qui a fait ses armes à Cholet Basket, passe quatre saisons à Nancy (Meurthe-et-Moselle). « **Je prends la vie à la cool, mais mon caractère...** » Melvyn Govindy s'emporte. Contre les joueurs, contre les arbitres. C'est un impulsif. Il a déjà tenté de faire « des psychos » pour tenter de se canaliser. « **Mais ça n'a jamais marché. J'ai tout essayé. La pêche —**

j'adore — mais aussi les arts martiaux, la boxe. »

Rien n'y fait. La faute à une enfance pas comme les autres, explique-t-il, « **où j'ai été, très jeune, livré à moi-même** ». À 12 ans, il traîne dans les cités de Montpellier (Hérault). Manque de mal tourner. « **Et je me suis mis à jouer au basket. J'ai tout donné.** »

« **Je trouvais ça chelou** »

Cholet Basket le recrute de nouveau, l'année dernière. Cette fois, le coach pense au sophrologue Thomas Chauvière, avec qui il a déjà collaboré. La sophrologie ? Melvyn Govindy n'en avait jamais entendu parler. « **Au départ, je n'étais pas franchement réceptif. Je trouvais ça chelou.** » Mais le joueur professionnel a un but : intégrer la NBA. « **J'ai finalement compris que c'est quelque chose qui allait me faire du bien.** »

La sophrologie est une technique

de bien être assez courante dans les sports individuels, comme le tennis « **ou chez les marathoniens pour les aider à passer la fameuse barre des 30 km** », reprend le sophrologue. Apprendre à se connaître physiquement et psychologiquement pour se gérer en autonomie grâce à des techniques de relaxation. « **J'ai déjà travaillé avec Cholet Basket, mais c'est vrai qu'en sport collectif c'est assez rare.** »

Un coach des émotions

Il explique que ses méthodes aident le joueur à trouver les moyens de canaliser et gérer ses émotions. Un travail de longue haleine qui porte déjà ses fruits. « **On m'a sifflé quatre fautes en cinq minutes, se rappelle le joueur. Avant, j'aurais pétié un câble. Là, j'ai soufflé et je suis passé à autre chose.** »

En plus des séances de relaxation et de respiration, ils ont mis en place

des rituels avant les matchs. « **On fortifie et on développe ses capacités à se responsabiliser,** complète Thomas Chauvière. **Il s'implique beaucoup et c'est essentiel dans le travail que nous faisons ensemble. J'imagine des scènes de match où la tension monte et nous les étudions. C'est vrai, un peu comme un coaching d'émotions.** »

Melvyn sourit, espiègle. Donner des conseils à ses coéquipiers ? « **Non, j'aime trop les problèmes moi, se marre le jeune basketteur. Je les regarde s'énerver tous seuls sur le terrain !** » Ce joueur, déjà remarqué par sa technique de jeu, ne semble effectivement pas stressé. Le premier match de la saison pour Cholet Basket débute, samedi à domicile. « **J'ai vraiment hâte !** » Fan de basket, le sophrologue sera, lui, dans les tribunes.

Sophie DELAFONTAINE.