

# Lefebvre : "On m'a pris pour un faible"

***Sa façon d'évoluer en course est à l'opposé de son comportement au quotidien. Réservé en course, Ludovic Lefebvre explose dès qu'il retire son maillot du HSA. Le Franco-suisse nous a accordé un entretien dans lequel il insiste, avec passion, sur l'aspect mental de son sport. Un sujet tabou en France.***

**On vous sait introverti en course mais explosif dans la vie de tous les jours. Comment expliquez-vous ce côté "Docteur Ludo" et "Mister Ludw" ?**

**Ludovic Lefebvre** : Je suis le même en fait. Mais c'est vrai qu'en course, je n'ai pas tendance à m'étaler, à crier au monde entier que j'existe. Je n'ai pas besoin de montrer que je suis là. Je suis comme je suis. Dans la vie, j'ai des opinions bien tranchées et un caractère bien trempé. Il ne faut pas venir me titiller trop souvent car j'ai du répondant. Et c'est ce qui se passe aussi en course.

**Vous êtes un "bosseur", dans le sens noble du terme. D'où vient cette sempiternelle envie de travailler, de progresser ?**

L.L. : C'est simplement dû à mes qualités de départ j'ai rien d'exceptionnel dans le physique. Tu n'as pas le choix pour sortir une performance tu travailles dur ou tu fais le touriste (*petit sourire, "c'est pour Tom"*). J'ai été coaché dans cette culture-là du travail, des valeurs, du respect et de l'humilité. Tout cela m'a construit peu à peu, m'a façonné, m'a permis de devenir ce que je suis aujourd'hui. J'ai appliqué tout ça sur et dans ma façon de courir, qui est devenu une passion, quand j'étais plus jeune pour oublier un incident de ma vie. J'y ai associé cette culture du travail, de cet engagement. Et depuis, ça paye plutôt bien.

**Vous êtes comme ça depuis vos débuts...**

L.L. : Complètement. En fait, depuis que je suis même, je me concentre sur les choses qui m'intéressent. Le reste, je laisse courir. Là où je décide d'être bon, où je décide de m'investir, je le fais à fond. Je ne laisse rien au hasard. Dépasser mes limites, je ne rigole pas avec ça.

**Le mental est un élément prépondérant à la réussite d'un sportif. Quelle place accordez-vous à celui-ci ?**

L.L. : C'est quelque chose de déterminant à mes yeux. J'ai un coach mental, qui est devenu une amie. **Felénia** est très importante pour moi. Notre relation est née d'une recherche personnelle. J'avais vraiment envie de m'investir là-dedans, car physiquement et techniquement, je m'entraînais très fort. Mais mentalement, je ne faisais rien.

**Il y avait un manque ?**

L.L. : Je le pense. Tout le monde dit que le mental, ça ne s'apprend pas. Certains estiment que le mental, tu l'as ou tu ne l'as pas. Et je n'étais pas du tout d'accord avec ça. J'avais vraiment envie d'entraîner ma tête, et pas de me préparer comme cela m'était proposé en France. J'ai vu beaucoup de préparateurs mentaux que je pourrais qualifier de... gourous. On te gonfle comme un ballon. Et au moindre accroc, tu te dégonfles et tu te retrouves beaucoup plus bas qu'avant. Et tu n'as rien compris. Me dire que je suis beau, bon ou le meilleur, ça a marché peut-être une fois ou deux. Mais c'est une méthode qui ne fonctionne pas sur le long terme. C'est ça qui ne m'allait pas.

**Comment et quand avez-vous rencontré votre coach mental ?**

L.L. : Je me suis inspiré de ce qui se passait à l'étranger. J'ai étudié leur manière de fonctionner, hors de France. Et en 2006, j'ai fait la connaissance de **Felénia**, qui avait cette culture anglo-saxonne. Elle avait déjà une expérience du haut-niveau dans la boxe, en judo et en lutte. Elle a participé à des JO. Puis, elle est devenue mon entraîneur mental. Comme j'ai un entraîneur physique ou technique. Je mets les trois au même niveau.

**Que vous apporte-t-elle ?**

L.L. : Une construction, une confiance en moi et surtout des valeurs : ne pas se mentir, analyser ce qui se passe, comprendre comment je fonctionne et qui je suis pour être totalement libéré en compétition. Tout est logique et construit. Il n'y a rien d'abstrait. Au départ, je voulais avoir l'exclusivité de sa méthode. Je souhaitais être le seul HSA à travailler avec elle. J'avais trouvé quelque chose. C'était à moi. J'y croyais à fond. Et puis, à vrai dire, au départ, tout le monde rigolait. On m'a pris pour un faible.... une fois de plus.

**Pour quelles raisons ?**

L.L. : Soyons clair... En France, dans le sport de haut niveau, c'est une faiblesse, voire une maladie, de dire qu'on a un entraîneur mental. C'est un sujet tabou. Dans la vie de tous les jours, je n'ai pas besoin d'un psychologue. Ce sont deux choses différentes. Ce ne doit pas être une honte de dire qu'on travaille avec un entraîneur mental. Mais très peu de sportifs l'assument. C'est dommage. Me concernant, la méthode de **Felénia** m'a plu tout de suite. Tellement d'ailleurs, qu'on l'a intégré à ma société pour la développer.

**Des premiers clients ?**

L.L. : Oui, bien sûr. On a quelques skieurs, des boxeurs, des athlètes. Je ne vous dirais pas leur nom. C'est à eux de le dire. Mais je le redis, pour beaucoup, c'est tabou.

**Pierre-Louis Blaze**