Philippe Angel : Coach mental généraliste

« Travailler la maîtrise émotionnelle »

Philippe Angel, 58 ans, s'est tourné vers la préparation mentale après avoir connu, à la quarantaine, une période délicate de sa vie. Aujourd'hui, son diplôme universitaire de coaching et de performance mentale lui a permis de s'épanouir. Il est devenu formateur agréé et préparateur mental généraliste. Philippe est également créateur et producteur d'événements sportifs nationaux et internationaux. Rencontre avec un coach mental…

Quel a été le déclic pour vous orienter vers le métier de coach mental ?

Boris Cyrulnik, neuropsychiatre écrit dans son livre « de chair et d'âme » que c'est par le passage du chaos que nous apprécions le mieux les moments de bonheur.

C'est un peu mon histoire.

En dépression, après avoir vendu mon entreprise à 40 ans, j'ai voulu comprendre ce qui m'était arrivé sans prendre de médicaments.

Je me suis retrouvé à la faculté des sciences de Dijon en 2009 pour un cursus universitaire à la préparation mentale.

A l'issue de cette formation, j'avais mes réponses et envie de partager ces connaissances.

Quel est votre méthode ou philosophie de travail ?

Fort de mon apprentissage à la faculté, en particulier avec mon mentor Christian Target, l'un des grands précurseurs du coaching mental en France, et de l'expérience acquise auprès de mes coachers depuis 10 ans ma méthode repose sur un principe simple.

Au quotidien, si vous savez gérer votre énergie, vos émotions et votre estime de vous, vous rentrez dans un processus de performance mentale.

Dans ce cadre, j'ai développé une cinquantaine d'outils mentaux adaptés aux besoins de chacun.

Qu'apporte le mental dans le sport ?

Selon moi, il n'y a pas de différence dans le cheminement mental entre un sportif et les autres corps de métier.

Identifier le défi de la personne et l'accompagner à développer son potentiel pour atteindre son Everest tel est notre mission.

Une séance avec un sportif se résume à quoi ?

Les athlètes de haut niveau sont comme des Ferrari, il faut les entretenir au quotidien. Concrètement, trouver la source de la panne, les raisons des défaites si elles ne sont pas techniques ou mécaniques, et les solutions pour y remédier afin de remettre l'athlète dans sa zone de fluidité. Cela passe par 3 socles essentiels : bien gérer son énergie (alimentation, sommeil, forme physique), ses émotions et l'estime de soi. Lorsque l'un de ces 3 socles vacille, tout peut s'écrouler. Il est important de travailler sur la « maîtrise émotionnelle ».

Pouvez-vous nous faire part d'une expérience marquante avec un athlète ?

Un chef d'entreprise du 06 qui m'a demandé si cela ne me dérangez pas de partager à la plage et si possible marcher dans l'eau.

C'était son seul moment de relâchement et il se sentait libre et détendu pour partager.

J'ai dit oui mais sous condition de le faire entre juin et octobre... lol

Un coaching à 3 heures du matin avec un athlète qui deviendra champion du monde 3 heures après.

Retrouvez toutes les informations sur le site : coaching-mental-angel.com

Avez-vous une phrase fétiche ?

- Valoriser ce que vous êtes avant de valoriser ce que vous faites.
- La dopamine et sérotonine (hormones) vos meilleurs alliés.
- L'anxiété anticipatoire de performance.

Magazine Chrono CDOS :
Réalisation CDOS 06 (loi1901)
Siège social : MIN St Augustin PAL 2 06296 NICE Cedex 3
Tel. 04.92.47.62.62 - facebook cdos 06
http://alpesmaritimes.franceolympique.com
alpesmaritimes@franceolympique.com

Directeur de publication : Ph.Manassero /Rédaction : Commission communication
Infographiste : V.Cannas
Edition : Fac Imprimeur Tirage **décembre 2018** : 1000 exemplaires
N°ISSN: 1164-6572 -Dépôt légal : n°04/99 du 15 01 99
Toute reproductionmême partielle est interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur. (loi du 11mars 1957)