

« Une fois à ce poste, on en occulte quelquefois les priorités de la vie que sont les enfants, l'épouse. On passe peu de temps ensemble, raconte Galtier. Pareil pour mes parents, c'est à distance. »



Pourquoi ?

Parce que j'adore ce métier. Mais est-ce que je suis en hyper protection par rapport à cela ou formaté comme ça ? Je ne sais pas. Ou alors, je m'habitue à être au centre de tous les regards et de toutes les critiques. *(Il réfléchit.)* En fait, on est préparés mais pas formés à ça. C'est pour cette raison que je vous ai dit qu'on naît entraîneur. Mais je pense être un des rares entraîneurs à avoir quelqu'un sur qui je peux m'appuyer pour décharger beaucoup de choses, m'aider à évacuer de la frustration, de la colère et la pression.

Vous vous faites aider par un psy ?

Non, par un préparateur mental. Un jour, en échangeant avec des cadres de Winamax *(alors partenaire de l'AS Saint-Étienne)*, j'ai découvert que la Team Winamax Poker en avait un.

**« DÈS QUE TU TE LÈVES,
QUE TU ES AU TÉLÉPHONE,
DANS LA RUE, TU AJOUTES
UN CAILLOU LÀ, PUIS UN
AUTRE. À LA FIN, QUAND
TU TE PRÉSENTES AU MATCH,
TON SAC À DOS PÈSE 120 KG »**

« Ah bon ? Bizarre... » J'ai alors rencontré Pier Gauthier, un ancien joueur de tennis, dans le sud de la France, et on a commencé à collaborer. Pas pour me découvrir mais pour avoir des clés quand ça ne passe pas avec un joueur. Parfois, tu n'arrives pas à aller chercher chez lui un déclic, à rentrer un peu dans sa tête. Pier m'a aussi donné des techniques pour me délester de ce sac à dos que tout le monde porte. Dès que tu te lèves, que tu es au téléphone, à la télévision, dans la rue ou quand tu arrives au boulot, tu ajoutes un caillou là, puis un autre. À la fin, quand tu te présentes au match, ton sac à dos pèse 120 kg. Ensemble, on échange des sentiments pour pouvoir m'alléger sur le plan mental et libérer la parole. C'est très important. Denis Troch *(ancien coach devenu préparateur mental)* est aussi très bon dans ce domaine. Quand tu fais parler les gens, tu trouves 80 % des solutions aux problè-