

1. NUMERO UN SINON RIEN

« Je me suis dit tout le temps que je serai un jour Numéro Un, oui tout le temps. Je me rappelle exactement à quel moment je l'ai formulé pour la première fois. C'était à six ans, dans la cour de l'école où logeaient mes parents qui étaient enseignants. J'étais fan de Bruce Lee, et je sortais avec mon frère pour rejouer les combats qu'on venait de voir à la télé. Cet après-midi-là, il m'a dit : " Tu crois qu'un jour tu vas faire des films ?" Je lui ai répondu : "Je vais être champion du monde de karaté", je n'avais que six ans. » (Alexandre Biamonti)

« À cinq ans, dès que j'ai commencé à faire du sport. J'ai pratiqué plusieurs sports, judo, ski, rallye, avec toujours le désir d'être le premier, et je l'ai été. J'ai voulu tout gagner et j'ai tout gagné. [...] Dans ma tête, je ne pouvais pas ne pas être un jour Numéro Un. » (Gerlain Chicherit)

« Je pense que je me le suis toujours dit, mais jamais à haute voix. » (Laura Flessel)

« Je me le suis dit très tôt. [...] C'était ça ma motivation, réussir, être le meilleur, Numéro Un. » (Bruno Martini)

Ces réponses à ma question : "Quand vous êtes-vous dit pour la première fois : je serai Numéro Un ? " sont édifiantes. Ces sportifs ne le sont pas devenus par hasard. Être Numéro Un est inscrit en eux dès l'enfance. Il leur faudra pourtant quelques années pour transformer leur désir en réalité. Ce temps est variable, court chez certain, plus long chez d'autres. Écoutons ces mêmes champions répondre à ma question : « Quand avez-vous su que vous pouviez être Numéro Un ? »... (vous trouverez la suite, pages 25-59 du Mental des champions)

Je décris dans ce chapitre que la détermination des champions à être Numéro Un apparaît très tôt dans leur histoire. Je montre que cette motivation est très stable dans le temps et qu'elle est le principal combustible qui alimente les champions, pour aller au bout de leur rêve. J'analyse les différentes formes de motivations ; celles-ci sont tournées vers la valorisation de l'ego, vers le plaisir de la pratique et la recherche d'absolu ou vers la reconnaissance sociale. Les champions révèlent que, pour la plupart, leur soif de vaincre et le désir d'être premier puisent leurs sources dans les épreuves qu'ils ont dû affronter et les profondes blessures psychologiques qui en ont résulté. Je décris comment la

motivation s'entretient tout au cours de la carrière, notamment malgré les échecs, et les conditions à cet entretien.

Je pense, qu'au-delà des qualités techniques, ne deviennent champion que ceux et celles qui présentent des caractéristiques motivationnelles particulières, qui leur permettent notamment de faire face à l'adversité et de durer jusqu'à l'obtention de la consécration suprême : être le Numéro un.

La motivation orientée vers le plaisir de la pratique paraît être celle qui permet de mieux résister aux difficultés rencontrées tout au long de la carrière (notamment les échecs), à la différence de la motivation orientée vers l'ego. Il existe également une relation entre le profil motivationnel et la résistance au stress.