

10. L'ETAT DE GRACE : AU DESSUS DES NUAGES

« À Sydney, en 2000, j'ai été touché par la grâce, peut-être par la grâce de dieu, béni des dieux, sur un nuage, intouchable, réglé comme une feuille de papier à musique. » (Philippe Gentil)

« Tout était exceptionnel, l'environnement, ma préparation, ma concentration, la pesée, l'échauffement, le combat, mais c'était quitte ou double. Sur le ring, j'ai été sur un nuage, dans un état d'extra lucidité. Au repos, tout en écoutant mon entraîneur m'expliquer les schémas tactiques, je voyais mon adversaire, je sentais sa respiration, je voyais également les juges, et j'arrivais presque à savoir, à leur attitude, s'ils m'avaient accordé le round ou non. Ce n'était pas de la dispersion, non, une lucidité exceptionnelle. C'est la seule fois où j'ai connu cette extrême concentration. Ça a été mon meilleur combat. Parce que je me sentais en danger. Je ne me sentais pas vulnérable. On s'en rend compte après. » (Mahyar Monshipour)

« C'est venu progressivement. J'ai connu un état exceptionnel de concentration, pour la première fois de ma carrière, à New York, en 2004. J'ai d'abord perdu le premier set, puis, au deuxième set, c'était comme si j'étais en pilotage automatique. Je me suis totalement libéré et j'ai senti que rien ne pouvait m'arriver. L'autre, en face, commençait à ne plus comprendre. Pourtant, c'était ma bête noire. Je ne sais pas pourquoi c'est arrivé ce jour-là, mais c'est après ce jeu-là que tout s'est libéré. Ça s'est reproduit depuis, mais c'est des moments assez rares, car ce n'est pas évident d'atteindre un état pareil. Quand je retrouve cet état de relâchement et d'attention optimale, je frôle la perfection, je suis comme sur un nuage, je survole la partie, je prends de la hauteur, j'éprouve un état euphorique, plus aucune retenue, je prends du plaisir. »(Thierry Tulasne)

« J'ai connu l'état de grâce (pour la médaille d'or de Sydney), une intensité de la première balle à la dernière balle, avec un engagement total, une sensibilité extrême, rien ne m'échappait, je voyais toutes les moindres alarmes, les plus petites alertes, obéissant vis-à-vis de moi-même. J'étais dans la zone rouge, j'ai joué avec le feu, à la limite tout le temps, mais conscient. Quand on est dans la zone rouge, on sait que si on va un tout petit peu plus loin on paye la taxe, mais j'ai toujours été à la limite, joueur, calculateur. Pour être joueur, il faut avoir de l'imagination, et j'ai contrôlé tout cela sans faille. J'ai eu le sentiment d'être au bord d'un ravin. Oui, je gambadais, je courais à deux cents à l'heure au bord d'un ravin, mes émotions étaient phénoménales, vécues pleinement, je pouvais tout tenter. C'est après lorsque je suis revenu dans un état normal que j'ai compris dans quel état j'étais à ce moment-là. » (Franck Dumoulin)

« La première fois, c'était en 1998. Je combattais pour mon quatrième titre européen. J'ai eu le sentiment d'être en hélicoptère et de tourner

autour de mes proies. [...] J'avais la sensation d'être au-dessus de mes adversaires, porté par quelque chose, avec une incroyable sensation de légèreté. » (Alexandre Biamonti)

Je dois avouer que je n'ai jamais été autant abasourdi par de telles déclarations qui m'en apprennent plus sur le fonctionnement de ces êtres d'exception que ne m'en avaient laissé percevoir les plus fines études scientifiques en psychologie du sport. Aussi, de tous les processus analysés dans ce livre, je retiendrai que les Numéro Un se distinguent surtout des autres sportifs grâce à leur capacité à entrer dans un état exceptionnel de conscience. Nous allons voir qu'une fois entré dans cet état, certaines de leurs perceptions sont modifiées, que l'espace et le temps n'ont plus la même consistance, qu'ils se sentent invincibles, ayant la curieuse impression de planer au-delà du commun des mortels, dans un autre espace-temps, tout là-haut, au-dessus des nuages... (vous trouverez la suite, pages 175-205 du Mental des champions)

Je montre dans ce chapitre que cet état de grâce est un état modifié de conscience que ne connaissent que les grands champions. J'analyse tout d'abord les mécanismes psychologiques, biologiques et neurologiques de l'état de grâce, puis je montre son effet sur le comportement. Les interviews des champions révèlent que cet état surprend lorsqu'il apparaît la première fois, mais qu'ils apprennent progressivement à le contrôler pour le provoquer lors des grandes finales. Je croise alors les interviews pour démontrer, pour la première fois dans une publication, comment se fait leur préparation. Je montre que les champions développent des stratégies d'auto conditionnement destinées à provoquer ces états en utilisant des rituels qui jouent une fonction d'amorçage de l'état désiré. Le premier amorçage, qui est provoqué environ un mois avant le début de la compétition, semble être destiné à produire un niveau de fond, grâce auquel le mental est configuré de manière optimale. Cette préparation non spécifique est suivie par une seconde phase, plus spécifique, qui est enclenchée le jour de l'épreuve, et qui met le psychisme en tension jusqu'au début de celle-ci. Une troisième phase intervient environ trois à cinq minutes avant l'épreuve. Cette phase est très spécifique, car le sportif doit alors entrer dans une bulle qui ne doit pas être totalement hermétique, et

dont la porosité dépend du sport pratiqué. Enfin, au cours de l'épreuve, les champions éprouvent une très surprenante transformation de la conscience. Ils éprouvent le sentiment de survoler physiquement la situation, en planant au-dessus d'elle, comme s'ils étaient posés sur un nuage. Cette sensation s'accompagne d'un sentiment exceptionnel d'aisance, d'invulnérabilité, voire d'inatteignabilité dans les sports de combat. Ils perçoivent notamment une modification de l'espace-temps qui entraîne la transformation de certaines réactions motrices et qui produit une étrange sensation de ralenti, y compris lorsque ces champions vont à des vitesses vertigineuses.