

9. LA PRESSION COMME BOOSTER

« Le stress, c'est mon ami, j'en ai besoin, je le contrôle. Je stresse bien sûr parce que j'ai beaucoup travaillé, beaucoup accepté de sacrifices et qu'il ne faut pas perdre, mais j'en joue, je fais exprès de faire monter ma température, j'aime bien jouer avec le feu, c'est une montée de vigilance, une envie de motivation. » (Alexandre Biamonti)

« Le stress, c'est un booster, l'adrénaline, un élément qui te permet d'être encore plus fort, qui décuple tes forces dans des actions extrêmes. » (Pascal Gentil)

« J'étais cool, je n'étais pas sujet au stress, parce que j'aimais ça. Le combat c'était l'aboutissement, c'était, pardonnez-moi l'expression : "ce qui me faisait bander". Voilà, je n'ai pas connu vraiment le stress, et j'allais à un championnat du monde aussi détendu qu'à un match de foot du samedi. C'est ce qui m'a aidé à ne pas me bouffer. Tant que le peignoir n'était pas mis et fermé, je ne rentrais pas dans le match, ça me permettait de m'échapper, de ne pas connaître le stress. » (Mahyar Monshipour)

« C'est paradoxal, ça peut être difficile, mais c'est nécessaire. Si tu n'as pas la pression, ça ne va pas. Si l'enjeu est important, tu stresses, mais c'est nécessaire. Le stress à long terme, celui que tu as dans la préparation, c'est aussi un déclencheur, ça a un côté positif, ça te force à aller t'entraîner. » (Nicolas Huguet)

« Certes, le stress est le plus gros frein à la concentration, car il génère des pensées négatives, mais c'est aussi ce qui te permet de te défoncer, ce qui cause cette super envie de gagner. Le gérer, c'est garder le meilleur, ce qui te permet d'être plus vigilant, de te sublimer. » (Thierry Tulasne)

Voilà quelques phrases qui démontrent l'une des caractéristiques essentielles de ces champions, qui est une incroyable relation au stress... (vous trouverez la suite, pages 143-174 du Mental des champions)

A la différence de la plupart des déclarations ou écrits sur le domaine, je montre dans ce chapitre que, loin de bloquer ces champions comme pour la plupart d'entre nous, le stress les dope. Ils le perçoivent comme un agent décuplant leurs forces morales, et ils ressentent la pression comme le véritable booster de l'action. Comme le disent certains d'entre eux, le stress exacerbe les sensations. En fait, seuls trois d'entre eux déclarent ne jamais avoir été perturbés par le stress. Les autres, tous les autres sans exception,

ont eu, ou ont encore à faire face, bien que l'ayant apprivoisé, au stress. J'analyse alors les facteurs qui déclenchent le stress et je montre qu'il résulte généralement d'un déséquilibre entre un objectif et la capacité à le réaliser. En effet, tout non-alignement de la demande aux possibilités réelles, toute dissonance, est source de stress et provocateur d'anxiété. Or, ce qui fixe l'enjeu est affaire de personnalité. Tout dans l'histoire de la carrière de ces champions démontre qu'il s'agit là d'un effet de leur personnalité forgée dès l'enfance et renforcée par l'expérience de la haute compétition.

Je décris alors la façon dont ces champions domestiquent le stress pour en faire leur allié. Il y a tout d'abord le plaisir du travail bien fait, puis le contrôle de la confiance en soi. Ainsi, une des techniques les plus efficaces pour combattre le stress est de relativiser l'importance de l'enjeu. Une autre technique, qu'utilisent tous ces champions, consiste à positiver toutes les conséquences des échecs, même les plus défavorables. Enfin, je montre comment le stress peut être géré collectivement dans les sports d'équipe.

Avec, le chapitre 1 : "Numéro un sinon rien", ce chapitre sur le stress est sans doute le plus attachant car les champions se livrent totalement, nous font part de leurs craintes, de leurs défis et de la façon de les surmonter. Les lecteurs sportifs m'ont dit trouver dans ce chapitre bien des solutions à la gestion du stress. Curieusement, les lecteurs non sportifs, m'ont dit qu'ils y avaient trouvé également beaucoup, non seulement sur la façon de faire face à la pression, mais sur la compréhension d'eux-mêmes.