

## FRAGMENTS D'INTERVIEW DE THIERRY TULASNE NON PUBLIES DANS LE

### "MENTAL DES CHAMPIONS" - PAYOT 2008

Réalisé par Hubert Ripoll

**Reproduction, même partielle, interdite sans l'accord de l'auteur**

#### **Dis-moi d'abord pourquoi tu as pratiqué le tennis ?**

*Je me suis mis au tennis en même temps que mon père, j'avais à six ans. Mon père était sportif, il jouait au football à un bon niveau, on habitait en face d'un court de tennis, il a créé le club. J'ai rapidement gagné ma première coupe, on a vécu notre passion commune, ça nous a beaucoup aidé, ça ne nous a jamais quitté. Mon père donne toujours des cours à soixante-quinze ans, et moi, je suis coach de tennis. Une passion commune, c'est souvent le cas en tennis. Il faut un élément déclencheur qui est souvent un parent qui amène un enfant au sport ou a un art, vers sa passion.*

#### **Quelles étaient tes motivations à tes débuts ?**

*C'était de devenir un champion de tennis. Quelqu'un qui passait à la télévision, comme ceux qui me faisaient rêver. Être à leur place. C'était plus être sur le court que de bien jouer. Le champion, c'est celui qui passe à la télé, qui a son nom gravé sur le court. D'ailleurs, la première fois où j'ai vu mon nom sur le central de Wimbledon, au même endroit que Borg, ça a été incroyable. J'ai découvert que j'allais pouvoir gagner de l'argent, aider mes parents, séduire plus de filles, avoir une vie meilleure*

#### **Qu'est-ce qui était important : de gagner coûte que coûte ou de bien jouer ?**

*Avoir le sentiment d'avoir tout donné a toujours été important. Même si la défaite était dure, je me disais : "j'ai tout donné, OK. Le mec était meilleur, comment vais-je le battre la prochaine fois ? Qu'est-ce que j'aurais pu faire de mieux ? J'ai tout essayé, j'ai tout donné, j'ai fait le max avec mes capacités", c'était ça l'essentiel. Avoir le sentiment d'exploiter toutes ses qualités, c'est cela qui est important. On ne sait pas où ça va nous mener, mais, ça t'enlève toute pression, c'est toi vis-à-vis de toi. Et puis, on apprend à chaque défaite.*

#### **Te rappelles-tu ton premier match ?**

*C'est très confus. Je me rappelle plutôt mes premiers tournois. Le premier, c'était dans mon club à Aix-les-bains. Je ne me vois pas jouer, mais le gagner, gagner ma première coupe. Je me revois avec la coupe dans les mains. Après, j'ai fait des tournées dans la région. J'avais dix ans.*

#### **Et ta première victoire significative, qu'elle est-elle ?**

*C'était à l'Orange Bowl, le championnat du monde des moins de seize ans. J'ai su à ce moment-là que je pouvais devenir un champion. Je me suis dit : " si je suis un des meilleurs du monde à seize ans, je pourrais être un des meilleurs du monde chez les seniors".*

#### **Au moment d'entrer sur le court la pression est énorme. Comment arrivais-tu à contrôler ta concentration ?**

*Je cherchais tout d'abord ne pas penser aux conséquences de mon match, à ignorer qui était dans les tribunes ; c'était toujours un effort, mais il le faut pour entrer dans sa bulle. Parfois c'était très facile, et souvent c'était très dur. Ce qui est difficile, c'est qu'il faut un équilibre entre entrer dans sa bulle et garder la clarté nécessaire pour traiter les bonnes informations. C'est particulièrement difficile lorsque tu joues devant un public hostile, en coup Davis notamment. Il faut de plus essayer de ne pas te le mettre à dos, car il réagit à ton attitude, et il faut essayer de le retourner en ta faveur. Ça pompe de l'énergie, ça risque de te détourner du véritable objectif, ton adversaire et ton jeu. A contrario, un public positif, tu t'en nourris. Mais dans tous les cas, l'idéal, c'est de faire abstraction du public, quel qu'il soit. Il faut rester dans sa bulle.*

*Par équipe c'est différent, on est tous dans une bulle, mais très proches les uns des autres. La pression est encore plus importante, car on ne joue pas que pour soi. On sait ce qu'on peut apporter au groupe. On peut offrir du bonheur au public et l'on sait qu'on peut faire basculer le pays dans un sentiment de bonheur. Ta première coupe Davis, c'est dur, mais l'expérience est extrêmement positive. Le groupe est là, dans la victoire, et, dans la défaite, on partage tout, la douleur aussi. J'ai été deux fois coach de l'équipe de France de coupe Davis, en 2001 et en 2002. J'accordais beaucoup d'importance à la préparation psychologique. En 2001 on a gagné contre l'Australie*

### **Avais-tu une méthode personnelle pour te mettre dans le bon état psychologique ?**

*Pour m'aider à me concentrer, j'avais des routines, ou plutôt des rituels. C'étaient des rituels avec mon corps. J'adoptais une démarche, des postures, une façon de m'asseoir sur ma chaise, un port de tête, un rythme particulier. J'utilisais aussi des rituels sous forme de mots-clés. Les mots clés, c'est important, on associe des images de gagne. Ça me sert tout le temps encore, même maintenant, quand je suis en difficulté, par exemple quand je dois gérer un conflit. J'ai appris à utiliser des mots-clés en compétition et ils me servent toujours.*

*Toutes ces techniques, personne ne me les a apprises, j'ai fait ma sauce tout seul. Je savais que le psy était fondamental et j'ai fait une recherche importante, dans mes lectures, mes questionnements, mes observations, mes discussions avec des joueurs, des coaches, des préparateurs. J'y arrivais de plus en plus vite, et de ce fait l'enjeu était de moins en moins stressant. Plus jeune, j'avais une trouille pas possible, et lorsque j'ai appris à me concentrer, je me mettais dans cet état-là facilement. Je regrette d'autant plus de ne pas avoir pu jouer quatre ou cinq ans de plus, car je savais enfin gérer mon stress, partager avec le public, profiter de ces moments exceptionnels. Avant, c'étaient des moments de souffrance.*

### **Comment gérais-tu le stress ?**

*Le stress ne m'a jamais empêché de gagner. Il m'empêchait quelquefois de faire de bons débuts de match, mais pas de gagner. Au contraire, ça me renforçait, ça me donnait envie. 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. Au tout début, j'avais super peur, mais je voyais bien que c'était avec mon courage que j'arrivais à battre les autres. Petit à petit, j'ai compris qu'il y avait plus facile à mettre en œuvre que le courage pour combattre le stress ; c'était de voir tout ce qu'il y a de positif dans chaque situation. Le courage demande beaucoup d'énergie, positiver, non. Pour gérer le stress, j'ai appris à*

**Parle-moi moment tu rentrais psychologiquement dans le tournoi et comment tu gérais cela jusqu'au match.**

*Ce qu'il faut, c'est organiser sa vie pour être au top au bon moment. Avant le tournoi, il faut préparer le match dès qu'on connaît le tableau et que l'on sait contre qui l'on va jouer. Après les premiers tours, on est moins dans l'inconnu car on connaît le tournoi, l'environnement. Avant ça, il faut préparer le match le plus tôt possible. Il faut donc préparer sa tactique. Il y a bien sûr les statistiques mais ce que l'on connaît avant le match et ce que l'on apprend en match est différent. On se sert des deux. L'objectif, c'est d'imposer ses forces sur les faiblesses adverses. J'étudiais donc le jeu de mon adversaire, ses coups forts, ses coups faibles, afin de savoir ce que j'allais faire sur ses points forts et ses points faibles. J'imaginai comment ça allait se passer, si j'étais devant, ou derrière, en difficulté. Je faisais ça pendant une demi-heure, un ou deux jours avant le match, après, je n'y pensais plus, pour pouvoir avoir une vie normale. Le jour du match, on s'échauffe le matin, on prend ses repères, on révise tous ses coups. On repart à l'hôtel, puis on arrive une heure avant le match. À ce moment, on a la boule dans le ventre, et là, le rituel dont je t'ai parlé tout à l'heure se met en place : douche, s'habiller, quelques exercices, mais toujours pareil, se répéter ses mots-clefs. Là, c'est crescendo, au niveau de la tête, et l'on entre sur le court comme un boxeur, prêt pour le combat, tout de suite. Je m'appuyais sur ces sports à haut risque et je m'identifiais à ceux qui jouaient leur vie.*

*Lorsque tu rentres sur le court, même si tu connais ton adversaire, il fait des choses différentes à chaque match. Il peut varier sa zone de service, enchaîner des séries, il peut être plus agressif, ou au contraire plus patient. L'observation commence pendant les cinq minutes d'échauffement. Je teste l'adversaire sur les échanges en appuyant certaines balles et je vois comment il réagit, puis le match commence. Le début est important, je continue à le tester et je vais essayer de savoir s'il va jouer une tactique particulière. C'est une vraie partie d'échec. J'essayais d'imposer mon jeu. Le changement de côté est aussi un moment privilégié pour comprendre ce qui vient de se passer, ce qu'a fait l'adversaire, comment il faut le prendre. Là encore, tout est planifié. On a une minute et demie. Il faut prendre quarante-cinq secondes pour faire le vide, essayer de ne penser à rien, poser les valises, se relâcher complètement. Ensuite, analyser ce qui s'est passé pendant vingt secondes, et les vingt-cinq dernières secondes, se mettre dans un état dans lequel on est bien. Ça aussi, on ne me l'a pas appris. Je me suis servi de ce que je voyais chez les meilleurs. J'avais vu Arthur Ashe enfouir sa tête sous sa serviette. J'ai essayé plein de trucs, en demandant aussi autour de moi, et puis j'ai trouvé mon truc. Certains y arrivent très vite, comme Nadal, d'autres plus tardivement, comme Federer. C'est très dur pour y arriver, mais c'est le truc, cette capacité mentale, c'est le truc de la réussite. Basculer d'un état à l'autre, être très très bon, quasiment à la demande. C'est nécessaire, car le match peut se jouer sur un ou deux points, et c'est toujours le meilleur qui gagne, parce qu'il a commuté le bon état au bon moment. La différence, c'est la confiance en soi, la capacité de concentration. Les meilleurs, ça les rend meilleurs, et les moyens ont tendance à se crispier. Et la balance penche du côté du meilleur. C'est beaucoup dans la tête. Complètement dans la tête.*

**Tu me sembles avoir été un joueur calculateur, qu'en penses-tu ?**

*Effectivement, j'étais plutôt du genre calculateur, car je n'avais pas la super coordination, le super coup d'œil, par rapport à un McEnroe ou un Becker, et mon manque de facilité m'obligeait à développer d'autres qualités. Il me fallait prévoir, être plus intelligent, plus calculateur, et je me suis aperçu très rapidement qu'il fallait laisser parler l'intuition, être à son écoute, c'est très important. Ça permet de déclencher certains coups plus facilement, les*

*laisser partir. Par exemple tout le monde savait que je ne faisais pas souvent service volée, mais quand l'intuition te dit qu'il faut le faire, tu dois laisser, tu vas gagner le point. Être calculateur te permet d'être toujours en avance sur son adversaire. C'est nécessaire de lire le jeu adverse, pour avoir du temps. Quand on a du temps, on a plus de choix, et quand on a tous les choix, on peut choisir le meilleur ; on est très fort. Alors, pour répondre à ta question, je dirai que j'étais un calculateur qui essayait de laisser parler son intuition.*

**Tu accordes au psychologique un rôle déterminant. Et le physique ?**

*Mon atout c'était ma forme physique et je la soignais. En fait, j'ai le sentiment d'avoir été tout le temps en forme et je me sentais toujours fort physiquement. Ma forme psychique était toujours liée à ma forme physique, et quand je me sentais fort physiquement, je me sentais fort mentalement. Quand j'étais en forme, mon jeu se mettait en place tout seul, et c'est pour ça que je devais toujours être au top. Je savais de quelle préparation j'avais besoin, je me connaissais bien. J'allais crescendo, période de repos actif, reprise et deux semaines, puis deux tournois avant l'objectif majeur. J'étais attentif à l'évolution de ma forme pour arriver au jour J. J'accordais de l'importance aux tests physiques notamment, mais aussi aux bilans physiologiques. J'essayais de mettre les deux en relation. Ça correspond à des sensations, et ça permet de réguler sa préparation.*

**Est-ce que le sport de haut niveau a influencé ta philosophie de la vie ?**

*Influencé non, car j'ai toujours eu le même état d'esprit. Ça m'a aidé à dégonfler mon ego qui était démesuré. Certes, c'est nécessaire pour être un champion, mais c'est dur pour l'entourage, car la vie c'est l'amour, c'est le partage, et l'ego c'est la solitude, tu es tout seul.*