

# Prologue

*« La plus grande bassesse de l'homme est la recherche de la gloire, mais c'est cela même qui est la plus grande marque de son excellence, car quelque possession qu'il ait sur la terre quelque santé et commodité essentielle qu'il ait, il n'est pas satisfait s'il n'est dans l'estime des hommes. »*

BLAISE PASCAL

C'est une journée ordinaire à l'entraînement dirigé par Allen Fox, head pro & psychologue du sport à l'université de Pepperdine Malibu Californie, où je ne suis pas étudiant. Je suis autorisé à participer aux entraînements, mon niveau de tennis étant proche de celui des joueurs de l'équipe universitaire. Nous pratiquons des jeux « modèle round-robin » avec handicap, quand m'interpellant sur le bord du court, Allen m'explique « ...*Que je devrais penser à poser la raquette, et consacrer mon énergie à faire autre chose car, selon lui, mon avenir de joueur dans le tennis professionnel était aporétique !* » Le choc me rend muet !

Mon rêve s'effondrait !! Mon nom n'apparaîtrait jamais sur la liste de l'ATP et encore moins dans les tableaux des tournois majeurs & Grands Chelems, car s'il y a pléthore de candidats, peu sont élus et en vivent.

Hello ! Avant d'aller plus loin dans votre lecture, il convient de vous donner quelques points de repère indispensables à la compréhension des propos qui suivront. J'ai vécu 20 ans aux États-Unis et comme vous l'avez découvert j'ai dû faire face à la réalité sans pour autant tomber dans le lamento, j'étais en échec ! Je n'étais pas assez bon ! Les résultats le confirmaient. Mes lacunes ne se situaient pas tant sur le plan capacités et condition physique, ni sur l'exécution technique,

non, j'étais tout simplement incapable de finir un match dans lequel je menais contre un adversaire supérieur, alors que la victoire était à ma portée. J'avais les jambes mais pas la tête ! Le désordre psychologique engendré par mon état émotionnel m'empêchait de concrétiser ce qui relevait de la logique dans l'action. J'avais appris à donner des coups de raquette, mais pas à jouer au tennis ! J'avais appris l'alphabet, sans pouvoir écrire de mots et encore moins faire de phrases. Mettant fin à quelques années de frustration, je quittais la compétition sans pour autant tourner le dos au tennis, conscient de ne pas être le seul perdu dans ce dédale. J'aspirais, d'une part à appréhender le processus menant à l'indicible, et d'autre part je désirais m'investir dans la recherche de solutions pour les gens qui se trouveraient à leur tour confrontés aux mêmes difficultés.

Mais comment ? J'avais abandonné le lycée en terminale A à la fin du 2<sup>e</sup> trimestre sans passer le bac. Je me tournais de nouveau vers les études, une remise à niveau en autodidacte, qui me permit d'accéder aux cursus proposés par l'USPTA dans le but d'obtenir un diplôme en psychologie de la performance. Apprendre requiert l'appui de mentors et j'ai eu le privilège d'en croiser d'excellents. Pendant 5 ans je suivis une formation en psychologie cognitive comportementale auprès d'intervenants chercheurs parmi lesquels Allen Fox et Jim Loerh psychologues, Peter Burwash, Don Henson et Dennis Van Der Meer spécialistes en psychomotricité, bio-mécanique à la fédération américaine de tennis. La réalité de terrain fut tout aussi motivante, observation des espoirs juniors et jeunes pros débutant sur le circuit. Je me suis également intéressé à la dimension humaine « *l'Être* » car si « *l'échec est le fondement de la réussite* » selon Lao Tseu, taoïste du cinquième siècle, à capacités équivalentes, un esprit préoccupé n'a d'autre issue que de s'incliner face à un esprit libre dans un corps libre de toute tension. Je m'ouvrais ensuite aux thérapies brèves TCC, TCE à Palo Alto, PCAI Albert Ellis New York, puis à l'EMDR, avec David Servan-Schreiber. Je fus nommé en National Division par l'USPTA en 1988.

Vous le savez peut-être, mais il convient de garder à l'esprit que les écoles, formations, et universités américaines sont onéreuses, et pour subvenir à l'aspect financier de ces formations, outre les cours de tennis que je dispensais, j'ai exercé plusieurs activités professionnelles : restauration, peinture en bâtiment, pilote d'hélicoptère, ce dernier emploi lié à l'industrie du film étant assez lucratif, me permit de bénéficier d'une certaine liberté temporelle et financière facilitant la réalisation et la concrétisation finale de mes objectifs.

De retour en France en 1990 pour des raisons familiales, je me suis tourné vers la sophrologie et suivi une formation à l'ISR de Rennes, puis j'ai dirigé le Centre National Wilson près de Nantes et participé à la mise en place d'un projet « *Tennis et mental* » dans les centres de formation de Tours et Orléans avant d'exercer la profession de psychothérapeute et psychologue du sport, en libéral, de 1999 à fin 2015. Voilà ! Vous savez tout ! et je vous invite maintenant à découvrir ensemble les différentes étapes du parcours, le mode d'emploi des algorithmes, clés de la réussite, car la mention « *impossible* » ne représente que les limites de celui qui en parle.



# Remarques

Mon éducation professionnelle étrangère m'ouvrit une fenêtre sur les différences dans la formation des athlètes de l'hexagone sur le plan mental, et je pouvais observer l'interaction entre le diktat de la performance, l'entraînement au quotidien, et les exigences de la vie de tous les jours. Il ne m'appartient pas de porter un jugement sur les méthodes de travail française ou étrangère, ni de jeter l'opprobre sur quiconque quand les résultats ne sont pas au rendez-vous des espoirs, ou de faire le panégyrique d'une approche en particulier, chaque pays possède ses croyances et ses méthodes, son propre squelette de formations et d'informations, son programme de développement, son système d'éducation.

À chaque méthode ses mérites et ses inconvénients, fût-elle française, suédoise, espagnole, ou américaine. Cependant la carrière d'un athlète reste éphémère, et une posture phénoménologique<sup>1</sup> (Binswanger, Husserl) quant à la communication, la découverte des capacités du cerveau, et les possibles nouvelles approches, peuvent s'avérer salutaires, et créatrices pour beaucoup de sportifs et acteurs de la vie professionnelle en proie à l'entropie<sup>2</sup>, quand on s'inscrit dans le cadre d'une démarche de dépassement de soi.

*Le savoir est la seule matière qui s'accroît quand on la partage.*

SOCRATE

Les pages qui suivent ne sont pas les ingrédients d'une formule magique qui feront de vous le prochain n° 1 mondial dans votre discipline

1. Entropie : désordre, dégradation.

2. Phénoménologie : philosophie, observation sans jugement.

sportive, ou le prochain Steve Jobs (Apple) Xavier Niels (Free) Richard Branson (Virgin) ou Elon Musk (Tesla Motors) mais leur compréhension vous permettra d'atteindre votre plus haut niveau, où qu'il soit, quel que soit votre domaine d'expertise.

Mon premier livre *Tennis et Mental* est une approche soft, destinée aux jeunes commençant les tournois et les compétitions par équipes. C'était une suggestion de Patrice Dominguez, alors DTN à la Fédération Française de Tennis, que je rencontrais à l'US open et Roland Garros. Nos échanges gravitaient souvent autour des mêmes sujets : préparation mentale et tempérament, personnalité et compétition, caractère et défaite, différences entre l'état d'esprit anglo-saxon et la posture latine.

Au cours de ma carrière, j'ai collaboré avec des chefs d'entreprise épuisés, des cadres et salariés aux prises avec des difficultés d'ordre hiérarchique, c'est peut-être votre cas, des étudiants en quête de méthodologie ou sans projet concret, et des athlètes issus de branches variées : Grand Prix moto, championnat du monde de voile, hockey sur glace, patinage, football D1, Pro Golf Tour... Cette pluridisciplinarité multidimensionnelle m'enrichit quant à l'observation des passions humaines, le frisson de la victoire et l'agonie de la défaite. Que ces deux imposteurs sévissent dans le milieu de l'économie, de l'industrie, de la politique, du sport, de l'art, il est perceptible que « *si l'homme n'est que la somme de ses actes...* » Jean-Paul Sartre, il obéit aux standards d'une société dont le seul diktat est la performance et l'argent au détriment de l'être ! L'homme a un besoin vital de savoir d'où il vient, où il va, qu'il participe à l'évolution de quelque chose de plus grand que lui, et que quelqu'un soit témoin de son existence !

Il vous arrive sans doute d'être confronté à l'actualité : Vendée Globe, Roland Garros, Ligue des Champions de l'UEFA, le Tour de France de Cyclisme, les 24 Heures du Mans... exposant sur les plasmas de la planète un cortège d'exploits et de moments prodigieux riches en émotions, nous procurant ainsi l'occasion de s'arrêter sur les enjeux qui sont à la base des comportements de tous les athlètes de haut niveau et de tous les acteurs de la vie active moderne dont nous faisons partie. La vie est une compétition avec soi-même, et la compétition vit !

# Chapitre I

## Les défis du mental

### L'archétype

#### ***Observations***

Être humain, que nous soyons sportif ou opérant dans d'autres secteurs de la vie socio-économique, nous évoluons au cœur de cette réalité dynamique. Il nous faut nous réaliser en fonction de nos propres désirs et ceux de notre entourage, c'est-à-dire courir après un rêve d'enfant que nous réaliserons peut-être dans notre vie d'adulte, donnant ainsi un sens à l'existence en nourrissant ainsi nos propres attentes et celles des autres.

Courir après la performance, le record, l'exploit, le classement, la médaille, le diplôme, le travail, répond aux exigences de milieux où le bilan, le chèque, les primes sont références absolues, et où l'argent a le pouvoir sur le geste professionnel ou sportif. La vague des rêves impossibles vient alors se briser sur le rocher des limites : la réalité, celle de l'organisme, et celle du mental ! Nous sommes alors demandeurs d'un « extra », d'un plus, plus de technique, plus de physique, plus de résistance, plus de récupération, plus de vacances, plus de sommeil, plus de soins, plus de mental, toujours plus loin, toujours plus haut, toujours plus vite ! Cette quête du « toujours plus », véritable ordalie de nos sociétés actuelles, nous contraint à soumettre notre Être bio/

psycho/social à des sollicitations extrêmes pour un résultat pas toujours conforme à la réussite espérée. « *Quand on veut on peut.* » Quintessence Kantienne, impérative, qui ne laisse pas de place à l'erreur, on se doit d'être performant dans tous les domaines de notre quotidien : à l'école, au travail, au volant, au sport, à la maison, au lit... épuisant n'est-ce pas ? Nous vivons à l'ère de la toute-puissance méritocratique où la liberté d'essayer et d'échouer ne sont que des vocables.

*Notre liberté est une liberté de manchot.*

SAINT AUGUSTIN ↗

La confrontation à l'échec, la contre-performance, la blessure, la maladie, restent des facteurs déstabilisants pour la majorité d'entre nous citoyens de l'hexagone, le doute, et parfois l'anhédonie<sup>3</sup> s'installent, nous recherchons alors des solutions, si possible rapides, miraculeuses, puisque toujours pressés par le facteur temps.

Le médecin, le psychologue, le préparateur mental, interviennent alors dans l'urgence, situation peu confortable pour le patron, le cadre, le commercial, l'athlète, vous, moi. Les observations prennent l'aspect d'une ordonnance, et les conseils ont le goût de médicament. La démarche est ponctuelle, elle n'est pas intégrée à la culture générale de notre société, ni au programme d'entraînement quotidien comme j'ai souvent pu le constater. Le développement de nos capacités mentales nécessite la cohésion d'une équipe, que la discipline soit individuelle ou collective, cohérente dans son accompagnement et solidaire dans le choix de nos objectifs, nous permettant, athlète ou acteur de la vie active, d'adhérer et de nous adapter aux exigences de notre discipline, de notre travail, de réaliser notre projet, dont réussite et échec, victoire ou défaite sont les possibles témoignages.

La préparation mentale de la performance que ce soit dans le milieu sportif, social, artistique, économique, industriel, commercial, nous offre une possibilité d'intervention dans l'action, et en dehors, lorsque des perturbations au niveau physique et/ou psychique se présentent comme obstacles supplémentaires aux éléments familiers qui constituent le puzzle de la performance.

---

3. *Anhédonie : déprime.*



Les causes fréquentes de l'échec dans la sphère du sport sont souvent liées soit à :

- La peur de l'échec.
- Le manque de motivation.
- Le manque de confiance en soi.
- L'absence d'un projet concret et clairement défini dans l'élaboration des objectifs à court moyen et long termes.
- Le non-respect du programme quand il est établi.
- La peur du futur et de l'espace-temps.
- L'ignorance de la gestion physiologique et psychologique des mondes intérieur et extérieur.
- L'ignorance des processus inhérents à la compétition et des enjeux.
- Les déséquilibres des deux mondes intérieur et extérieur.
- L'ignorance des conséquences de la pression ou de la concurrence.
- La lassitude.
- La gestion de la blessure, de la maladie.

Dans le secteur de l'informatique seulement 38 % des projets atteignent leurs objectifs, 33 % aboutissent à un échec, et 29 % sont abandonnés selon le Standish Group. Les principales causes en sont :

- Objectifs incohérents ou flous.
- Mauvaise évaluation des étapes, et délais.
- Manque de communication.
- Manque d'implication de la hiérarchie.
- Mauvaise anticipation des problèmes et de leurs solutions.
- Manque d'outils pédagogiques et mauvaise compréhension des intervenants.
- Non adhésion des acteurs au format par manque de cohérence et absence de cohésion.

« *Être c'est faire !* » disait Socrate, comme toutes les fourmis industrielles, nous sommes des athlètes de la vie économique, et dans l'éventualité où certains de ces points seraient totémiques, anxiogènes, ou feraient écho à une souffrance présente ou passée, la suite de ces pages peut, dans leurs limites, représenter un champ d'application qui a pour but de nous renforcer dans toutes nos dimensions, et par interaction positive de retentir sur notre être tout entier !

## Le rêve

*Rien ne vous appartient plus en propre que vos rêves !*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Il nous faut avoir une vision cosmique de nos rêves afin de les poursuivre sans les perdre de vue, car le monde de l'imagination ne connaît pas de frontières. Rien sur cette planète n'a été conçu sans représentations abstraites, sans schémas oniriques, visualisations préalables. De la réalisation d'une œuvre architecturale en passant par le tableau de maître, à la création de jeux, au design d'un véhicule, d'une collection de haute couture, au dénouement d'un scénario de film, lorsque vous esquissez les plans de votre future maison... Tout semble être scénarisé par notre imagination. Le rêve c'est la fonction embryonnaire de l'ipséité<sup>4</sup> de l'être, substrat de notre réalisation personnelle et sociale. De nos rêves émane notre avenir, plus ils sont fous, et moins nous sommes limités dans leur réalisation. Combien d'entre nous ont déjà réalisé tous leurs rêves ? Une partie ? Combien les ont abandonnés ? Perdant de ce fait le pouvoir sur leur existence, la part de l'enfant qui reste cachée en nous. Le rêve est le témoignage qu'imaginer, rêver ce qui n'est pas encore, est l'un des plus abstrus<sup>5</sup> besoins de l'Être.

*Le vrai rêveur est celui qui rêve de l'impossible.*

ELSA TRIOLET

À l'exemple de Thomas Pesquet et François Gabart, envoyé spatial et icône de la jeunesse scientifique pour le premier, albatros éclairé des océans, et praticien des gouffres amers pour le deuxième. Les objectifs éclosent de nos rêves, il ne tient qu'à nous d'y croire, de les visualiser et de les vivre dans l'accomplissement et le dépassement de soi.

« *I have a dream that one day...* » Cette phrase vous semble-t-elle familière ? Le 28 août 1963 marchant sur Washington, Martin Luther King rêvait d'une Amérique où blancs et noirs vivraient libres et fédérés en une fraternité authentique. De la douleur délicieuse de l'abnégation de soi se dégage une certaine volupté lorsque nous mettons tout en œuvre et tout en péril pour vivre le rêve de toute une existence. Parfum évanescent, rêve intemporel, impermanence du plaisir d'oser,

4. Ipséité : ensemble de paramètres spécifiques à une personne.

5. Abstrus : difficile à comprendre.

d'essayer. Vivre la fugacité de l'émotion au moment de la victoire, la douleur de l'échec dans la défaite, la force de se remettre en question de tout recommencer, la volonté de tendre la main vers le pouvoir sur notre existence, et de vivre chaque moment avec intensité.

Vivre son idéal la pédale au métal ! Rêvez-vous encore ?

L'onirisme possède ses propres secrets, mais en dépit d'un possible talent, on ne naît pas athlète de haut niveau ou champion, on le devient, et les aptitudes naturelles ne sont pas suffisantes pour accéder aux titres et aux podiums. La motivation, le développement du potentiel mental, l'apprentissage technique et stratégique, le développement du capital physique et physiologique, la maîtrise de la récupération, et la taylorisation<sup>6</sup> du concept qu'on appelle le talent, constituent les fondations de l'édifice performance. L'entraînement titanesque, le désir inextinguible d'acquérir un savoir-faire et de progresser, favorisent l'intégration de connaissances, qui mémorisées et sans cesse actualisées, constituent une base de données avec laquelle l'athlète appréhende les situations, tranche dans l'urgence et pose les actes.

*Tu peux tout accomplir dans la vie si tu as le courage de le rêver,  
l'intelligence d'en faire un projet réaliste,  
et la volonté de voir ce projet mené à bien.*

SIDNEY A. FRIEDMAN

Tel un athlète nous pouvons rêver et vivre notre rêve, exceller dans l'exercice de nos fonctions, le désir, la motivation, le développement de nos compétences, de nos capacités mentales, l'apprentissage de la récupération, la discipline quotidienne sont le socle de notre épanouissement personnel, la source du sentiment d'appartenance à la société en participant à son évolution.

6. Taylorisation : organisation rationnelle du travail.

## L'objectif

*Tout objectif sans plan n'est qu'un projet.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Considérons un point de départ A, notre objectif étant le point B la cible à atteindre, il y a 4 paramètres à vérifier avant de nous lancer, car cet objectif est le nôtre, cet objectif c'est notre futur, notre vie : **Our LIFE!**

### Lucidité :

- Que représente pour nous cet objectif ?
- Est-ce le bon choix ?
- N'est-il pas surdimensionné ?

### Instrumentalité :

- Est-il rationnellement réalisable ?
- De quels moyens disposons-nous ?
- Qu'est-ce qui nous manque ?
- Comment l'obtenir ?

### Fonctionnalité :

- Quel rôle va-t-il jouer dans notre vie future ?
- Quelle valeur lui attribuons-nous sur une échelle de 1 à 7 ?

### Expectative :

- Qu'attendons-nous exactement du projet ?
- Quel en sera l'impact sur notre vie professionnelle ?
- Quelles seront les conséquences sur notre vie familiale et sociale ?

Notre projet dans son ensemble est-il viable ? Il est nécessaire de le clarifier en répondant à toutes les questions, car le moindre doute pourrait avoir des conséquences néfastes quant à sa réalisation voire ses conséquences.

Exemple : vous avez pour projet d'accepter un nouveau poste au sein de l'entreprise où vous travaillez. Vous avez les compétences requises mais votre nouvelle fonction nécessitera de multiples déplacements hebdomadaires et des séjours répétés à l'étranger, justifiant au passage le montant annuel des revenus. Absent très souvent du foyer familial, quel va être l'impact sur votre vie personnelle ? Vivez vous

en couple ? Avez-vous des enfants ? Comment vivrez-vous la séparation et l'éloignement, comment votre conjoint(e) et votre famille s'adapteront ? L'argent est-il un facteur déterminant ?

L.I.F.E. cet algorithme vous permet de prendre du recul, et d'obtenir des réponses fiables dans la sagesse d'une réflexion structurée.

Votre décision prise, il est temps maintenant d'élaborer un programme de progression à court, moyen et long termes, révisable au fur et à mesure que ces objectifs sont atteints. Cette architecture constitue un puissant levier rationnel et sécurisant de motivation, une source d'achèvement créée par le succès progressif des différentes étapes.

Exemple : projetons ensemble un voyage de Paris à Pékin. Tout, depuis les préparatifs, la planification des étapes, les différents moyens de transport, la découverte d'une multitude de pays, la rencontre avec d'autres cultures, les coutumes, la diversité de la nature, la variété culinaire... que constitue la globalité de l'aventure, est matière d'intérêt, et non le seul fait que nous arrivions à Pékin. Cette succession de pas vers l'avant devient le guide du travail annuel, mensuel et journalier. Le désir d'achever ces objectifs nous projette au-delà des efforts, des surprises et des déboires. Mais sommes-nous prêts à en payer le prix ? La facture ? Sommes-nous prêts à faire des efforts ? Jusqu'à quel point ? Où posons-nous nos limites ? Jusqu'où va notre motivation ?

## La motivation

Après avoir répondu à ces interrogations, notre projet est maintenant clair, c'est le fruit d'une décision personnelle et non le souhait d'une oligarchie, de la famille, des amis, des coaches, des associés. Ce n'est pas cet entourage qui fait que le projet, l'objectif, la saison, la carrière et les résultats soient positifs, et surtout bien vécus par nous, l'athlète, le chef d'entreprise, le créateur de la start-up, l'étudiant, le salarié, c'est notre engagement en notre âme et conscience.

Le plan de travail établi, nous sommes responsables de nos décisions, et de vivre pleinement l'aventure, sans regret, pour le fun l'adrénaline, le *Yes / can !* c'est être en accord et en paix avec nous-même. Dans toute démarche soit on trouve des moyens soit on trouve des excuses. La motivation authentique du dépassement de soi est la source d'énergie réalisatrice du rêve. Dans le sport, il y a le cas haut niveau, le caniveau, et le KO niveau ! Pour l'entreprise, elle progresse ou elle régresse, puis elle dégraisse ! La première condition pour réussir sa

vie c'est d'y croire, la performance ce n'est pas de réussir quelque chose de prestigieux de noble et de charismatique, mais de le faire avec prestige noblesse et charisme. Il n'existe pas d'ascenseur pour le paradis, il nous faut gravir les marches une à une. Que serions-nous disposés à perdre ou à abandonner pour réaliser notre rêve ? Laisserions-nous nos amis ? Les sorties ? Serions-nous prêts à engager nos économies ? En matière de sport, dans la vie quotidienne, au sein de l'entreprise, l'évolution, les progrès, le développement, la réussite sont directement proportionnels à la qualité du carburant ! À quelle pompe nous fournissons-nous ? Diesel ou super ?

Chez certains athlètes de haut niveau la motivation inassouvie de la performance et du succès les prédispose à une perception erronée de la réalité, la balle apparaît plus grosse, le cercle du panneau plus large, les virages moins accentués, les buts plus grands, l'adversaire plus petit, sur le green le trou est plus large... les informations visuo-spatiales, ainsi que le vécu sensori-moteur altéré conséquentiel, les entraîne dans un état du type noétique : ils sont alors « dans la zone ».

La motivation c'est le vent dans la voile, l'énergie nécessaire à tout processus en mouvement. Elle doit dissiper le doute, ou la confusion des éléments impliqués et leur donner une valeur afin d'organiser la réponse comportementale vers le choix final. Il reste néanmoins, un paramètre qui peut compromettre notre motivation, ébranler la structure du projet et mettre fin à notre rêve, à notre voyage, un mal souvent à l'origine de l'abandon : LA PEUR de L'ÉCHEC !

*Il n'y a pas d'échec, il n'y a que des abandons.*

ALBERT EINSTEIN

## Les peurs

*Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité,  
un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté.*

WINSTON CHURCHILL

Lorsque dans notre for intérieur nous connaissons le doute, ou l'auto-critique négative « *tu n'es qu'un touriste, un bricoleur ! Un loser...* » il est réconfortant de savoir que Khéops 2560 avant J.-C., la Grande muraille de Chine 204 avant J.-C., le Taj Mahal 1631, trois des merveilles

du monde furent construites par des bricoleurs sans aptitudes particulières, pour la plupart esclaves ou main-d'œuvre réquisitionnée, et que dans l'ordre : le Titanic 1912, l'Amoco Cadiz mars 1978, Challenger 1986, Furiani 1992, Concorde juillet 2000, le Costa Concordia 13 janvier 2012... furent l'œuvre de professionnels diplômés. Le droit à l'erreur ! Lorsque nous ne donnons plus le maximum, que nous n'éprouvons que peu de plaisir, nous manquons d'authenticité envers les autres, et envers nous-même ! Nous ne sommes plus un Être unique, nous n'existons pas ! Nous ne rêvons plus !

Peur de l'erreur, de l'échec, de la chute, du futur, de l'espace-temps, de la maladie, de la blessure, de la faillite, de la mort... La peur est une émotion primaire et vitale chez l'être humain, car elle est essentielle à notre survie. De nombreuses autorités parmi lesquelles : Freud, Ellis, Yung, Rogers, Portelance, Damasio... ont écrit sur ce phénomène que nous examinerons dans un deuxième temps car il est intéressant d'aborder auparavant la notion d'échec.

Qui n'a pas éprouvé une fois dans sa vie le sentiment d'échec ? Comme moi, en avez-vous fait l'expérience ? Accepter la défaite, la chute, c'est identifier toutes les portes de sortie, utiliser toutes les bouées de sauvetage, accepter toutes les mains tendues. Avant de pénétrer dans l'arène, tous les grands athlètes, les personnalités du monde de l'industrie, exécutifs du commerce, adoptent un processus cognitif similaire : ils savent pertinemment qu'ils ne peuvent pas toujours sortir vainqueurs, gagner, réussir tout le temps, mais ils savent viscéralement qu'ils tenteront tout pour approcher l'impossible. La réussite c'est de rebondir d'échecs en échecs en restant motivé. Certes nous n'avons pas le talent, l'expertise ou l'expérience des grands de ce monde mais nous pouvons acquérir une posture mentale similaire. « *Je ne peux pas tout gagner, mais si elle veut gagner ce match il va falloir qu'elle me montre qu'elle peut.* », commentaire de Monica Seles la veille d'une finale de Roland Garros. Nous ne pouvons donc pas tout réussir à la première tentative, mais il ne tient qu'à nous de la vivre avant tout pour le plaisir. Accepter d'être en difficulté, de nous battre, nous contraint de trouver des solutions aux équations que le challenge des épreuves de la vie nous pose, car le challenge c'est aller à la découverte de soi, chercher au plus profond de nos chromosomes la réponse à la question : qui suis-je ? La motivation, l'enthousiasme sont générateurs de solutions, leur concrétisation dépend du courage de la persévérance, et de l'acceptation de notre insuffisance.