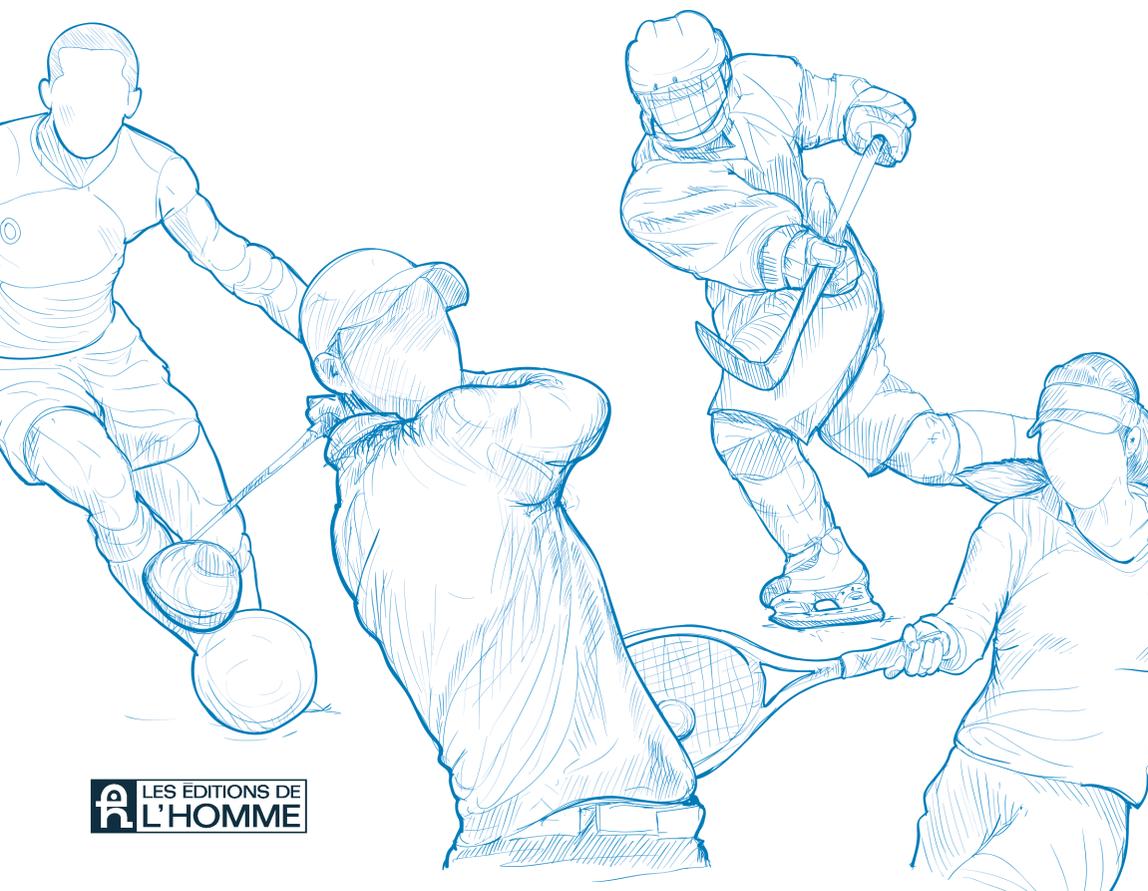


FRANÇOIS DUCASSE

Avec la collaboration de **Makis Chamalidis**

# CHAMPION DANS LA TÊTE

Comprendre et s'inspirer  
de la psychologie des champions





**CHAMPION  
DANS LA TÊTE**

Édition : Joëlle Sévigny  
Infographie : Chantal Landry  
Correction : Ginette Choinière

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationale du Québec

**DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:**

**Pour le Canada et les États-Unis:**  
**MESSAGERIES ADP inc.\***  
Téléphone : 450-640-1237  
Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**  
**INTERFORUM editis**  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
**Service commandes France Métropolitaine**  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
**Service commandes Export - DOM-TOM**  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel: [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse:**  
**INTERFORUM editis SUISSE**  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Internet: [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel: [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
**Distributeur: OLF S.A.**  
**Commandes:**  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Internet: [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel: [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**  
**INTERFORUM BENELUX S.A.**  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Internet: [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel: [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

09-16

Imprimé au Canada

© 2016, 2006, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2006  
Bibliothèque et Archives nationales du  
Québec

ISBN 978-2-7619-4648-3

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de  
développement des entreprises culturelles du  
Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada**

**Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

**Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-  
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre  
du Canada pour nos activités d'édition.

FRANÇOIS DUCASSE

Avec la collaboration de **Makis Chamalidis**

# CHAMPION DANS LA TÊTE

Comprendre et s'inspirer  
de la psychologie des champions



Une société de Québecor Média



## Note au lecteur

Depuis l'écriture de *Champion dans la tête* au début des années 2000, notre regard sur la performance, les *performers* et leur entourage a évolué. Grâce à de nombreuses rencontres et collaborations, nous avons pu affiner notre pensée, et avec elle nos outils, dont nous souhaitons aujourd'hui partager avec vous les derniers-nés.

Le lecteur avisé reconnaîtra l'identité de la première édition, mais il découvrira aussi des anecdotes et des exemples actualisés. Nous avons révisé le texte dans son intégralité et ajouté une quatrième partie dédiée à de nouveaux outils d'auto-évaluation, que ce soit à l'entraînement, en compétition ou dans la gestion de carrière. La cinquième partie est consacrée au golf, sport mental par excellence, bien plus complémentaire aux autres disciplines qu'on ne pourrait le croire.

Plus que jamais, cette nouvelle édition porte la signature de l'auteur principal François Ducasse qui a su marier, de manière harmonieuse, profondeur intellectuelle et proximité du terrain.

Bon vent sur votre Carte du mental!

*Makis Chamalidis*

*mai 2016*

*Pour plus de renseignements : [www.championdanslatete.com](http://www.championdanslatete.com)*



## Introduction

*Champion dans la tête* est un livre sur le « mental » et sur le parcours de ces personnages hors norme que l'on nomme « champions ». Il vous aidera à mieux connaître le rôle et l'importance des qualités mentales dans la poursuite d'un rêve, l'éclosion du talent et la recherche de la performance.

La Carte du mental, qui se trouve au début du premier chapitre, propose une représentation imagée et symbolique des qualités ou des idées qu'on attribue au mental. Cette carte rend visible ce qui est abstrait dans nos vies, elle matérialise le long chemin de la réalisation de soi, d'un désir jusqu'à son accomplissement, avec ses étapes incontournables et ses pièges.

Comment améliorer son mental ? Qu'est-ce qu'un mental de champion ? Comment les champions ont-ils fait pour en arriver là ? En quoi sont-ils comme les autres et en quoi sont-ils différents ? Comment s'entraînent-ils ? Qu'ont-ils tous en commun ? Sont-ils de « mauvais élèves » ? Quels sont leurs plans ? À quel genre de discipline s'astreignent-ils ? Ces questions en suscitent d'autres tout aussi passionnantes : Comment fonctionnent nos qualités créatives, la concentration, la confiance et l'état de grâce (être dans la « zone ») ? Pourquoi perd-on ses moyens face à l'enjeu ? Comment « se libérer », mieux « gérer la pression » ? D'où vient la peur de gagner ?

Fruit d'une longue expérience du sport de haut niveau acquise aussi bien sur le terrain que dans les coulisses, et s'appuyant sur de nombreux exemples, ce livre tâche d'apporter des réponses à toutes ces questions, et ce, sans utiliser un langage scientifique (trop « psy ») ni des recettes toutes faites (trop suspectes). Les enseignements du présent ouvrage peuvent s'appliquer à d'autres domaines que le sport : art, éducation, travail, création, etc. L'aventure humaine que représente le sport peut nous aider à mieux comprendre nos échecs et nos réussites, et nous inciter à aller jusqu'au bout de nos rêves.

## **Les beaux champions**

Il n'est pas question d'idéaliser les champions ni de nier certains excès du sport moderne, mais au contraire de montrer sous son vrai jour l'univers difficile des *gagneurs*, dont le code d'honneur semble avoir disparu et dont la philosophie se limite souvent à la « gagne » à tout prix. Ce livre ne touche pas le seul aspect de la performance, mais il s'intéresse aussi aux valeurs véhiculées par le sport. Pour être champion dans la tête, il faut savoir allier l'art à la manière, la combativité et le *fair-play*. Le sport est une école de combat. L'objectif est d'apprendre à gagner, mais aussi à combattre dans l'amour du combat et non pas dans la haine de l'autre. Nous voulons surtout montrer que les plus grands champions et les plus grandes performances vont presque toujours de pair avec une certaine élégance et même avec un certain sens esthétique.

## **Champion dans la tête, dans le sport et dans la vie**

*Champion dans la tête* s'applique tant aux sports collectifs qu'aux sports individuels. Le football, le hockey, le rugby, le basket et le volley sont aussi, d'une certaine façon, des sports individuels et nous les abordons comme tels. Ce qui fait qu'un footballeur peut perdre ses moyens dans une grande finale ou qu'un tireur

de *penalty* peut soudainement « craquer » sous la pression a trait aux mêmes phénomènes psychologiques qu'on observe chez le joueur de tennis qui dispute une balle de match ou chez le sprinter au départ d'une finale de 100 mètres. Un footballeur n'est pas seul sur le terrain, mais il est seul à savoir quelles sont les qualités sur lesquelles miser pour atteindre son meilleur et ainsi mieux servir son équipe par sa performance individuelle.

Les sportifs professionnels, les jeunes, les parents et les entraîneurs peuvent utiliser ce livre, mais aussi tous ceux qui veulent mieux se connaître, progresser, passer des caps ; qu'il s'agisse de jeunes espoirs qui se lancent aveuglément dans l'aventure de la compétition, obnubilés par le rêve de devenir champions, ou de passionnés qui s'autorisent à entreprendre de nouvelles aventures.

Le terrain sportif, chemin d'excellence, peut être considéré comme la mise en scène symbolique de notre besoin d'affrontement. En cela il nous interpelle. Le sport, c'est la vie. Les situations de compétition sont omniprésentes dans la vie courante, au travail, à l'école, dans le monde artistique. Elles se traduisent tous les jours par des combats, des défis, des face-à-face, des duels où chacun se doit de défendre son point de vue, ses ambitions, son salaire, son talent, sa dignité, etc.

Le « mental » auquel les athlètes attribuent victoires et défaites a dépassé les frontières du sport, celui-ci servant de miroir à une société de plus en plus individualiste, obsédée par la performance et tournée vers la quête (parfois exclusive) du soi. Les normes quotidiennes poussent au dépassement permanent, l'idéal est désormais de devenir l'entrepreneur de sa propre vie, et le mental semble être l'acteur désigné pour nous aider à y parvenir. Ainsi, ceux qui ne fréquentent pas ce domaine privé peuvent tout de même s'inspirer des qualités mentales et des principes qui gouvernent la vie des sportifs.

Les 36 régions du mental, par exemple, numérotées sur la carte que vous trouverez au début du livre et expliquées en détail à la quatrième partie, peuvent nous interpeller tous :

- prendre son rêve au sérieux (1);
- l'esprit d'explorateur (4);
- la discipline (8);
- entraîner son entraîneur (13);
- transformer un handicap en atout (14);
- bien (mal) jouer (21);
- la confiance en soi (36).

Chacun pourra transposer les principes du sport de haut niveau à la situation qui le concerne :

- préparer un examen;
- ne pas perdre ses moyens lors d'une réunion professionnelle ou d'un entretien d'embauche;
- créer une entreprise;
- aborder une nouvelle relation amoureuse;
- «se lâcher» en public.

Et, de façon plus générale, ce livre peut aider le lecteur :

- à mieux se connaître;
- à affronter ses démons;
- à se libérer du regard des autres;
- à faire évoluer son caractère;
- à assumer sa singularité;
- à avoir davantage «l'esprit du difficile» (à tenter les accès difficiles);
- à être plus créatif...

À l'exemple d'un sportif de haut niveau dans sa discipline, chacun peut devenir champion dans la tête dans sa vie quotidienne.

Ce livre est conçu pour vous servir de compagnon de route et pour vous inciter à «être dans la recherche». Vous pourrez consulter cet outil de travail à tout moment, que vous soyez seul ou avec vos accompagnateurs, à l'entraînement ou en période de compétition, et, pourquoi pas, à la mi-temps d'un match, pendant la pause déjeuner ou avant une réunion importante. Il montre que si on veut aller loin, il est nécessaire de sortir du petit train-train et parfois d'accepter d'aller là où les autres ne vont pas.

Finalement, en certaines situations et surtout face à un enjeu important, vous pourrez vous demander : «En cet instant, suis-je champion dans la tête?»



PREMIÈRE PARTIE  
La Carte du mental

*Pourquoi conquérir l'Everest ?  
Parce qu'il est là.*

GEORGES MALLORY



## CHAPITRE 1

### Du pays du Rêve à la montagne de l'Accomplissement

C'est devenu une habitude d'attribuer victoires et défaites au «mental». On entend partout: «C'est mental, le mental a fait la différence... Il a un bon mental... Ce qui lui manque, c'est le mental... Il faut travailler son mental... » C'est la nouvelle vedette du sport moderne. Il n'est pas un article de journal, pas une analyse de match, pas un portrait de champion qui ne fasse référence au fameux mental. Mais le mot en lui-même n'a pas de sens: il est trop vague, trop générique. La plupart du temps, on l'utilise quand on ne peut pas expliquer pourquoi «ça marche» ou pourquoi «ça ne marche pas».

Tout le monde en parle, mais sans chercher à le connaître vraiment. Le mental reste mystérieux, nous fascine et nous intimide en même temps. Selon nous, le moyen de le décrypter est d'abord de le découper en morceaux, de le décortiquer; comme si on découpait une carte géographique en plusieurs régions - plaisir, orgueil, concentration, frustration, confiance, etc. En fait, on retrouve une gamme de qualités et de valeurs classiques que, pour la plupart, on connaît bien. L'idée est de se familiariser avec cette carte du mental et d'identifier chaque région avec ses particularités. On a alors toutes les chances de sortir du mystère pour se retrouver en terrain connu.

Pour dessiner cette carte, nous avons distingué trois régions principales :

- ❑ le pays du Rêve ;
- ❑ la vallée du Plan ;
- ❑ la terre de Création.

Le chemin du champion dans la tête passe alors par :

- ❑ le rêve (écouter son désir, avoir une passion ou une vocation, jouir d'un talent particulier, etc.) ;
- ❑ l'élaboration d'un plan (transformer son rêve en un projet d'action, se fixer des objectifs concrets en se donnant les moyens de ses ambitions, s'imposer une discipline, développer certaines qualités, approfondir la connaissance de soi, être dans la recherche, avoir le talent d'exploiter son talent, etc.) ;
- ❑ la création (se concentrer, performer, « se lâcher », suivre ses instincts, libérer son talent, etc.).

### **Le pays du Rêve**

Le pays du Rêve renferme les qualités intimes, celles qui viennent de nous spontanément et qui sont liées au désir et à ses avatars : passion, plaisir, ambition, motivation, idéal, enthousiasme... Tout part du désir : il est le moteur, la flamme qui nous anime. Sachons que ces qualités peuvent s'étioler à mesure que les choses se compliquent ; ce sont des régions sensibles où il est bon de venir régulièrement se ressourcer.

### **La vallée du Plan**

La vallée du Plan comporte des régions qui ont trait à l'apprentissage, à tout ce qui permet l'acquisition de connaissances et de techniques : la discipline, l'exigence, l'intensité de la concentration, la générosité dans l'effort, la répétition, la détermination. Les qualités en jeu dépendent cette fois de l'environnement

extérieur où elles se manifestent. On les forge par le travail, dans la confrontation aux difficultés et dans la relation avec les accompagnateurs (voir la sixième partie). Le plan (voir le chapitre suivant) est l'étape nécessaire pour donner forme au rêve et progresser dans la maîtrise de sa discipline. À ce stade, on s'enrichit de toutes sortes d'expériences, de savoirs, d'automatismes, autant de nourritures assimilées, « emmagasinées », qui réapparaîtront naturellement – si on sait leur donner libre cours – dans la phase de création. La vallée du Plan peut être regardée comme l'entraînement qui prépare à la compétition, ou la phase de recherche qui précède la création artistique.

### **La terre de Création**

Dans la terre de Création, le temps n'est plus à la réflexion ou à l'analyse, mais à la concentration, aux sensations, à l'engagement total dans le détachement, à l'intuition, à l'inventivité – qualités instinctives, déroutantes, sur lesquelles on n'a pas de prise directe. L'enjeu devient de laisser faire, de ne plus contrôler ni juger de ce qui est bien ou mal, mais d'abattre les barrières qui empêchent l'accès au talent qui nous habite. Curieusement, l'efficacité ici passe par le détachement de soi (et de ses pensées parasites, liées à l'enjeu). Le sportif devient le geste, et le musicien, la musique. À ce moment, avoir un « bon mental » consiste presque à disparaître, à s'oublier. En un mot, à libérer l'artiste en nous. La terre de Création est sans doute la région la plus fascinante et la plus mystérieuse. Les extraits qui lui sont consacrés vous permettront de mémoriser des connaissances psychologiques sur la performance et sur le comportement humain, parfois si contradictoire.

Certaines qualités auraient pu avoir leur place dans une autre région, par exemple l'orgueil : on en a autant besoin dans la terre de Création (et en situation de compétition) que dans le pays du Rêve, mais nous considérons que l'orgueil est surtout

une qualité de départ, inscrite dans le caractère. La confiance en soi est également indispensable à tous les stades, mais nous l'avons placée en bout de parcours, dans la terre de Création, car nous la voyons surtout comme le résultat du travail dont on pourra jouir ultérieurement en compétition. Les pays de la carte du mental sont interdépendants. Une qualité placée à l'autre bout de la carte peut influencer la bonne marche de toutes les autres, et l'on doit constamment circuler d'un pays à l'autre; passer du rêve à l'action, puis cesser la recherche pour se consacrer à la création, et retourner ensuite au travail, sans oublier de revenir de temps en temps interroger sa motivation...

En parcourant cette carte, ses étapes incontournables (le bain du Plaisir, la fontaine de la Bonne Attitude, etc.), ses pièges (le puits des Non-Choix, le pont de la Facilité, le tombeau de l'Ambiguïté, etc.) et leurs alentours (la mer du Conflit intérieur, les volcans de la Pression, l'océan du Doute), vous pourrez mieux vous orienter dans le paysage intérieur, mieux localiser les qualités mentales et faire des liens entre elles. Certains y verront «ce qu'on a dans la tête»; d'autres, l'histoire d'une carrière, d'un projet ou d'une vie. Chacun peut imaginer son propre parcours, se projeter dans sa propre carte, faire le point sur sa passion, se poser de nouvelles questions sur la route à prendre, sur le nouveau plan à échafauder pour espérer atteindre un jour le meilleur de soi-même – dont la montagne de l'Accomplissement est le symbole.

La carte du mental aide à changer de planète et à sortir des «il faut» et des «il n'y a qu'à», pour permettre l'émergence d'un langage métaphorique et plus créatif. Elle exerce une fonction d'«objet flottant», qui fait diversion: quand on se laisse aller à choisir des images et des mots sur la carte – pour symboliser ses rêves ou ses projets –, on parle de soi, et on dit «je» sans s'en rendre compte. La carte peut aussi motiver et donner du sens à

l'aventure personnelle, car elle met en perspective le travail : on accepte plus facilement de faire des efforts quand on sait pourquoi on les fait et où on va.

Les numéros placés sur la carte à la manière d'un itinéraire fléché correspondent aux 36 régions du mental listées en marge. Il s'agit de qualités et de fondamentaux ayant trait à la performance, qu'il nous semblait utile d'analyser et de présenter sous forme de fiches faciles à consulter (voir la quatrième partie). Le mental devient ainsi un chemin initiatique, dans lequel nous invitons chacun à s'engager, pas à pas, tel un chevalier lancé dans sa quête.

Dans ce paysage périlleux, au milieu de la carte, se dresse le Château. Incontournable lieu de refuge et de paix, il est là pour rappeler les 12 valeurs chevaleresques, illustrées plus loin par quelques-uns des actes de *fair-play* les plus célèbres de l'histoire du sport. À tout moment, vous pourrez aussi prendre un peu de recul en relisant des histoires ou des portraits de champions extraordinaires.

Vous voilà entré dans les coulisses du fameux mental. Devenu plus concret, il a pris forme. Le boîtier est cassé, laissant apparaître les nombreuses qualités qu'il renferme. Un chemin s'ouvre devant vous. Vous avez maintenant une base de travail à partir de laquelle réfléchir et agir. En fonction de vos besoins ou de vos interrogations, vous explorerez certaines régions plutôt que d'autres, et vous pourrez plus facilement mettre des mots sur vos problèmes. Enfin, au même titre que vous avez des objectifs clairement identifiés pour développer certaines qualités techniques ou physiques, vous pourrez avoir toujours en tête les qualités mentales sur lesquelles vous souhaitez porter vos efforts. Car une chose est sûre : si vous n'avez pas le talent d'exploiter votre talent, vous n'atteindrez jamais le sommet de votre potentiel ; si vous manquez d'intensité dans la

concentration et dans l'effort, le fait d'avoir le meilleur *shoot* de l'équipe ou un don musical exceptionnel ne vous mènera pas loin. Si vous ne connaissez pas votre démon et que vous ne l'affrontez pas avant de disputer une course, le doute pourra s'emparer de vous au moment critique pour vous interdire de vous libérer, et toute la volonté du monde n'y pourra rien. Si vous n'êtes pas capable de contrôler vos émotions ou si vous n'êtes pas amoureux de la pression, vous aurez peu de chances d'entrer dans la « zone ».

Et demain, si on vous demande quels sont vos points forts, vous répondrez telle qualité technique ou physique, et vous ajouterez peut-être : l'audace, l'autorité personnelle, le sens de l'aventure, savoir bien (mal) jouer, ou peut-être même savoir être le « mauvais élève ».

Le chapitre suivant concerne toutes les personnes qui ont la chance d'avoir une passion, une ambition, un projet, et qui ont la « bonne folie » d'écouter la voix de leur rêve.

## UN COMPAGNON DE ROUTE QUE VOUS AIMEREZ CONSULTER À L'ENTRAÎNEMENT, AVANT DE MONTER SUR SCÈNE OU AU MOMENT DE PRÉPARER UNE RÉUNION IMPORTANTE!

Ce livre, fruit d'une longue expérience du sport de haut niveau, est consacré au «mental» et au parcours de ces personnages exceptionnels que l'on appelle «champions». Remplie d'anecdotes, de citations et d'exemples, cette incursion dans l'univers sportif encouragera le lecteur à aller au bout de ses rêves et à adopter lui aussi une attitude de champion dans sa vie. Conçu comme un parcours initiatique, *Champion dans la tête* ne s'intéresse pas uniquement à la performance, mais rappelle également les valeurs que devrait véhiculer le sport, entre autres la générosité, la loyauté, le sens de l'aventure, l'élégance. Vous y découvrirez la Carte du mental, qui révèle les obstacles et les embûches qui se dressent sur la route, ainsi que les qualités requises pour les franchir et pour parvenir à cet état si particulier qui favorise la création, l'accomplissement et la réussite. Cette nouvelle édition entièrement révisée est enrichie de nouveaux chapitres et outils qui vous inciteront à devenir, en certaines situations, champion dans la tête.

**FRANÇOIS DUCASSE** (1962-2016) est né en France. Il a travaillé 15 années dans le tennis aux côtés de Ion Tiriac. Puis, installé à Los Angeles en 1996, il a créé une académie de tennis avec Robert Lansdorp, formateur de champions (Pete Sampras, Maria Sharapova...). Devenu coach mental à son retour en France au début des années 2000, François accompagnait et conseillait de nombreux sportifs et entraîneurs, ainsi que des parents de jeunes athlètes, dans le souci de renforcer la relation entre les différents acteurs et insuffler au projet sportif une vision du haut niveau. François est l'auteur de la Carte du mental.



Photo: © Piotr Rosinski

**MAKIS CHAMALIDIS** est né en Allemagne de parents grecs et vit à Paris depuis 1990. Docteur en psychologie, il a préparé plus de 500 sportifs et entraîneurs de haut niveau à des événements majeurs dans une vingtaine de disciplines. Il partage notamment son savoir-faire avec des golfeurs professionnels sur le circuit européen. Depuis 1997, il est le psychologue-référent à la Fédération française de Tennis. Makis enseigne la psychologie du sport à l'université et intervient également en milieu artistique et entrepreneurial. Il était associé depuis 2000 avec François Ducasse dans le cadre du programme de formation et de coaching *Champion dans la tête*.

