

SOMMAIRE

Q&R | York-Peter Klöppel 12

CHAPITRE 1 - AIMER CE QUE L'ON FAIT 16

Jamie O'Brien – Choisir sa propre voie 19
Lucy Charles-Barclay – Trouver ce qui rend heureux 22
Justine Dupont – Éveiller ses sens 27

CHAPITRE 2 - BIEN S'ENTOURER 30

Xavi Simons – S'adapter à un nouvel environnement 33
Sébastien « Ceb » Debs – Faire confiance à son entourage 37
Kristian Blumenfelt – Construire une relation unique 40
Q&R | Olav Aleksander Bu – Le point de vue de l'entraîneur 46

CHAPITRE 3 - AFFRONTER SES PEURS 50

Emil Johansson – Adopter un état d'esprit courageux 52
Dario Costa – Faire de la peur sa meilleure amie 57
Dr Michael Gervais – La crainte de l'opinion d'autrui 61

CHAPITRE 4 - ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW 66

Rhiannan Iffland – Qu'est-ce que l'état de flow ? 69
Sam Sunderland – Trouver le juste équilibre 72
Andrea Petkovic – Faire l'expérience de l'immersion totale 77

CHAPITRE 5 - SE PRÉPARER À RÉUSSIR 82

Max Verstappen – Faire confiance au processus 84
Marco Odermatt – Le pouvoir de l'ancrage 89
Liam Lawson – Être prêt à tenter sa chance 92
Q&R | Kai Traemann – Le pouvoir de la visualisation 96

CHAPITRE 6 - SE MONTRER BIENVEILLANT ENVERS SOI-MÊME 98

Pascal Siakam – Éviter la surcharge mentale 101
Fernanda Maciel – Pratiquer la méditation 104
Konstanze Klosterhalfen – Rester patient 108

Q&R | Hazal Nehir – Rester positif 112
Q&R | Leif Olav Alnes - Karsten Warholm : au cœur de la relation privilégiée
entre l'entraîneur et l'athlète 116
Q&R | Dr Peter Schneider : le rôle du psychologue d'équipe 122

CHAPITRE 7 - RESTER AGILE 126

Armand « Mondo » Duplantis – Se forger un état d'esprit de croissance 128
Marc Márquez – Recalibrer ses objectifs 133
Daniel Dhers – Maîtriser l'art de ne pas paniquer 136

CHAPITRE 8 - ACCEPTER SES ERREURS 142

Matteo Berrettini – Tirer les leçons des défaites 144
Mario Gómez – Pouvoir compter sur soi-même 149
Daniela Ryf – Redémarrer la machine 152

CHAPITRE 9 - AFFRONTER LES CRISES 158

Ben Stokes – Accepter ses vulnérabilités, solliciter de l'aide 160
TJ Rogers – Faire face à l'imprévu 165
Saya Sakakibara – Les bienfaits du journaling 168

CHAPITRE 10 - DÉVELOPPER SON ENDURANCE 174

Lindsey Vonn – Rester déterminé 177
Mutaz Barshim – Développer sa capacité de résilience 180
Kate Courtney – Rester motivé 184

CHAPITRE 11 - GARDER LE CONTRÔLE 190

Elena Rybakina – Utiliser un langage corporel stratégique 192
Chris Matthews – Pratiquer le cloisonnement 197
Marcus Kleveland – S'épanouir sous la pression 200
Q&R | Professeur Adam Nicholls – Gérer le stress 206

CHAPITRE 12 - IDENTIFIER SA RAISON D'ÊTRE 210

Siya Kolisi – Trouver sa raison d'être 213
Molly Carlsson – Inspirer sa communauté 217
Carissa Moore – Se connecter à son cœur 220
Q&R | Phil Wizard – Rester fidèle à soi-même 226

INTRODUCTION

L'EXTRAORDINAIRE AU QUOTIDIEN

Bienvenue. Ce livre est issu du podcast *Mind Set Win* proposé par Red Bull. Notre objectif ? Appliquer à notre quotidien les tactiques mentales utilisées par des athlètes de renommée internationale et des professionnels ultraperformants.

Au fil des pages, vous allez découvrir les témoignages de nombreux invités ayant participé au podcast – ainsi que d'autres qui nous ont accordé des entretiens exclusifs pour ce livre.

Parmi eux figurent des champions avertis comme Max Verstappen, Armand « Mondo » Duplantis, Carissa Moore et Marc Márquez, d'inspirants capitaines d'équipes nationales et des vainqueurs de Coupe du monde tels que Ben Stokes et Siya Kolisi. Mais aussi des athlètes d'endurance qui repoussent les limites à l'instar de Fernanda Maciel et Lucy Charles-Barclay, sans oublier de véritables icônes de leurs disciplines, comme Lindsey Vonn et Daniel Dhers.

Nous partirons également à la rencontre de ceux qui interviennent en coulisses, les stratèges comme Sébastien Debs (plus connu sous le nom de Ceb dans le monde du jeu vidéo), et plusieurs psychologues sportifs.

Ils seront rejoints par certains des entraîneurs les plus convoités au monde, tel que Chris Matthews

(alias Lethal Shooter), et par des joueurs de tennis comme Elena Rybakina et Matteo Berrettini, ainsi que par des stars du BMX et du VTT, du surf et du skate, et par le breakdancer Phil Wizard, médaillé d'or aux Jeux olympiques.

Toutes et tous partagent un même engagement envers l'excellence et savent que maîtriser l'aspect mental de leur discipline a constitué un facteur essentiel de leur succès.

Notre objectif, en lançant le podcast, était non seulement de recueillir les témoignages de ces athlètes d'élite quant à la manière dont ils se préparent mentalement aux compétitions de très haut niveau mais aussi d'aller plus loin en montrant comment chacun d'entre nous peut s'inspirer de leurs expériences et mettre en pratique les savoir-faire qu'ils ont développés au cours de leur carrière.

Toutes ces techniques sont-elles à la portée des non-professionnels ? Pas nécessairement, effectivement ! Les athlètes consacrent une part importante de leur temps d'entraînement à leurs performances mentales – et ce, pendant des décennies, souvent.

Cependant, en collaborant avec des psychologues de haute volée – notamment avec York-Peter Klöppel, responsable de la performance mentale

au Red Bull Athlete Performance Center, et avec les présentateurs des trois saisons du podcast, Cédric Dumont, Kate Courtney et Lisa Ramuschkat –, nous nous sommes efforcés de décrypter les confidences de nos invités afin de vous proposer une sélection de concepts et d'exercices accessibles, en lien avec les pratiques des professionnels de la psychologie.

Ce livre est structuré de manière à ce que vous puissiez vous plonger dans les différents chapitres selon vos besoins ou votre envie d'explorer les récits des athlètes.

Au cours de votre lecture, vous allez découvrir les témoignages sans filtre de certaines des personnalités les plus inspirantes du monde du sport sur des thématiques en lien direct avec le fait de se bâtir un mental de gagnant – par exemple, affronter ses peurs (chapitre 3), accéder à l'état de flow (chapitre 4), et garder le contrôle (chapitre 11).

Mais, comme le prouvent les récits de ces figures d'exception, le chemin vers la réussite, et le fait de se maintenir au sommet ne peuvent se résumer à une croisade incessante pour être meilleur, plus fort et plus compétitif. Car tous ces athlètes ont compris que pour se forger un mental de gagnant, il faut aussi prendre soin de soi, accepter les erreurs et éviter de tomber dans le piège consistant à se punir pour des échecs qui s'avèrent, *in fine*, inévitables.

C'est pourquoi il nous est apparu indispensable d'inclure des chapitres consacrés à la bienveillance envers soi-même (chapitre 6), à l'acceptation de ses erreurs (chapitre 8) et à la gestion des crises (chapitre 9).

Soulignons également l'importance des deux chapitres qui introduisent et concluent cet ouvrage.

