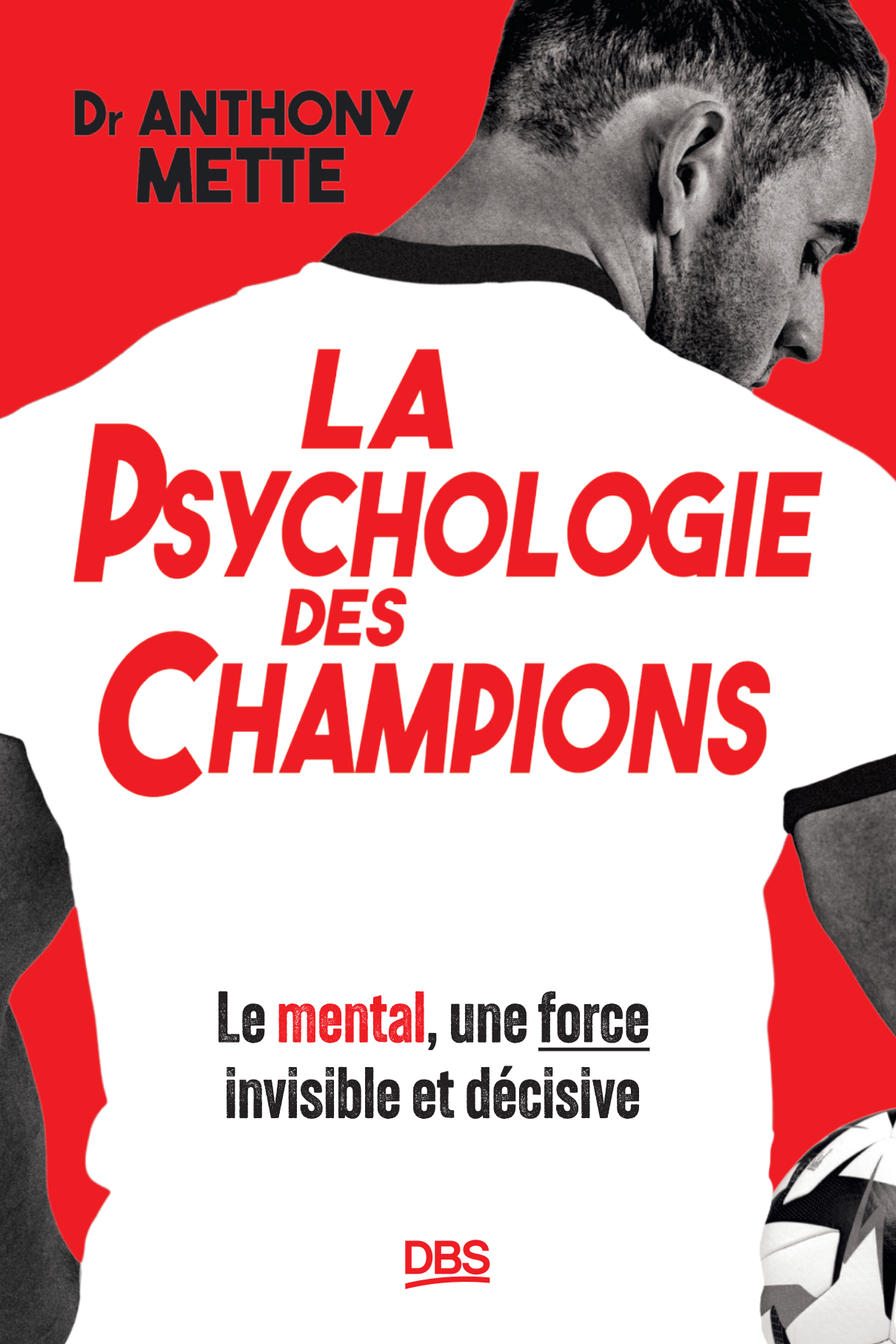
Dr ANTHONY METTE



LA PSYCHOLOGIE DES CHAMPIONS

Le mental, une force invisible et décisive

DBS

LA PSYCHOLOGIE DES CHAMPIONS

Dr ANTHONY METTE

LA PSYCHOLOGIE DES CHAMPIONS

Le mental, une force invisible et décisive

DBS

Pour toute information sur notre fonds
et sur nos nouveautés, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur
Rue du Bosquet, 7
1348 Louvain-la-Neuve, Belgique

Tous droits réservés pour tous pays.
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.
Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dépôt légal :
Bibliothèque Nationale de France : mai 2026
Bibliothèque royale de Belgique : 2026/13647/059
ISBN : 978-2-8073-7447-8

Je commence seulement à comprendre,
parce que je le vis, l'ancien adage de la chrestomathie :
le bonheur, cela veut dire faire son devoir, et plus le devoir
est difficile, plus grand est le bonheur…

Extrait de « Alexis Zorba » de Nikos Kazantzakis

Sommaire

Introduction **9**

Première partie : Naître champion 13

Des caractéristiques plutôt innées **15**

Deuxième partie : Devenir champion..... 57

Des caractéristiques plutôt acquises..... **59**

Troisième partie : Recruter les champions de demain 101

Le mouton à 10 pattes..... **103**

Quatrième partie : Gravir la montagne..... 141

Le champion des champions **143**

Remerciements **195**

Routines..... **197**

Références **199**

Table des matières **203**

Introduction

Pas plus tard qu'aujourd'hui, j'ai eu un entretien avec Rod Ellingworth, le directeur de la performance de l'équipe cycliste Bahrain Victorious. Nous avions prévu cet entretien avec Rod depuis quelques jours. Je m'attendais à ce qu'il me parle des coureurs qu'il voulait que je vois, mais il a commencé par me demander pourquoi je faisais ce métier ?

Je suis habitué à ce qu'on me pose cette question. Dès que je suis invité à une soirée, à un dîner et que je me présente comme psychologue du sport, on me rétorque : « Ça sert à quoi ? Les sportifs ont besoin de psychologue ? Et toi, pourquoi tu as choisi ça ? »

Je prends mon air désabusé, je réponds que j'aime le sport, que j'ai toujours voulu faire ça, et on passe à autre chose.

Mais lorsque la question vient de l'ancien entraîneur de l'équipe Sky, qui a permis à Marc Cavendish de gagner 35 étapes du Tour de France et qui a introduit la psychologie dans les staffs des équipes anglaises olympiques, vous avez l'obligation de mettre plus d'implication dans votre argumentation !

J'ai donc expliqué à Rod que ce qui m'avait attiré et m'attirait encore dans mon métier, c'était la recherche de perfection. La perfection est une chimère, je le sais bien, mais mon cerveau tend naturellement vers ça. J'aime la sonorité d'un poème, l'esthétique d'un bol tourné à la main, la trajectoire d'un revers long de ligne ou la complexité d'un parfum de niche. J'aime travailler encore et encore pour aider un athlète à atteindre la maîtrise totale de

son art. J'aime aussi, et peut-être surtout, les émotions des grands évènements.

> Les petites émotions du quotidien sont les nourritures d'une vie. Les grandes émotions des grands matchs sont les marqueurs d'une vie.

Même si mon profil est très « artistique », je préfère les coulisses au-devant de la scène. J'ai assisté mon père pendant ses spectacles et mes cousins au cirque pendant toute mon enfance, mais j'ai toujours été plus à l'aise à m'occuper du son, de la mise en scène, du décor.

Avec les champions, je partage donc naturellement ce sens du show et cette quête du beau.

Comme je l'ai expliqué à Rod, cela fait 15 ans que je fais ce métier. C'est mon full time job. Même si j'enseigne, donne des formations, des conférences et que mes heures de repos sont consacrées à l'écriture !

J'ai eu la chance de travailler avec une cinquantaine de footballeurs internationaux, dont un champion du monde, une vingtaine de rugbymen du TOP 14, ainsi que des dizaines de spécialistes mondiaux dans diverses disciplines olympiques et professionnelles. Les disciplines avec lesquelles j'ai acquis le plus d'expertise sont le rugby et le foot, mais je suis à l'aise avec le tennis, le badminton, le judo, les sports de combat en général, les sports mécaniques, le golf et l'équitation.

Depuis quelques temps, j'accompagne également des dirigeants et des leaders en entreprise.

Tous m'ont renforcé dans l'idée qu'il fallait quelque chose d'exceptionnel pour faire des choses exceptionnelles. Les « performers »

ont en commun de savoir qu'ils ont quelque chose de rare en eux. Ils savent qu'ils ont un talent particulier. MAIS, ils ont aussi décidé de croire en ce talent contre vents et marées. Ils se sont accrochés, ont pris des risques, sont tombés, se sont toujours relevés et ont réussi à atteindre leurs objectifs.

Ce livre est né de ce constat : les champions ont un mental particulier. Quelle est la part de talent et la part de travail dans leur réussite ?

Je commencerai donc par présenter pourquoi les champions ne sont pas « comme tout le monde ». Quelles sont leurs qualités naturelles, leurs talents, voire leurs faiblesses.

Puis je présenterai tout le travail qui les a amenés à gagner des médailles. Car personne, pas même le plus doué des athlètes, ne gagne de médailles sans travail.

Dans la troisième partie de ce livre, je brosserai un portrait des « prétendants champions ». Pour avoir longtemps travaillé avec des jeunes et des centres de formation, j'analyserai les caractéristiques qui font que certains réussissent à passer professionnel, et d'autres non.

Enfin, dans la dernière partie, je présenterai un modèle de profil de champions. Car à mon sens, des vainqueurs de championnat et des médaillé(e)s olympiques il y en a beaucoup. Mais peuvent-ils tous être perçus comme des champions ? Peut-être pas. Et sont-ils tous aussi admirables que ce que les médias nous sous-entendent ? Peut-être pas non plus. Je terminerai donc cet ouvrage sur l'analyse des différents types de champions, avec leur part sombre et lumineuse.

Première partie

Naître champion

Des caractéristiques plutôt innées

« Je voulais à tout prix apprendre le piano. Au bout d'un an de cours, ma mère m'a foutu le couvercle sur les doigts et elle m'a dit : « Dessine, ça fera moins de bruit ». Elle avait raison. »

Karl Lagerfeld

La question de savoir si on naît ou si on devient champion fait toujours débat. Bien évidemment que l'on devient champion. Les plus doués à l'adolescence sont rarement ceux qui deviennent les meilleurs de leur discipline une fois adultes. MAIS, pour marquer l'histoire de son sport il faut quand même une sacrée dose de talent.

Nous allons donc explorer dans ce chapitre, tous les facteurs psychologiques que l'on peut considérer comme davantage innés et qui font que les champions ont ce quelque chose de plus que les autres.

Quant au terme de champion, à ce stade de l'ouvrage, je propose de s'entendre sur le fait qu'il s'agisse de toute personne qui s'est illustrée dans son sport par ses victoires, son nombre de médailles, ou que la presse et les amateurs de sport ont tendance à admirer pour son génie sur un terrain. Zinedine Zidane, Stephen Curry, Roger Federer, Martina Navratilova sont des champions

incontestés. Mais d'autres ont moins de victoires à leur palmarès et restent des champions aux yeux du public.

Par exemple, Raymond Poulidor n'a jamais gagné de tour de France, mais reste le symbole de toute une époque. Yannick Noah qui n'a gagné qu'un titre du Grand Chelem, est un champion qui a marqué l'histoire du tennis français. Même pour Victor Wembanyama, qui n'a pas encore gagné de titre majeur dans sa jeune carrière, tout le monde s'accordera à dire que c'est un génie du basket.

> Le palmarès est loin d'être le seul critère de définition d'un champion.

Alors, qu'est-ce que tous ces « personnages » ont de plus que les autres ?

Neuroatypie

Parmi les facteurs psychologiques innés, il y a ceux que l'on appelle aujourd'hui les formes de neuroatypie.

Neuroatypie, neuroatypicité ou neurodivergence sont autant de néologismes qui définissent un fonctionnement cognitif qui diffère de la norme. Parmi ces fonctionnements atypiques on retrouve les TSA (Troubles du Spectre de l'Autisme, qui incluent le syndrome Asperger), la constellation des « Dys » (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie, dysorthographie, etc.) et les TDAH (troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité). Pour ma part, je rajouterai à cela les profils psychopathiques, hypersensibles et les HPI (haut potentiel intellectuel).

HPI

Quitte à faire tomber de sa chaise le lecteur bienveillant qui s'est donné la peine d'ouvrir mon livre, je peux vous l'affirmer : tous les champions d'exception sont à haut potentiel intellectuel.

Tous les champions qui ont marqué l'histoire de leur sport ont un QI supérieur à 125. Ils n'ont pas tous été diagnostiqués, mais je le fais pour vous. Tous ceux que j'ai cités précédemment, Djokovic, Jordan, les sœurs Williams, Mbappé, Léon Marchand, tous, ont un QI bien supérieur à la moyenne. Ils sont doués pour la pensée, même s'ils n'ont pas forcément brillé à l'école. Au contraire, ils appartiennent à cette catégorie de HPI que l'on définit comme complexe[1]. Les autres, les laminaires sont les plus brillants scolairement. Ils sautent des classes, font des grandes écoles et ont des jobs très bien payés avec des responsabilités à l'international.

Les HPI complexes, ceux qui nous intéressent ici, ont une scolarité plus en dents de scie. Il leur arrive de redoubler (souvent la 4e ou la 2nd), d'être même pris pour des cancres, mais ils vont surperformer ailleurs : dans l'art, la danse, les travaux manuels et bien sûr dans le sport.

Comme tous les HPI, leur force est d'aller vite, plus loin, ils associent des idées comme personne, ils sont capables de rester des heures concentrés sur une technique, ils mémorisent plus de choses, ils ont une logique cumulée à une intuition bluffante, ils posent plus de questions que la moyenne (des questions auxquels leurs entraîneurs ne savent pas toujours quoi répondre),

1. Pour plus de précisions sur les HPI complexes et laminaires je vous recommande les ouvrages de ma collègue Fanny Nusbaum, en particulier « Les Philo-cognitifs » (2019).

ils prévoient les tendances de la mode, ils perçoivent des détails subtils, etc.

Hubert Ripoll (2012, p. 158) explique que les champions sont *« tour à tour stratèges et félins, car il leur faut cette spontanéité et cette fureur du félin pour vaincre leur proie. »*

La fureur que les HPI laminaires n'ont que rarement. Ce n'est pas la seule caractéristique qui fait que les champions sont avant tout des HPI complexes. J'y reviendrai plus tard. Mais retenez qu'il est, en tous les cas extrêmement, voire quasiment, impossible de devenir le meilleur du monde dans un sport à forte concurrence sans avoir des « capacités intellectuelles » hors norme.

Dys

Les troubles dys regroupent les différents troubles de l'apprentissage qui se manifestent chez des enfants qui ont un comportement social normal mais qui éprouvent des difficultés à apprendre à lire, à écrire, à orthographier, à s'exprimer ou bien à se concentrer.

Plus précisément, les troubles de l'apprentissage comprennent :

– les troubles de la lecture (acquisition du langage écrit) : dyslexie ;
– les troubles du développement moteur et de l'écriture : dyspraxie ;
– les troubles des activités numériques : dyscalculie ;
– les troubles du langage oral : dysphasie ;
– les troubles de l'attention, dont le TDAH (Trouble de l'Attention avec ou sans Hyperactivité sur lequel je reviendrai longuement) ;
– et les troubles spécifiques du développement des processus mnésiques (en lien avec la mémoire à court et long termes).

Les données épidémiologiques fournissent des chiffres assez variables concernant l'incidence de ces différents troubles, en fonction des études, des pays et des époques.

Selon la nature des troubles que l'on inclut dans l'étude et selon le degré de sévérité pris en compte, les chiffres varient de 1 à 10 %. En France, presque un enfant sur dix est diagnostiqué avec au moins un trouble dys[2].

> La dyslexie ou la dyscalculie sont fréquemment associées à des troubles de la coordination motrice (dyspraxie) ou de l'attention.

En pratique, ces enfants ont un positionnement qui est souvent à l'inverse des « doués », dans la mesure où ils ne comprennent pas pourquoi ils n'y arrivent pas ou pourquoi ils ont besoin de faire plus d'efforts que les autres pour réussir. Ils ont ainsi tendance à se dévaloriser.

Et vous voyez où je veux en venir ? Un HPI avec des troubles dys se sentira encore plus en décalage, avec ce sentiment d'être doué mais… de ne pas y arriver. Il rencontrera plus de difficultés à l'école. Tout logiquement, il trouvera donc son salut dans le sport.

Je n'ai pas de statistiques officielles à vous proposer sur les dys chez les champions mais… considérez qu'ils sont très très nombreux.

---

2. Le site de l'INSERM fournit des données plus spécifiques en fonction des troubles des apprentissages https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/troubles-apprentissages

Qu'est-ce qui distingue vraiment les champions des autres athlètes ? Le talent ? Le travail ? Une force mentale hors norme ?

Depuis plus de quinze ans, Anthony Mette accompagne des sportifs de haut niveau. De ses entretiens, une question revient sans cesse : les champions possèdent-ils réellement un mental différent ?

Que vous soyez coach, entraîneur, recruteur ou parent d'un jeune sportif, ce livre vous apporte les clés pour identifier un leader ou un champion en devenir et l'accompagner. Il décrypte les mécanismes psychologiques de la performance, présente les différents profils de sportifs et montre comment exploiter leur potentiel tout en dépassant leurs blocages.

Comment déceler un « champion » ? L'auteur vous livre :

- des pistes pour cerner un potentiel,
- des conseils pour recruter un champion,
- des récits de terrain,
- des analyses psychologiques,
- des réflexions sur la nature même du succès.

La performance, c'est pouvoir s'appuyer sur les qualités, les fragilités et les paradoxes de chacun pour atteindre les sommets. Car derrière chaque médaille se cache une réalité plus complexe : celle d'hommes et de femmes animés par une même obsession – la quête du geste parfait.

Anthony Mette, Docteur en psychologie, accompagne depuis 15 ans les meilleurs athlètes français et internationaux. Il est également le premier consultant en psychologie du sport pour les chaînes Canal+.

DU MÊME AUTEUR

18,90 €
ISBN : 978-2-8073-7447-8
9 782807 374478

De Boeck Supérieur s'engage durablement pour l'environnement