

MICHAËL AGUILAR



50
Secrets
de Champions
pour **être au top**
dans votre vie

DUNOD

Conception graphique :
Mister Atomic

Composition :
Soft Office (38)

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2016

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff Cedex

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-074594-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Sommaire

« Doute moins que l'adversaire. » Luc ABALO (handball)	12
« Prends le temps de découvrir ton talent. » Julien ABSALON (VTT)	16
« On ne peut pas être champion sans faire de sacrifices. » Florent AMODIO (patinage artistique)	18
« On récolte ce que l'on sème » Brahim ASLOUM (boxe)	22
« Ta différence, c'est ton atout. » Arnaud ASSOUMANI (saut en longueur)	24
« No pressure, just pleasure. » Grégory BAUGÉ (cyclisme sur piste)	28
« Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation. » Frédéric BELAUBRE (triathlon)	30
« Exister, c'est insister. » Alain BERNARD (natation)	32
« Sept fois à terre, huit fois debout. » Mickaël BOROT (taekwondo)	34
« Oser toujours. Céder parfois. Renoncer jamais. » Peggy BOUCHET (rame)	38
« Si tu sais retirer une leçon de ton échec, alors tu gagneras. » Morgan BOURC'HIS (apnée)	42

« Fixe-toi des objectifs atteignables. » Anne-Caroline CHAUSSON (BMX et VTT)	46
« Osez la confiance ! » Daniel COSTANTINI (handball)	48
« Si tu veux être un champion, entraîne-toi comme un champion. » Grégory COUPET (football)	50
« N'attends pas d'être un champion pour prendre du plaisir, mais prends du plaisir pour être un champion. » Yann CUCHERAT (gymnastique)	54
« Reste toi-même et entoure-toi de personnes qui te font du bien. Le reste suivra ! » Sarah DANINTHE (escrime)	56
« Pour gagner, il faut attaquer. » Lucie DÉCOSSE (judo)	58
« Avant de devenir champion du monde, il faut d'abord devenir champion de soi-même. » Stéphane DIAGANA (athlétisme)	62
« Inspire-toi des meilleurs pour progresser. » Jérôme FERNANDEZ (handball)	64
« Ne laisse personne te faire croire que tes rêves sont fous ! » Laura FLESSEL (escrime)	68
« La chance et la réussite, ça se provoque. » François GABART (voile)	70

« Il faut refuser la défaite, avoir la haine de perdre. » Sidney GOVOU (football)	72
« Ce n'est pas l'obstacle qui pose problème mais la manière dont on l'envisage. » Edgar GROSPIRON (ski de bosses)	74
« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ? » Steeve GUÉNOT (lutte gréco-romaine)	76
« Pour vaincre, il faut avoir un moral de vainqueur. » Brice GUYART (escrime)	78
« Ce n'est jamais mort tant que ce n'est pas mort. » Mickaël HANANY (saut en hauteur)	80
« Ce sont les heures d'entraînement qui mènent au résultat, et non les minutes qui précèdent la victoire. » Adrien HARDY (aviron)	84
« Ne permets pas à tes échecs de devenir des défaites » Ana IVANOVIC (tennis)	86
« Toujours se relever. » Edwige LAWSON-WADE (basket-ball)	88
« Ne pense qu'à la performance. Deviens obsessionnel. » Jean LE CAM (voile)	92
« Nous avons tous en nous le pouvoir de créer notre réalité. » Fabien LEFÈVRE (canoë-kayak)	94
« Arrête de réfléchir. Sois inconscient. » Amaury LEVEAUX (natation)	98

« Ne jamais renoncer, aller au bout, pour ne pas avoir de regrets » Bixente LIZARAZU (football)	100
« Si tu n'as pas le niveau, compense par ton engagement. » Julien LIZEROUX (ski alpin)	104
« Tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie, tout est possible. » Jonathan LOBERT (voile)	106
« Prépare tout avec minutie. » Sébastien LOEB (rallye)	110
« La performance, c'est 70 % de mental. » Bastien MONTES (ski de vitesse)	112
« Regarder chaque détail et ne rien laisser au hasard. » Yvan MULLER (rallye)	116
« Être champion, c'est plus de sacrifices et de discipline. » Vincent PARISI (ju-jitsu)	120
« Quand tu connais ton talent, tu n'as pas le droit de le gaspiller » Marie-José PÉREC (athlétisme)	122
« Trop de certitude tue l'objectivité. » Pascal PEREIRA (tennis de table)	124
« La certitude n'est pas saine. » Loïck PEYRON (voile)	126
« Même si on a parfois l'impression de ne pas progresser, on avance toujours. » Alice RENAIVAND (danse)	130

« N'écoute que ton corps et tes envies : tout est en toi et dans ton pouvoir de décision. » Alain ROBERT (escalade)	132
« Sache tirer le meilleur du pire. » Charles ROZOY (natation)	134
« Ton esprit doit être comme l'eau d'un lac, et non comme une mer mouvementée. » Alain SETROUK (karaté)	138
« Ceux qui ont réussi se sont donné les moyens d'y parvenir. » Bruno SROKA (kitesurf)	140
« Rester focalisé sur l'avenir et pas sur l'instant présent ; maintenir le cap. » Kevin STAUT (saut d'obstacles)	144
« Pour monter très haut, il faut être bien calé sur un socle solide. » Stéphane TRAINÉAU (judo)	146
« On est ce que l'on fait, pas ce que l'on dit. » Nicolas VANIER (expédition)	148
« Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait. » Laurent VIDAL (triathlon)	152
« Le chemin vers l'excellence est une recherche constante d'amélioration. » Jonny WILKINSON (rugby)	156

*Un grand merci aux 50 champions qui ont accepté,
par leur témoignage, de participer à cet ouvrage.*

*Merci également aux personnes ayant rendu possible sa réalisation :
Jeanne Delorme, mon éditrice, ainsi que Juliette Fasquel et Florence Bachatène,
Catherine Hervouët des Forges, ma fidèle conseillère en écriture,
Sylvie Marchal, Raphaëlle Peltier et Caroline Rabourdin, les 3 journalistes
qui ont conduit les interviews avec nos 50 champions.*

Avant-propos

L'univers est régi par la loi de cause à effet. C'est une loi d'airain : impossible de s'y soustraire. Cette loi a tout de même quelques avantages, dont celui-ci : si vous vous entraînez comme le fait un champion et surtout si vous pensez comme un champion, vous aurez toutes les chances d'en devenir un !

Le besoin de reconnaissance et d'amour est inhérent à la nature humaine

En donnant la parole à des champions incontestables, j'ai voulu comprendre pour quelles raisons ils ont pu remporter des médailles olympiques et des championnats du monde. J'ai cherché à déceler le ou les facteurs qui ont conduit ces athlètes jusqu'à leur but : devenir le ou la meilleur(e) au monde.

Mon objectif est à la fois simple et ambitieux : vous proposer de vous inspirer de ces champions afin d'appliquer à votre tour les secrets et les conseils qui vous permettront d'atteindre le sommet de votre art, de votre métier, de votre sport.

Car tous, nous rêvons de devenir un champion ! En chacun de nous demeure un enfant qui veut battre tous les records dans son domaine, être respecté, admiré, faire figure d'exemple... être aimé. Le besoin de reconnaissance et d'amour est inhérent à la nature humaine. Si vous lisez ces lignes, n'est-ce pas justement parce que ce rêve vous anime ? Vous avez envie d'écouter cette voix en vous qui vous appelle à voir un jour une médaille, réelle ou symbolique, passée à votre cou.

Une médaille qui dise : « *Je me suis battu(e) et j'ai gagné. Je suis devenu(e) le/la meilleur(e) dans ma catégorie : sport, entrepreneuriat, vente, gastronomie, médecine...* »

L'ambition de se dépasser

Être le meilleur ou la meilleure, c'est ambitieux. Or l'ambition est une qualité qui n'est pas toujours bien vue : elle peut être confondue avec le désir de dominer les autres. En réalité, les grands champions éprouvent généralement un immense respect pour leurs adversaires. Ils se battent souvent davantage contre eux-mêmes et pour leur idéal, que contre leurs compétiteurs. Une remarquable force intérieure les anime, ainsi qu'une motivation qui les pousse vers les sommets et la réalisation d'eux-mêmes. « *Quand je serai grand, se disaient-ils lorsqu'ils étaient enfants, je serai un champion !* » Les grands champions ont conservé ce rêve en eux, en dépit parfois des objections, des critiques et des obstacles.

Nous voulons tous être des champions ! Alors que faut-il faire pour le devenir ?

La douleur de l'effort est intense, mais la douleur des regrets est longue

Il y a quelques années, j'ai rédigé un ouvrage sur la motivation. Ce livre a failli ne jamais voir le jour, car j'ai perdu le manuscrit alors qu'il ne me restait qu'une vingtaine de pages à écrire. Je n'avais pas encore saisi l'ouvrage sur mon ordinateur et n'en avais aucune sauvegarde ni copie. C'était une catastrophe et je me sentais anéanti. Tout recommencer ? Le courage me manquait. Ce manuscrit m'avait demandé tant de travail que je ne me sentais pas capable de repartir à zéro. J'abandonnai le projet...

Six mois plus tard, j'assistais aux États-Unis à une conférence ayant pour thème la réussite. Le conférencier, Brian Tracy, prononça alors une phrase qui me fit l'effet d'une gifle et qui m'incita à me remettre au travail et à aller jusqu'au bout. C'était un conseil en or, qui me bouleversa : « *Dans la vie, il faut*

choisir entre deux douleurs : la douleur de l'effort ou la douleur des regrets. » Il ajouta : « La douleur de l'effort est plus intense, mais la douleur des regrets est bien plus longue. » Ces deux phrases ont changé ma vie. Depuis, lorsque je suis confronté à un dilemme important, je choisis toujours la douleur de l'effort.

Le conseil en or

Une phrase peut transformer le cours d'une vie. J'ai voulu découvrir, auprès des grands champions, s'ils avaient eux aussi entendu une phrase particulière, reçu un message singulier ou un conseil qui les avait déterminés à se dépasser pour devenir les meilleurs au monde. Nos interviews ont consisté en des questions très précises : *Quel est le meilleur conseil que vous ayez reçu ? Y a-t-il une phrase, un message, un conseil qui vous a particulièrement marqué(e) et qui vous a permis de devenir le meilleur ou la meilleure ? Dans quel contexte avez-vous reçu ce conseil, entendu cette phrase ? Si vous ne deviez donner qu'un seul conseil – le conseil en or – à celles et ceux qui rêvent de marcher sur vos traces, que leur diriez-vous ?*


Les plus précieux conseils de ces champions, vous allez les découvrir maintenant.

Naturellement, ils n'auront pas la même résonance chez tous les lecteurs. Mais, je n'en doute pas, bon nombre d'entre eux rencontreront en vous un formidable écho et vous insuffleront le désir de vous dépasser. Afin qu'à votre tour, vous mettiez en œuvre la loi de cause à effet pour monter un jour, vous aussi, sur le podium !

LUC ABALO

DISCIPLINE : Handball

PALMARÈS : Médaille d'or aux Jeux olympiques de 2008 et 2012 ; champion du monde en 2009 et 2011 ; triple champion d'Europe



« *Doute moins
que l'adversaire.* »

J'ai eu la chance d'être entraîné par un coach qui s'est comporté avec moi comme un père, il avait beaucoup d'affection pour moi. Un tel entraîneur vous donne envie de vous battre pour lui. Bien sûr, il avait toutes les qualités tactiques, mais je ne voyais plus que ses qualités humaines. Je fonctionne comme cela : lorsque j'aime mes coéquipiers, je peux aller jusqu'au bout pour eux.

Si mon coach me met en confiance et n'est pas trop dur avec moi, je ne crains pas l'échec. Je tente le tout pour le tout et je me donne à fond. Certains coaches ne savent pas gérer la défaite ; ils en reportent la responsabilité sur les joueurs. Or dans le sport, on est obligé de connaître l'échec.

On a enchaîné les victoires, sans s'arrêter

Beaucoup de sportifs n'ont jamais rien gagné. J'ai eu la chance d'appartenir à une génération talentueuse. J'ai gagné au sein de grandes équipes et en équipe de France. On a enchaîné les victoires, et on ne s'est jamais arrêtés ! Aujourd'hui, on se sent toujours aussi forts. Lorsqu'arrive une grande compétition, nous pouvons être travaillés par le doute, mais c'est psychologique. Pour gagner, il faut douter moins que l'adversaire ! ➤