

# Ping-pong & mental : rester lucide quand tout va trop vite

Marc Delanay

28/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Comprendre le mental dans un sport en éclairs de seconde</b>	<b>16</b>
1.1- Pourquoi le ping-pong est un sport mentalement à part . . . . .	16
1.2- Les fenêtres de temps minuscules : ce qui se passe vraiment dans un échange . . . . .	18
1.3- Comment le ping-pong change la façon d'aborder la concentration . . . . .	21
1.4- Le stress au ping-pong : un accélérateur de tout . .	24
1.5- Décider dans l'urgence : pourquoi le « trop penser » te fait perdre du temps . . . . .	26
1.6- Ce que cela change pour toi par rapport aux autres sports . . . . .	28
1.7- Ce que tu peux déjà retenir avant d'attaquer les outils	30
<b>Chapitre 2 : Le joueur que tu es déjà : profil mental et habitudes cachées</b>	<b>31</b>
2.2- Comment tu joues quand tout va bien : ta base naturelle . . . . .	31
2.3- Comment tu bascules sous pression : tes déclencheurs mentaux . . . . .	31
2.4- Quatre grandes familles de profils mentaux au ping	31
2.5- Le profil émotif : tout est fort, tout de suite . . . .	31
2.6- Le profil contrôlant : tout prévoir, tout tenir . . . .	31
2.7- Le profil explosif : tout ou rien . . . . .	31
2.8- Le profil cérébral : tout analyser, tout comprendre .	31

2.9- Tu n'es pas une étiquette : combiner ton mélange unique . . . . .	31
2.10- Tes habitudes mentales cachées dans un set classique . . . . .	32
2.11- Comment tu réagis après un set : lucidité ou scénario automatique . . . . .	32
2.12- Trois questions simples pour clarifier ton profil . .	32
2.13- Ce que tu peux déjà changer... juste en voyant plus clair . . . . .	32

### **Chapitre 3 : Décoder un échange à 100 km/h : où se joue vraiment la décision** **32**

3.2- Avant que la balle ne parte : le vrai début du point	32
3.3- Juste après ton coup : ce que ton cerveau fait sans que tu t'en rendes compte . . . . .	32
3.4- Entre deux coups : la micro-fenêtre où se joue ton lucidité . . . . .	32
3.5- Le moment où le point bascule : sentir, décider, accepter . . . . .	33
3.6- La fin du point : le piège des 3 secondes après . . .	33
3.7- Le lien caché entre tous ces micro-moments . . . .	33
3.8- Ce qui se prépare à froid, ce qui doit sortir tout seul	33

### **Chapitre 4 : Installer un mental de base solide : respiration, ancrage et présence** **33**

4.2- La respiration : ton premier bouton "reset" . . . .	33
4.3- La posture : quand ton corps parle à ta tête (et l'inverse) . . . . .	33
4.4- L'ancrage : choisir où revenir quand tout s'emballe	33
4.5- Rester présent à la balle quand le rythme s'accélère	34
4.6- Construire ta petite routine "mental de base" . . .	34
4.7- Comment intégrer tout ça à ton entraînement sans te prendre la tête . . . . .	34

### **Chapitre 5 : Transformer le stress en allié : de la panique à l'activation utile** **34**

5.2- De la panique à l'activation : comprendre ta zone utile . . . . .	34
5.3- Ce qui se passe dans ta tête : pensées, scénarios et auto-pression . . . . .	34
5.4- Trois briques pour transformer ton stress : corps, respiration, attention . . . . .	34
5.5- Routine express quand tu sens la panique monter .	34

5.6- Routine pour quand tu joues “mou”, sans énergie ni engagement . . . . .	35
5.7- Adapter ton niveau d’activation à ton style de jeu .	35
5.8- S’entraîner à ces routines avant de les utiliser en match . . . . .	35
5.9- Faire la paix avec ton stress pour mieux t’en servir	35

<b>Chapitre 6 : Gérer les émotions point par point :</b>	
<b>colère, peur, découragement, euphorie</b>	<b>35</b>
6.2- Repérer tes schémas émotionnels habituels . . . .	35
6.3- La colère : canaliser sans s’éteindre . . . . .	35
6.4- La peur : jouer sans te cacher . . . . .	35
6.5- Le découragement : stopper la glissade . . . . .	35
6.6- L’euphorie : rester propre quand ça se passe bien .	36
6.7- Que faire juste après une “secousse” : un protocole express . . . . .	36
6.8- Entraîner la gestion des émotions à l’entraînement	36
6.9- Le but n’est pas d’être zen, c’est d’être fonctionnel	36

<b>Chapitre 7 : Construire une confiance qui tient sous pression</b>	<b>36</b>
7.2- D’où vient une confiance robuste : les preuves, pas les discours . . . . .	36
7.3- Identifier tes fausses sources de confiance . . . . .	36
7.4- Bâtir une confiance « basse » : ce que tu sais faire même un mauvais jour . . . . .	36
7.5- Construire des micro-succès à l’entraînement . . .	36
7.6- Se fabriquer un stock de preuves avant les matchs	37
7.7- Protéger ta confiance pendant le match : trois piliers	37
7.8- Garder ta confiance malgré les trous d’air . . . . .	37
7.9- Composer avec l’enjeu qui augmente . . . . .	37
7.10- Articuler confiance et lucidité : se voir sans se casser . . . . .	37
7.11- Sortir du piège « je dois être en confiance pour bien jouer » . . . . .	37
7.12- Mettre tout ça en pratique : ton plan confiance . .	37

<b>Chapitre 8 : Le cerveau en avance sur la balle : antici- pation et lecture du jeu</b>	<b>37</b>
8.2- Où poser ton regard pour gagner du temps . . . . .	37
8.3- Lire la position et les appuis : la première source d’info . . . . .	38
8.4- Décoder le geste et l’angle de raquette . . . . .	38
8.5- Services et remises : la mine d’or des habitudes . .	38

8.6- Schémas de jeu : réduire les possibilités . . . . .	38
8.7- Gagner du temps sans trop réfléchir : le bon dosage	38
8.8- Exemples concrets de lecture de jeu en situation . .	38
8.9- Comment intégrer l'anticipation à ton entraînement	38
8.10- Se construire un cerveau en avance, tranquillement	38

## **Chapitre 9 : Décider vite sans réfléchir trop : automatismes et choix simples 39**

9.2- Le principe des plans A, B, C . . . . .	39
9.3- Tes coups refuges : ce que tu peux jouer même en panique . . . . .	39
9.4- Des zones cibles simples pour ne plus chercher la ligne . . . . .	39
9.5- Réduire ton menu de choix sous pression . . . . .	39
9.6- Transformer tes automatismes en vrais alliés . . . .	39
9.7- Construire tes règles de décision : comment t'y prendre . . . . .	39
9.8- Décider vite sans te crisper : le bon niveau de contrôle . . . . .	39
9.9- Intégrer tes règles et automatismes à l'entraînement	39
9.10- Décider simple, jouer clair . . . . .	40

## **Chapitre 10 : Le tempo invisible : gérer le rythme du match et des échanges 40**

10.2- Le temps entre les points : ton premier levier de rythme . . . . .	40
10.3- Construire une routine de préparation qui donne le bon tempo . . . . .	40
10.4- Le tempo des échanges : quand tu prends ou tu subis le contrôle . . . . .	40
10.5- Casser une mauvaise dynamique : ralentir pour respirer, accélérer pour relancer . . . . .	40
10.6- Maintenir une pression constante : la régularité de ton tempo . . . . .	40
10.7- Lire le rythme de l'adversaire pour mieux choisir le tien . . . . .	40
10.8- Gérer le tempo dans les moments qui comptent . .	40
10.9- Entraîner ton sens du tempo à l'entraînement . .	41
10.10- Se construire une habitude de joueur qui gère le tempo . . . . .	41

## **Chapitre 11 : Les moments qui comptent double : balles de set, de match et tournants cachés 41**

11.2- Reconnaître les vrais points charnières (au-delà des balles de match) . . . . .	41
11.3- Ce que ton cerveau fait automatiquement dans ces moments . . . . .	41
11.4- Principe clé : jouer “comme toi” quand ça compte . . . . .	41
11.5- Un protocole simple pour les balles de set et de match . . . . .	41
11.6- Gérer les fins de set serrées sans se liquéfier . . . . .	41
11.7- Les tournants cachés : les détecter et les désamorcer . . . . .	42
11.8- Quand tu es devant : sécuriser sans subir . . . . .	42
11.9- Quand tu es derrière : éviter le mode panique ou abandon . . . . .	42
11.10- Un protocole express pour tous les points qui comptent double . . . . .	42
11.11- T’entraîner aux moments qui comptent double à l’entraînement . . . . .	42
11.12- Conclusion : faire des moments qui comptent double des terrains d’entraînement . . . . .	42

## **Chapitre 12 : Rebondir pendant le match : gérer la spirale négative en temps réel 42**

12.2- Le premier frein d’urgence : casser le rythme interne . . . . .	42
12.3- Se reparler autrement : recadrer le discours intérieur . . . . .	43
12.4- Simplifier ton jeu pour reprendre la main . . . . .	43
12.5- Utiliser les pauses naturelles du match . . . . .	43
12.6- Faire avec les émotions sans les laisser piloter . . . . .	43
12.7- Exemple concret : transformer une remontée subie en réaction active . . . . .	43
12.8- Quand la spirale dure plusieurs sets . . . . .	43
12.9- Construire ton propre protocole de rebond . . . . .	43
12.10- Ce qu’il faut retenir pour le jour où tout s’emballe . . . . .	43

## **Chapitre 13 : Se préparer comme un mentaliste : avant, pendant et après la compétition 44**

13.2- La veille du match : programmer ton cerveau sans te mettre la pression . . . . .	44
13.3- Le trajet et l’arrivée : passer du “quotidien” au “je suis joueur” . . . . .	44
13.4- L’échauffement général : préparer le corps pour libérer le mental . . . . .	44

13.5- Le petit échauffement à la table : transformer le “paletage” en préparation ciblée . . . . .	44
13.6- Juste avant de commencer : ton pré-rituel de lancement . . . . .	44
13.7- Pendant le match : garder ton mental dans un cadre simple . . . . .	44
13.8- Entre deux matches : utiliser les pauses sans te disperser . . . . .	44
13.9- Après la journée : un vrai retour au calme, pas juste rentrer frustré (ou euphorique) . . . . .	45
13.10- Construire tes propres rituels : partir de toi, pas copier les autres . . . . .	45

## **Chapitre 14 : Intégrer le mental à l’entraînement technique et physique 45**

14.2- Brancher le mental sur tes exercices techniques .	45
14.3- Utiliser les paniers de balles pour travailler le calme sous la pression . . . . .	45
14.4- Faire des matchs d’entraînement de vrais laboratoires mentaux . . . . .	45
14.5- Lier préparation physique et mental : fatigue, lucidité et combativité . . . . .	45
14.6- Construire des routines mentales dans ton entraînement quotidien . . . . .	45
14.7- Relier chaque séance à un petit débriefing mental	46
14.8- Construire une semaine type avec le mental intégré	46
14.9- Garder le mental simple, surtout quand tu t’approches de la compétition . . . . .	46

## **Chapitre 15 : Se construire une identité de joueur lucide : projet à long terme 46**

15.2- Qui es-tu aujourd’hui comme joueur... vraiment ? .	46
15.3- Définir le joueur mental que tu veux devenir . . .	46
15.4- Se fixer des objectifs mentaux réalistes . . . . .	46
15.5- Construire un plan simple sur une saison . . . . .	46
15.6- Intégrer le mental dans ton entraînement sans t’ajouter une charge . . . . .	46
15.7- Gérer les saisons compliquées et les périodes de creux . . . . .	47
15.8- Utiliser tes matchs comme un miroir pour ton mental . . . . .	47
15.9- Faire évoluer ton identité au fil des années . . . .	47
15.10- Garder le plaisir au centre du projet . . . . .	47
15.11- Conclusion : ton projet commence maintenant .	47

# Introduction

La première fois que j'ai vraiment compris le poids du mental au ping-pong, ce n'était pas en finale d'un grand tournoi. C'était un vendredi soir, dans une salle qui sentait le plastique des balles neuves et le vieux bois des tables. Un match par équipes, niveau tout à fait moyen, face à un adversaire que j'avais déjà battu plusieurs fois.

Sur la feuille, j'étais favori. Dans ma tête, j'étais tranquille.

Jusqu'à 10-6 pour moi à la belle.

À 10-6, je commence déjà à ranger le match dans la case "c'est fait". Je joue plus "propre", un peu plus mou, un peu moins engagé. À 10-8, je sens mon bras se tendre. À 10-10, je ne vois plus vraiment la balle, je ne vois que le score. À 10-12, c'est fini. Je serre la main, je bafouille un "bien joué", et intérieurement, je me demande ce qui vient de se passer.

Techniquement, je n'ai rien perdu en cinq points. Mon top spin est le même, ma main sait toujours quoi faire. Mais je n'arrive plus à l'utiliser. Comme si quelqu'un avait discrètement débranché le câble entre mon cerveau et mon bras.

Ce jour-là, je n'ai pas pensé "il me faut plus de panier de balles". Je me suis dit : "Il y a un truc dans ma tête que je ne maîtrise pas." Et comme toi sans doute, je ne savais pas par quel bout le prendre.

Ce livre part de là.

Pas d'une théorie, pas d'une méthode magique, mais de cette sensation très concrète : savoir jouer, et ne pas réussir à le faire quand ça compte.

---

## **Le paradoxe du ping-pong : un sport où tu sais, mais tu n'arrives pas**

Le ping-pong, sur le papier, c'est simple. Une petite balle, une table, une raquette. Tu enchaînes les coups, tu répètes des schémas, tu bosses ta technique. Tu vois ta progression à l'entraînement, tu sens quand tes gestes deviennent plus fluides, quand ta lecture de jeu s'affine.

Et puis il y a la compétition.

D'un coup, les certitudes se mélangent. Tu peux très bien battre des joueurs plus forts que toi un mardi soir à l'entraînement, et perdre contre plus faible en match officiel. Tu peux dominer un set 11-3, puis ne plus savoir quoi faire au suivant. Tu peux mener largement, puis t'effondrer en quelques points.

Ce décalage n'est pas un mystère. Il a un nom : le mental.

Mais "le mental", dit comme ça, ça ne sert pas à grand-chose. On est d'accord, tout le monde en parle. Tu entends des phrases comme "il faut que tu sois plus fort dans ta tête", "reste concentré", "joue ton jeu", "ne craque pas aux moments importants".

Le problème, c'est que tout le monde dit ça, mais presque personne ne t'explique comment on fait, concrètement. Comment tu fais pour "rester concentré" quand tu as le cœur qui tape, les jambes qui tremblent et le bras qui se crispe ? Comment tu fais pour "jouer ton jeu" quand la peur de perdre s'invite à chaque service ?

Ce livre est là pour ça : transformer ce "il faut que tu..." vague et culpabilisant en outils concrets, précis, utilisables en plein match, quand la balle arrive à 100 km/h et que tu n'as pas le temps de réfléchir pendant trois heures.

---

## **Pourquoi le ping-pong est un laboratoire mental brutal**

Il y a une raison simple pour laquelle le mental est si exposé au ping-pong : tout va trop vite pour que tu puisses te cacher derrière un plan compliqué.

Entre le moment où l'adversaire sert et celui où tu touches la balle, tu as parfois moins d'une seconde. Dans ce temps-là, ton cerveau doit :

- lire l'effet,
- évaluer la trajectoire,
- décider quoi faire,
- lancer le bon geste.

Le moindre "parasite" mental se glisse là-dedans. Un doute, une peur, un souvenir du point d'avant, une projection sur le score... et tu as déjà un temps de retard. Tu prends la balle trop tôt, trop tard, pas au bon endroit. Tu sais ce qu'il fallait faire, mais tu le fais un peu décalé, un peu freiné, et ça suffit pour rater.



Le ping-pong te renvoie ça en pleine figure, point après point. Il ne te laisse pas le temps de t'installer, de cogiter longtemps, de compenser par le physique ou par la puissance brute comme dans certains autres sports. Tout est dans ces fractions de seconde où tu bascules soit dans l'action juste, soit dans la réaction brouillonne.

C'est dur, mais c'est aussi une bonne nouvelle.

Parce que ce contexte extrême te force à être clair. Tu ne peux pas jouer "un peu mentalement concentré". Soit tu arrives à rester lucide, soit tu te fais embarquer par tes émotions et le score. Et comme les points s'enchaînent très vite, tu vois immédiatement ce qui tient, et ce qui craque.

Le ping-pong devient alors un laboratoire mental brutal, mais précieux. Ce que tu apprends ici, tu peux le réutiliser ailleurs. Si tu arrives à garder la tête claire sur une balle de match à 10-9 à la belle, dans le bruit, la fatigue et la pression, beaucoup de situations de la vie quotidienne paraissent soudain plus gérables.

---

### **Ce livre n'est pas un discours, c'est une boîte à outils**

Je ne vais pas te dire de "croire en toi" ou de "visualiser la victoire" en espérant que ça règle ton match du week-end prochain. Tu n'as pas besoin de slogans. Tu as besoin de gestes mentaux, aussi concrets que ton topspin coup droit.

Un "geste mental", c'est une action simple dans ta tête ou dans ton corps, qui change ce que tu vis sur le moment. Par exemple :

- une façon précise de respirer entre deux points pour faire redescendre la tension,
- une phrase courte à te dire au bon moment pour éviter de partir en vrille,
- un petit rituel simple en retour de service pour ancrer ta présence,
- une façon de te parler quand tu rates, pour ne pas te détruire la confiance en trois échanges.

Tout ça, tu peux l'apprendre, le travailler, l'ajuster à ta façon de jouer. Ce n'est pas réservé aux champions. C'est juste que les champions ont, souvent, pris le temps de comprendre ce qui se passe dans leur tête et de s'entraîner là-dessus.

L'idée de ce livre, c'est de t'offrir la même chance, à ton niveau, dans ta réalité à toi.

---

## **À qui je parle exactement**

Si tu lis ces lignes, je parie que tu te reconnais dans au moins une de ces situations :

Tu joues en loisir ou en compétition amateur. Tu aimes ce sport, tu y passes du temps, tu as bossé ta technique, tu regardes des vidéos, tu réfléchis à ton matériel. À l'entraînement, tu arrives à faire des choses propres. En match, parfois ça passe, parfois tu as l'impression de jouer avec une autre raquette, un autre cerveau.

Tu peux être ce joueur ou cette joueuse qui mène souvent au score, puis se fait remonter sans comprendre. Ou celui qui commence mou, puis se "réveille" quand c'est presque trop tard. Tu peux être très sensible à l'ambiance, au regard des autres, au comportement de l'adversaire. Tu peux aussi être du genre à t'énerver contre toi-même, à t'insulter mentalement, à ruminer un point raté pendant trois sets.

Ou à l'inverse, tu gardes tout à l'intérieur. Tu souris, tu dis que "ce n'est pas grave", mais tu sais bien que, dedans, ça bouillonne, ça cogite, ça commente tout.

Tu peux être hyper technique mais facilement submergé par tes émotions. Tu peux être un "guerrier" sur la table, mais exploser mentalement sur quelques points clés. Tu peux te sentir "fragile" dans certains moments, sans trop oser en parler, parce que dans le sport, on fait souvent semblant d'être des rocs.

Si tu te reconnais un peu là-dedans, ce livre est pour toi.

Je ne vais pas te juger, ni t'expliquer que tu devrais être autrement. Mon point de départ, c'est le joueur que tu es déjà. Avec tes réactions, tes doutes, tes forces, tes habitudes bizarres entre les points. On va faire avec, pas contre.

---

## **Pourquoi ce livre existe**

Je m'appelle Thomas Lenoir. Je joue, je coache, et j'ai passé beaucoup de temps à observer ce qui se passe vraiment dans la

tête des joueurs, y compris la mienne.

J'ai vu des joueurs très doués techniquement s'effondrer sur des balles de match faciles. J'ai vu des joueurs "moyens" techniquement gagner des matchs à grosse pression simplement parce qu'ils savaient rester dans leur match, un point après l'autre. J'ai vu des progrès immenses simplement parce qu'un joueur avait compris comment se parler différemment sur la table.

Pendant longtemps, on a traité le mental comme un supplément facultatif, que tu ajoutes une fois que tu es "assez bon" techniquement. Dans les faits, ce n'est pas comme ça que ça se passe. Ton mental influence ton geste dès le début. Il influence comment tu apprends, comment tu testes un nouveau coup, comment tu réagis quand tu rates trois fois d'affilée.

Je voulais un livre qui prenne ça au sérieux, mais sans être compliqué. Un livre qui parle de mental comme on parle de jeu de jambes ou de service, de manière concrète, précise, ajustable. Un livre où tu trouves des choses à tester dès ta prochaine séance, sans avoir besoin de devenir psychologue ou moine bouddhiste.

C'est ce livre que tu as entre les mains.

---

### **Ce que tu vas trouver (et ne pas trouver) ici**

Tu ne trouveras pas ici un discours de motivation pour t'exciter avant un match. Tu ne trouveras pas non plus de grandes théories abstraites sur le cerveau, ni de concepts que tu ne peux pas utiliser sur une balle de 9-9.

Tu trouveras des chapitres organisés autour des moments clés de ton expérience de joueur :

Tu vas d'abord apprendre à mieux comprendre ton propre profil mental. Pas celui d'un champion de haut niveau, le tien. Comment tu réagis au score, à l'erreur, au comportement de l'adversaire. Ce que tu fais déjà bien sans le savoir, et ce qui te plombe.

Tu verras ensuite comment se décide vraiment un échange à haute vitesse. Pas seulement en termes de tactique ou de technique, mais en termes de micro-décisions mentales. Ce qui se passe entre "je vois le service" et "je déclenche le retour".

On posera ensuite les bases solides : respiration, ancrage, présence. Comment t'installer mentalement sur chaque point, pour ne pas subir le match comme un torrent qui t'emporte.

On ira chercher comment transformer le stress. Pas pour le supprimer (ce n'est ni possible ni souhaitable), mais pour le rendre utile. Différencier la panique du bon niveau d'activation. Apprendre à reconnaître les signaux, et à intervenir vite.

On prendra le temps de parler des émotions, une par une. La colère qui monte après un point bête. La peur de perdre, surtout contre plus faible. Le découragement quand tu te fais marcher dessus. L'euphorie quand tout rentre et que, paradoxalement, tu deviens plus fragile.

Tu auras aussi de quoi construire une vraie confiance. Pas une confiance fragile qui tient tant que tu gagnes, mais une confiance qui reste là même après trois points ratés.

On parlera d'anticipation, de lecture de jeu, de décisions rapides. Comment simplifier tes choix en plein échange pour ne pas surcharger ton cerveau. Comment créer des automatismes mentaux aussi fiables que ton geste préféré.

Tu verras comment gérer le tempo invisible d'un match. Ces moments où tout s'accélère ou se ralentit, où tu sens que la dynamique bascule sans trop savoir pourquoi. Comment utiliser les pauses, les routines, les petits détails pour garder la main sur le rythme.

On ira dans le dur des moments qui comptent double : balles de set, balles de match, tournants cachés. Ce qui se passe vraiment là, et comment t'y préparer.

On verra comment rebondir en plein match, quand tu sens que tout part en vrille. Comment enrayer la spirale négative avant qu'elle ne te coûte le match entier.

Et puis on sortira de la table le temps de parler de la préparation mentale avant, pendant et après la compétition. Comment tu te prépares les jours avant. Ce que tu peux faire dans l'échauffement. Comment tu gères l'après-match pour en tirer quelque chose, que tu aies gagné ou perdu.

Enfin, on verra comment intégrer tout ça à ton entraînement technique et physique, sans en faire une usine à gaz. Et comment, petit à petit, tu peux te construire une vraie identité de

joueur lucide, quelqu'un qui sait ce qu'il fait sur la table, dans sa tête comme dans ses gestes.

---

### **Comment utiliser ce livre**

Tu peux lire ce livre d'une traite, du début à la fin, pour te faire une vision globale. Mais tu peux aussi le prendre comme un manuel. Tu as du mal sur les balles de match ? Tu peux aller directement au chapitre correspondant. Tu craques souvent après avoir mené ? Tu trouves des éléments concrets pour ça.

Je te conseille quand même une chose : ne cherche pas à tout appliquer d'un coup.

Le mental, comme la technique, se travaille par petites touches. Tu n'as pas essayé de changer tout ton jeu en un seul entraînement. Pour ta tête, c'est pareil. Choisis une ou deux idées, teste-les sur quelques séances, vois ce que ça donne, ajuste.

Tu verras que certains outils te parleront plus que d'autres. C'est normal. L'important, ce n'est pas de tout garder, c'est de construire ta propre boîte à outils. Celle dans laquelle tu peux piocher facilement quand tu sens que ça chauffe.

Si une technique te semble bizarre au début, donne-lui au moins deux ou trois essais. Ton cerveau n'aime pas trop changer ses habitudes, même quand elles te desservent. Au début, tout ce qui est nouveau paraît parfois artificiel. Avec un peu de pratique, ça devient naturel.

Et surtout, n'attends pas les "grands matchs" pour travailler ton mental. Ce que tu fais un lundi soir à l'entraînement, tu le retrouves le dimanche en tournoi. Chaque petite séance où tu essaies de rester un peu plus lucide, c'est un investissement pour les moments où tout va vraiment trop vite.

---

### **Ce que j'attends de toi en tant que lecteur et joueur**

Je n'ai pas d'attente sur ton classement, ton âge, ton style de jeu. Que tu sois un bloqueur, un topeur en rotation, un picoteux agaçant ou un défenseur loin de la table, peu importe.

Ce que j'attends de toi, c'est une seule chose : de l'honnêteté.

De l'honnêteté quand tu regardes ton jeu, tes réactions, tes excuses parfois. De l'honnêteté pour reconnaître que, oui, tu as parfois peur, que tu peux te cacher derrière le matériel, la malchance, l'arbitrage, le bruit dans la salle. De l'honnêteté pour reconnaître aussi ce que tu fais déjà bien, parce qu'il n'y a pas que des défauts.

À partir de là, on peut travailler.

Tu vas peut-être te reconnaître dans certains exemples. Tu vas peut-être grimacer en te disant "ça, c'est totalement moi". Tant mieux. Ça veut dire que tu mets des mots sur des choses que tu vivais sans les comprendre.

Je t'invite à lire ce livre avec un carnet, ou au moins de quoi noter. Quand une idée te parle, écris-la, reformule-la avec tes mots, pense à des situations où tu pourras la tester. Ne laisse pas le texte couler sans le saisir. Prends ce qui te sert, mets-le à ta taille.

---

## **Une conversation entre deux joueurs**

Je ne me place pas au-dessus de toi. Je ne suis pas un gourou, ni un spécialiste enfermé dans un bureau. J'ai été de ton côté de la table, des deux côtés d'ailleurs : celui qui subit, et celui qui commence à comprendre ce qui se passe dedans.

Je t'écris comme à un partenaire d'entraînement. On est assis sur le banc entre deux matchs, on refait un peu le monde du ping, mais en allant au bout des choses. On ne se contente pas de dire "j'ai craqué". On décortique ce que ça veut dire, et surtout ce qu'on peut en faire.

À la fin de ce livre, mon but n'est pas que tu deviennes un robot insensible. Au contraire. Tu resteras humain. Tu auras encore des matchs ratés, des coups de chaud, des scorelines incompréhensibles. Mais tu auras aussi plus d'outils pour traverser tout ça. Tu passeras moins de temps à subir, plus de temps à jouer vraiment.

"Rester lucide quand tout va trop vite", ce n'est pas un slogan. C'est un entraînement. C'est une compétence. Et comme toutes les compétences, tu peux la développer.

Alors, on y va. On commence par la base : mieux comprendre ce qui se passe déjà dans ta tête, chaque fois que tu poses ta

raquette sur la table, que tu attends le service, et que, sans t'en rendre compte, tu joues bien plus qu'un simple échange de balle.

Tourne la page. On entre dans ton mental de joueur.

# **Chapitre 1 : Comprendre le mental dans un sport en éclaircs de seconde**

## **1.1- Pourquoi le ping-pong est un sport mentalement à part**

Si tu lis ce livre, tu le sais déjà quelque part dans ton corps : le ping-pong n'est pas un sport comme les autres. Tu l'as senti dans ces points qui filent trop vite, dans ces sets où tu n'as rien compris à ce qui t'est arrivé, dans ces matchs où tu te dis après coup : « Mais pourquoi j'ai fait ça ? »

Ce chapitre sert à mettre des mots clairs sur ce que tu vis déjà à la table. L'idée, c'est de comprendre ce qui rend ce sport mentalement unique, pour que tu arrêtes de te juger sur des bases floues. Tu ne joues pas mal « parce que tu es nul dans les moments importants ». Tu joues dans un environnement mental très particulier, beaucoup plus exigeant qu'il n'en a l'air.

Le ping-pong est souvent vu comme un « petit sport de salle », un truc sympa, rapide, convivial. Mais mentalement, c'est l'un des sports les plus violents. Pas au sens agressif, au sens intensité : tout va très vite, tout change tout le temps, et ton cerveau est sollicité sans arrêt.

Je vais te montrer pourquoi, avec des choses que tu vis déjà, que tu sois joueur loisir, classé, ou compétiteur régulier. Mon but, ce n'est pas de t'impressionner avec des grands mots, c'est que tu comprennes enfin : « Ok, d'accord, c'est normal que je vive ça. Et voilà ce que je peux en faire. »

### **Le temps réel : quand tout se joue avant même que tu réfléchisses**

Au ping-pong, tu n'as pas le temps de « réfléchir calmement » pendant l'échange. Entre le moment où la balle quitte la raquette de ton adversaire et le moment où tu dois frapper, il se passe une fraction de seconde. Dans ce tout petit espace de temps, ton cerveau doit :

- lire la trajectoire ;
- décoder l'effet ;
- estimer la profondeur ;
- choisir un coup ;
- engager le corps et la raquette.



Et pendant ce temps, ton adversaire se prépare déjà à ton coup suivant.

Si tu as déjà eu cette impression de « voir » l'échange en avance quand tu es en confiance, ou au contraire de subir sans rien contrôler quand tu es stressé, ce n'est pas une illusion. Ce que tu ressens, c'est ton cerveau qui est en avance... ou en retard sur la balle.

Dans d'autres sports, tu as des respirations naturelles. Au tennis, tu marches quelques secondes entre deux points. Au basket, tu peux dribbler, lever la tête, temporiser. Au foot, tu as des moments où tu es loin du ballon. Au ping-pong, la plupart du temps, tu es directement impliqué. Quand tu joues sérieusement, ton cerveau n'a presque jamais de vraie pause.

Le mental au ping-pong, ce n'est donc pas juste « être fort dans les moments importants ». C'est réussir à rester assez lucide dans des fenêtres de temps microscopiques, point après point.

### **Des points très courts, mais des matchs très longs**

Autre particularité : au ping-pong, tout est morcelé. Les points durent rarement longtemps, mais les matchs, eux, peuvent être longs, avec beaucoup de hauts et de bas.

Tu connais sûrement ces sensations :

- tu gagnes trois points d'affilée, tu te sens bien ;
- tu perds quatre points bêtement, tu as l'impression que tout t'échappe ;
- tu mènes largement, tu te relâches, l'autre revient ;
- tu es mené, tu t'énerves, tu reviens... ou tu explodes.

Tout ça arrive très vite. Un service raté, une remise bête dans le filet, un top frappé dehors, et tu peux basculer d'une émotion à l'autre. Pourtant, au tableau d'affichage, c'est juste « +1 » ou « -1 ».

Au tennis, perdre un point ne pèse pas pareil. Tu as plus de marge avant qu'un jeu ou un set ne change. Au ping-pong, un enchaînement de trois ou quatre points peut complètement renverser un set, surtout en fin de manche. C'est comme si chaque petite erreur avait un poids émotionnel démesuré, simplement parce que les points s'enchaînent vite et comptent tous.

Résultat : ton système nerveux est sur-sollicité. Tu es en permanence entre deux états :

- être assez « allumé » pour réagir vite ;
- ne pas être trop excité pour ne pas perdre les pédales.

C'est ce réglage-là qui fait la différence entre un joueur qui s'effondre dès que ça chauffe et un joueur qui reste utile, même quand ça brule dans la tête.

## **Des micro-détails techniques qui changent tout mentalement**

Le ping-pong a une autre caractéristique : le moindre détail technique change complètement la décision à prendre. Un léger changement de service, un petit décalage de position, un rebond un peu plus haut, et ton cerveau doit adapter sa réponse.

Tu l'as déjà vécu sur un adversaire qui a « un bon service ». Tu sais globalement ce qu'il fait, mais à chaque balle, tu as un doute. Coupé ou lifté ? Long ou court ? Sur toi ou sur le côté ? Si tu n'es pas certain, tu hésites. Si tu hésites, tu perds du temps. Si tu perds du temps, tu paniques ou tu subis.

À l'inverse, face à un joueur très prévisible, tu te sens parfois « facile ». Tu vois les balles venir, tu te sens en avance, tu as cette impression de confort. Techniquement, c'est souvent parce que les informations sont plus claires et ton cerveau bosse moins.

Ce lien entre la clarté de l'information (ce que tu "vois" et comprends de la balle) et ton calme intérieur est central. On en reparlera dans tout le livre. Mais dès maintenant, retiens une chose simple : plus tu comprends ce qui se passe dans l'échange, plus tu peux être lucide. Et plus tu es lucide, plus tu prends des décisions utiles sans forcer.

Le mental au ping-pong, ce n'est donc pas juste « être courageux » ou « ne pas avoir peur ». C'est aussi apprendre à créer des situations claires pour ton cerveau, pour qu'il ne se noie pas dans la vitesse.

---

## **1.2- Les fenêtres de temps minuscules : ce qui se passe vraiment dans un échange**

Pour comprendre ce qui se joue mentalement, on va zoomer sur un seul échange. Pas un échange de show avec 25 topspins, un

échange normal de match.

Imaginons : ton adversaire sert, tu remets, il topspine, tu bloques, il retopspine, tu fais la faute. Quatre coups et c'est fini. Sur le papier, c'est rien. Mais dans ton corps, il s'est passé énormément de choses.

### **Ce que ton cerveau doit gérer en une fraction de seconde**

Quand la balle sort de la main de ton adversaire sur son service, ton cerveau commence à travailler avant même qu'elle ait touché sa raquette. Tu regardes sa prise de raquette, son geste, son lancer, la position de son corps. Tu essaies déjà de deviner.

Ensuite, au moment du contact balle-raquette, tu cherches à lire :

- la direction ;
- la longueur ;
- l'effet ;
- la hauteur.

Tu ne fais pas ça de manière consciente, tu n'as pas une voix dans ta tête qui dit « balle coupée, courte, plein revers ». C'est ton système perceptif qui fait le boulot. Mais la qualité de ce travail dépend de ton état mental.

Si tu es crispé, stressé, focalisé sur le score ou en colère contre le point d'avant, ton cerveau alloue moins de ressources à cette lecture fine. Tu es moins précis dans ce que tu vois. Tu lis moins bien, plus tard, ou de travers. Et du coup, tu as moins de temps pour t'organiser.

Juste après, tu dois choisir quoi faire : amortir, pousser, flipper, démarrer, remettre tendu... Tu ne passes pas par une grande réflexion, mais il y a quand même un choix. Ce choix, il est influencé par :

- ce que tu as prévu de faire avant le point ;
- ce que tu as réussi sur les points précédents ;
- ton niveau de confiance du moment ;
- ton état émotionnel.

Tout ça se joue en une demi-seconde. Et encore, je suis large.

En gros, dans un échange, tu n'as jamais le temps de « construire » ta décision pendant la balle. Tu l'exécutes plus que tu ne

la penses. La décision se fait avant : dans ta préparation, dans ton intention, dans ce que tu acceptes ou non de jouer.

C'est pour ça qu'au ping-pong, on parle beaucoup de schémas de jeu, de routines, de services travaillés, de remises précises. Ce n'est pas seulement technique ou tactique. C'est mental : tu donnes des repères simples à ton cerveau pour qu'il ne parte pas en vrille sous pression.

### **Ce que tu ressens quand la fenêtre se rétrécit**

Tu as sûrement déjà vécu ces sensations au fil d'un match :

- Au début, tu te sens bien, tu vois les balles, tu as le temps.
- Puis ton adversaire s'ajuste, il sert mieux, il joue plus vite.
- Tu prends du retard. Tu as l'impression de toujours jouer un peu en réaction.
- Tu perds quelques points, tu t'énerves ou tu te crispes.
- D'un coup, tu n'as plus aucun temps. Tu as l'impression de tout subir.

Objectivement, la balle n'est pas deux fois plus rapide. Ce qui change surtout, c'est ton état mental. Quand tu te tends, ta vision se rétrécit. Tu regardes moins bien la balle, tu anticipes moins, tu te mets à trop vouloir contrôler au lieu d'accepter le jeu. Ça te fait perdre encore un peu de temps, et ça crée une spirale.

L'inverse existe aussi. Tu as des matchs où, à un moment, tu « vois tout ». Tu es en avance. Tu sens où l'autre va jouer. Tu choisis facilement. Tu as l'impression que la balle va plus lentement alors que le niveau est le même. Là, ce sont tes fenêtres de temps qui se sont agrandies. Ton cerveau est dans un état optimal :

- assez activé pour être vif ;
- assez calme pour percevoir et décider clairement.

Ce livre va t'aider à créer plus souvent ces fenêtres élargies, même quand le score est serré, même quand l'enjeu est lourd. Mais ça commence par admettre que ce n'est pas « seulement de la technique ». Ces sensations-là sont directement liées à ton mental.

## **Quand le point est fini... mais que ton cerveau continue**

Il ne faut pas oublier une chose : le point est très court, mais ce qui se passe juste après est tout aussi important. À la fin de l'échange, tu as un petit moment de vide. La balle est morte, le score évolue, ton adversaire récupère la balle ou sert, tu te replaces.

Pendant ces quelques secondes, ton cerveau fait quelque chose de très humain : il commente. Tu te parles à toi-même.

- « Pourquoi j'ai remis comme ça ? »
- « Il sert toujours au même endroit ! »
- « Je suis nul, je ne sais même pas pousser une balle. »
- « C'est bon, reste calme, c'est rien. »
- « Allez, joue simple, prends ton temps. »

Ce dialogue intérieur va colorer le point suivant. C'est lui qui va nourrir ton stress ou ton calme, ta lucidité ou ta panique. Et tout se joue dans ce petit trou entre deux échanges.

Au ping-pong, ces trous sont très courts et très nombreux. Tu as donc beaucoup d'occasions de :

- t'aider, si tu te parles de façon claire, simple et utile ;
- te détruire, si tu te critiques, te compares, ou rumines le point d'avant.

Comprendre ça, c'est déjà faire un pas de côté par rapport à ce que tu vis. Tu n'es pas juste « un joueur qui craque ». Tu es un joueur qui, entre deux points, laisse parfois son cerveau partir au mauvais endroit. Ça, ça se travaille, et tu verras comment dans les chapitres suivants.

---

## **1.3- Comment le ping-pong change la façon d'aborder la concentration**

Dans beaucoup de sports, on parle de concentration comme d'un état stable : « rester concentré tout le match ». Au ping-pong, ce n'est pas réaliste. Personne ne peut rester à 100 % de concentration pendant toute une rencontre où tu joues des dizaines, parfois des centaines d'échanges.

Ce que tu cherches à installer, ce n'est pas une concentration constante, c'est une concentration rythmée.

## **Une concentration en impulsions, pas en continu**

Imagine ton match comme une succession de micro-blocs :

- préparation du point (quelques secondes) ;
- échange (très court) ;
- récupération / digestion mentale (quelques secondes) ;
- point suivant.

Ta concentration ne peut pas être la même dans ces trois moments. Si tu cherches à « serrer les dents » tout le temps, tu vas t'épuiser, te crispier, et au final tu auras moins de lucidité quand ça compte vraiment.

Au ping-pong, la concentration efficace ressemble plus à une série d'impulsions bien placées :

- tu montes ton niveau d'attention juste avant le service (que ce soit toi ou l'adversaire qui sert) ;
- tu restes branché sur la balle pendant tout l'échange ;
- tu relâches un peu après le point, tout en restant dans le match ;
- tu remontes juste avant le point suivant.

Ça ne veut pas dire que tu te laisses aller entre les points, mais que ton cerveau a des micro-variations de tension. Si tu l'empêches de respirer mentalement, il va chercher à s'évader tout seul : pensées parasites, énervement, rêveries, rumination.

## **Sur quoi tu te concentres vraiment**

La plupart des joueurs disent « il faut que je reste concentré », mais ne savent pas vraiment sur quoi se concentrer. Du coup, ils se contentent de « mettre de l'effort mental » sans direction claire. Le problème, c'est que l'effort sans direction finit souvent en tension ou en frustration.

Au ping-pong, la concentration utile est très concrète. Elle se porte sur des éléments simples et observables :

- la balle : son trajet, son effet, son rebond ;
- certaines parties du corps de ton adversaire (bras, main, buste) pour lire son intention ;
- la zone où tu veux jouer ;
- éventuellement, une consigne technique courte (« fléchis », « avance », « ferme la raquette », etc.).

Plus tu ancreras ta concentration sur ces choses-là, moins tu laisseras la place aux pensées parasites comme :

- « Il ne faut pas que je perde ce set » ;
- « Si je gagne, je passe dans le tableau final » ;
- « Tout le monde me regarde, je ne peux pas me louper ».

Tu ne pourras jamais empêcher complètement ce genre de pensées d'apparaître. Mais tu peux apprendre à ne pas leur donner la priorité. Et ça, c'est en proposant autre chose à ton attention : des repères concrets, liés à la balle et à l'action.

Dans les chapitres sur la présence, la respiration et l'ancrage, je te donnerai des outils précis pour ça. Pour l'instant, retiens juste que ta concentration a besoin d'ancrages simples et répétables, pas d'idées vagues du type « reste dedans ».

## **Gérer les trous de concentration sans paniquer**

Personne n'est concentré à 100 % du premier au dernier point. Quand tu joues, tu sais très bien que tu as des « trous ». Parfois tu pars loin dans ta tête, tu penses au score du match d'à côté, à ta journée, à un point que tu as raté trois minutes avant. C'est humain.

La vraie question, ce n'est pas « comment ne plus jamais décrocher », c'est « comment revenir vite quand je décroche ».

Ce qui plombe ta performance, ce n'est pas un trou de concentration ponctuel, c'est la chaîne de points que tu laisses filer parce que tu es vexé d'avoir décroché, ou parce que tu t'accroches à ton erreur.

Tu as peut-être déjà vécu ça : tu rates un point stupide par manque de vigilance, tu t'en veux, tu as honte, tu continues à penser à ce point sur les deux échanges suivants... et tu les perds aussi. Ce n'est pas le premier point qui fait mal, c'est la petite série derrière.

En comprenant que ta concentration est fluctuante par nature, tu peux adopter une posture plus simple : revenir au jeu dès que tu t'aperçois que tu es parti ailleurs. Sans te juger, sans t'insulter, sans en faire une histoire.

On verra plus loin comment construire des petits rituels entre les points pour t'aider à revenir dans le présent. Mais la base, dès maintenant, c'est de changer ta vision : tu ne seras jamais

un robot hyper-focus du début à la fin. Et ce n'est pas grave. Ce qui compte, c'est ta capacité de retour.

---

## **1.4- Le stress au ping-pong : un accélérateur de tout**

Le mot « stress » est souvent utilisé comme un fourre-tout. Au ping-pong, on le sent surtout dans le corps : mains qui tremblent, souffle court, jambes lourdes, gestes saccadés, gorge serrée. Mais le stress, ce n'est pas qu'un problème, c'est d'abord une réaction normale de ton organisme qui se prépare à agir vite.

Dans un sport aussi rapide, cette réaction a un effet énorme.

### **Quand le stress t'aide vraiment**

Tu as sûrement déjà fait un match où tu t'es senti « bien stressé ». Pas détendu comme à l'entraînement, mais éveillé, concerné, vigilant. Tu bouges mieux, tu te bats, tu es plus réactif. Là, ton stress est un allié.

Physiologiquement, tu as une légère montée d'activation : ton cœur bat un peu plus vite, tes muscles sont prêts à réagir, ton attention est plus serrée. Dans un sport lent, ce surplus d'énergie ne sert pas toujours. Dans un sport ultra-rapide comme le ping-pong, il peut être précieux, à condition qu'il reste dans une certaine zone.

Cette zone, tu la connais déjà sans forcément avoir mis un mot dessus. C'est ce moment où tu sens que tu es « dedans », où l'enjeu te pousse mais ne t'écrase pas. Tu ressens l'importance du match, mais tu peux encore agir.

Tout le travail mental autour du stress ne vise pas à le supprimer. Il vise à t'aider à rester le plus souvent possible dans cette zone d'activation utile.

### **Quand le stress fait basculer ton jeu**

Le problème, c'est que cette activation peut très vite déraiper. Au ping-pong, tu peux passer très rapidement de « bien branché



» à « complètement débordé ». Il suffit de quelques points tendus, de deux filets à contretemps, d'une balle de match, et ton corps monte d'un cran.

Ce qui se passe alors, c'est que ton système se met en mode survie. Au lieu d'être orienté vers la finesse (bien voir la balle, doser les effets, sentir la main), il se tourne vers la protection : tu joues plus raide, plus court, tu surcontrôles, tu fais des choix impulsifs.

Tu le vois très bien dans ces situations :

- tu mènes 10-7, tu veux « assurer », tu ralentis trop, tu n'oses plus, tu perds le set ;
- tu es mené 9-9, tu veux « forcer le point », tu t'énerves, tu arroses ;
- tu rates une remise facile, tu t'agaces, au point suivant tu remets sans réfléchir pour vite te rattraper... et tu refais la même erreur.

Le stress agit comme un accélérateur de tout ce que tu penses et ressens déjà. Si tu as tendance à te juger, tu vas te juger plus fort. Si tu as peur de décevoir, cette peur va prendre plus de place. Si tu as du mal à accepter l'erreur, chaque faute va te brûler encore plus.

Et comme les fenêtres de temps sont minuscules, tu n'as pas le luxe de « réfléchir tranquillement ». Tu es poussé à réagir vite... avec un cerveau déjà débordé. C'est pour ça qu'en fin de set, tu peux faire des choix que tu n'aurais jamais faits à 3-3.

### **Le piège de vouloir « ne plus être stressé »**

Beaucoup de joueurs se fixent comme objectif : « Il faut que j'arrête d'être stressé. » Au passage, ils se stressent de l'être encore. C'est le piège classique.

Au ping-pong, avec la vitesse, les échanges serrés, le score qui grimpe vite en fin de set, tu seras forcément stressé à certains moments. Même les joueurs aguerris, les champions, ressentent des montées de tension. La différence, ce n'est pas qu'ils ne sont plus stressés. C'est qu'ils savent quoi faire avec ce stress :

- ils le reconnaissent assez tôt ;
- ils le transforment en énergie utile (plus de jambes, plus d'engagement) plutôt qu'en crispation ;

- ils ont des routines simples pour ne pas basculer en panique.

Dans les prochains chapitres, je te montrerai comment faire la même chose, avec des outils de respiration, d'ancrage, de langage intérieur. Mais dès ce premier chapitre, je veux que tu poses une base claire : ton but n'est pas d'éradiquer le stress, c'est d'apprendre à l'apprivoiser dans un environnement où tout va très vite.

---

## **1.5- Décider dans l'urgence : pourquoi le « trop penser » te fait perdre du temps**

Une des phrases que j'entends le plus quand j'accompagne des joueurs, c'est : « Je réfléchis trop. » Souvent, ils le disent après un point où ils ont hésité, ou après un match où ils se sont sentis bloqués. Au ping-pong, ce « trop penser » est un vrai problème, parce que le temps ne t'attend pas.

### **Tu n'as pas le temps de tout contrôler**

Pendant l'échange, ton cerveau ne peut pas se permettre de passer par une longue réflexion :

« Il a servi coupé sur mon revers, je vais pousser long, mais si je pousse long il va toper sur mon coup droit, donc peut-être que je devrais... »

Si ton dialogue intérieur ressemble à ça pendant l'échange, tu es déjà en retard sur la balle.

Les décisions vraiment utiles pendant un point sont celles qui ont été préparées avant :

- savoir à peu près ce que tu veux faire sur tel type de service ;
- savoir quels coups tu cherches dans telle position ;
- savoir où tu veux jouer la balle dans telle situation.

Ce sont des choix que tu affines à l'entraînement et entre les points, pas en plein milieu d'un top sur top à la table.

Quand tu essaies de « trop bien faire » et que tu veux tout contrôler, tu rajoutes une couche de réflexion consciente là où il

n'y a plus le temps. Résultat : tu bloques, tu hésites, tu rates le bon timing... et tu joues plus petit que ton niveau réel.

### **Le bon type de pensée au bon moment**

L'idée, ce n'est pas de « ne plus penser du tout ». Tu as besoin de réfléchir, mais pas n'importe quand.

Il y a trois moments différents :

- avant le match : tu peux réfléchir à ton plan de jeu global, à ce que tu veux tester au début, à ton intention mentale (par exemple, accepter l'erreur, rester actif sur les jambes, jouer simple à la table) ;
- entre les points : tu peux faire des petits ajustements rapides, du type « sur son service coupé court, je remets trop haut, je vais fermer un peu plus la raquette », ou « joue davantage sur son coude, il est en retard » ;
- pendant l'échange : l'idéal est de laisser ton corps exécuter ce que tu as préparé, avec des repères très simples (« avance », « joue là », « lâche-toi », « court sur lui »).

Le problème, c'est quand tu mélanges tout : tu veux refaire ton plan de jeu en plein échange, tu refais dix fois dans ta tête le point raté pendant que le suivant se prépare, tu te juges au lieu d'ajuster.

Le mental adapté au ping-pong, c'est un mental qui sait où mettre la réflexion, et où la lâcher.

### **Accepter de décider vite... et parfois mal**

Une des grandes sources de blocage, c'est la peur de faire le « mauvais choix ». Tu hésites entre deux coups, tu as peur de regretter, tu attends une preuve, un signal clair... mais la balle, elle, ne t'attend pas.

Dans un sport à ce rythme, tu es condamné à parfois prendre de « mauvaises » décisions. Tu vas parfois choisir le flip alors qu'il fallait pousser, ou bloquer au milieu alors qu'il fallait fermer l'angle. C'est normal. Ce qui compte, ce n'est pas d'avoir toujours raison, c'est de décider assez tôt et d'assumer derrière.

Un choix un peu moyen pris à temps et assumé sera souvent plus efficace qu'un « super » choix pris en retard, en panique, ou sans engagement physique.

Au fil du livre, tu vas voir que beaucoup d'outils mentaux servent à t'aider à assumer tes choix, même sous pression. Plus tu acceptes que tu ne contrôles pas tout, plus tu dégages de la place mentale pour ce qui compte vraiment : lire la balle, t'ajuster, rester présent.

---

## **1.6- Ce que cela change pour toi par rapport aux autres sports**

Tu as peut-être déjà joué à d'autres sports : foot, basket, tennis, badminton, handball... Ou tu regardes simplement beaucoup de sport à la télé. Tu entends souvent parler de « mental », de « gestion des émotions », de « pression ». Pourtant, ce que tu vis à la table n'est pas tout à fait la même chose.

### **Moins de temps, plus de décisions par minute**

Si on regarde juste la fréquence des décisions, le ping-pong est tout en haut du tableau. Tu dois prendre des décisions très vite, très souvent, avec très peu d'informations claires au départ. Et tu dois le faire pendant des matchs qui peuvent durer longtemps, parfois avec plusieurs sets, plusieurs rencontres dans la même journée, des salles bruyantes, des tables différentes.

Dans un sport comme le tennis, une fois que tu as servi, tu as le temps de courir, d'ajuster, de recalculer un peu la trajectoire. Au foot, tu peux observer le jeu, te replacer, avoir des moments sans ballon. Au ping-pong, la balle est sur toi presque tout le temps où tu es en jeu. Le temps entre les échanges est court. Tu n'as pas de grande respiration naturelle.

Ça veut dire que tu ne peux pas te contenter d'appliquer des conseils mentaux génériques du type « reste concentré » ou « pense positif ». Tu as besoin de choses adaptées à ce rythme-là : des routines ultra-courtes entre les points, des consignes simples, des outils pour revenir vite au présent.

### **Une exposition permanente à l'erreur**

Au ping-pong, tu rates des coups toutes les deux minutes. C'est la base du jeu. Tu peux perdre un point en faisant tout presque bien, ou le gagner en faisant un truc pas propre du tout. La

balle touche le bord, tape le filet, change de direction. Tu peux faire un super échange et perdre, ou gagner un point sans rien faire.

Mentalement, c'est rude. Tu es exposé en permanence à :

- des erreurs visibles, parfois ridicules (service raté, remise dans le filet, top à côté à 30 cm) ;
- de la variabilité (tu as beau faire le même geste, la balle ne part jamais exactement pareil) ;
- des coups de chance contre toi ou pour toi.

Si tu prends tout ça au premier degré, si tu vis chaque erreur comme un jugement sur ta valeur, si tu vois chaque point comme une validation ou une condamnation de ton niveau, tu ne tiendras pas longtemps mentalement.

Dans ce livre, je vais t'aider à changer ta relation à l'erreur, à la malchance, aux points « injustes ». Pas pour que ça te fasse plaisir de rater, mais pour que ça ne t'emporte plus au point de te faire sortir de ton match.

### **Des duels où tout est visible, même ce que tu ressens**

Le ping-pong est un face-à-face très proche. Tu vois ton adversaire de près, tu entends sa respiration, ses soupirs, ses exclamations. Lui aussi voit tout de toi : tes épaules qui tombent, ton visage qui se ferme, ton agacement, tes sourires forcés.

Même en loisir ou en petite compétition, tu ressens ça. Tu sais quand l'autre te « regarde tomber », tu sens quand il prend confiance parce qu'il t'a vu baisser la tête. Cette dimension est très forte mentalement : ce n'est pas juste toi avec toi-même, c'est toi sous le regard de l'autre, en permanence.

Dans d'autres sports collectifs, tu peux te « cacher » un peu dans l'équipe. Au ping-pong, tu es seul face à l'autre, même si ton équipe te soutient derrière. Tes réactions émotionnelles ont un impact direct sur l'adversaire. Si tu t'éteins, tu lui donnes de l'air. Si tu bascules en énervement total, soit tu le réveilles, soit tu le fais douter. Tout se voit.

Dans ce livre, je ne vais pas te conseiller de faire semblant ou de jouer au comédien. Je vais au contraire t'aider à agir sur ce que tu ressens vraiment, pour que ce qui se voit à la table soit le reflet d'un état plus stable et plus utile.

## **1.7- Ce que tu peux déjà retenir avant d'attaquer les outils**

Ce premier chapitre, c'est un peu la carte du territoire. Avant de te donner des exercices, des routines ou des phrases à te dire, je voulais que tu voies mieux ce que tu traverses à la table.

Je résume l'essentiel en quelques points simples, que tu peux garder quelque part en tête pour la suite du livre :

Le ping-pong est un sport où :

- les décisions se prennent dans des fenêtres de temps minuscules ;
- ton cerveau travaille souvent en avance sur la balle... ou en retard si tu es débordé ;
- les points sont courts mais nombreux, et chargés émotionnellement ;
- la concentration ne peut pas être constante, elle doit être rythmée ;
- le stress agit comme un amplificateur très rapide de ce que tu penses et ressens déjà ;
- « trop penser » pendant l'échange te met en retard sur la balle ;
- ton rapport à l'erreur, à la malchance et au regard de l'autre est sollicité en permanence.

Si tu t'es reconnu dans beaucoup de choses décrites ici, ce n'est pas que tu as un « problème mental ». C'est que tu joues dans un environnement où le mental est naturellement mis à l'épreuve, même à petit niveau.

À partir du prochain chapitre, on va passer à quelque chose de plus personnel : le joueur que tu es déjà, ton profil mental, tes habitudes cachées. L'idée sera de partir de toi, pas d'un modèle abstrait. Plus tu te connaîtras dans ce contexte très particulier qu'est le ping-pong, plus les outils que je vais te proposer auront du sens et seront faciles à utiliser.

## **Chapitre 2 : Le joueur que tu es déjà : profil mental et habitudes cachées**

### **2.2- Comment tu joues quand tout va bien : ta base naturelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Comment tu bascules sous pression : tes déclencheurs mentaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Quatre grandes familles de profils mentaux au ping**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Le profil émotif : tout est fort, tout de suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Le profil contrôlant : tout prévoir, tout tenir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Le profil explosif : tout ou rien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Le profil cérébral : tout analyser, tout comprendre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.9- Tu n'es pas une étiquette : combiner ton mélange unique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Tes habitudes mentales cachées dans un set classique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.11- Comment tu réagis après un set : lucidité ou scénario automatique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.12- Trois questions simples pour clarifier ton profil**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.13- Ce que tu peux déjà changer... juste en voyant plus clair**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Décoder un échange à 100 km/h : où se joue vraiment la décision**

## **3.2- Avant que la balle ne parte : le vrai début du point**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.3- Juste après ton coup : ce que ton cerveau fait sans que tu t'en rendes compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.4- Entre deux coups : la micro-fenêtre où se joue ton lucidité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **3.5- Le moment où le point bascule : sentir, décider, accepter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- La fin du point : le piège des 3 secondes après**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Le lien caché entre tous ces micro-moments**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Ce qui se prépare à froid, ce qui doit sortir tout seul**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Installer un mental de base solide : respiration, ancrage et présence**

### **4.2- La respiration : ton premier bouton “reset”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- La posture : quand ton corps parle à ta tête (et l'inverse)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- L'ancrage : choisir où revenir quand tout s'emballe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.5- Rester présent à la balle quand le rythme s'accélère**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.6- Construire ta petite routine “mental de base”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.7- Comment intégrer tout ça à ton entraînement sans te prendre la tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Transformer le stress en allié : de la panique à l'activation utile**

#### **5.2- De la panique à l'activation : comprendre ta zone utile**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Ce qui se passe dans ta tête : pensées, scénarios et auto-pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Trois briques pour transformer ton stress : corps, respiration, attention**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- Routine express quand tu sens la panique monter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.6- Routine pour quand tu joues “mou”, sans énergie ni engagement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.7- Adapter ton niveau d’activation à ton style de jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- S’entraîner à ces routines avant de les utiliser en match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- Faire la paix avec ton stress pour mieux t’en servir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Gérer les émotions point par point : colère, peur, découragement, euphorie**

## **6.2- Repérer tes schémas émotionnels habituels**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- La colère : canaliser sans s’éteindre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- La peur : jouer sans te cacher**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Le découragement : stopper la glissade**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- L'euphorie : rester propre quand ça se passe bien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Que faire juste après une “secousse” : un protocole express**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Entraîner la gestion des émotions à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Le but n'est pas d'être zen, c'est d'être fonctionnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Construire une confiance qui tient sous pression**

## **7.2- D'où vient une confiance robuste : les preuves, pas les discours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Identifier tes fausses sources de confiance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Bâtir une confiance « basse » : ce que tu sais faire même un mauvais jour**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Construire des micro-succès à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Se fabriquer un stock de preuves avant les matchs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- Protéger ta confiance pendant le match : trois piliers**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- Garder ta confiance malgré les trous d'air**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.9- Composer avec l'enjeu qui augmente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.10- Articuler confiance et lucidité : se voir sans se casser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.11- Sortir du piège « je dois être en confiance pour bien jouer »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.12- Mettre tout ça en pratique : ton plan confiance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Le cerveau en avance sur la balle : anticipation et lecture du jeu**

## **8.2- Où poser ton regard pour gagner du temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Lire la position et les appuis : la première source d'info**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Décoder le geste et l'angle de raquette**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Services et remises : la mine d'or des habitudes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Schémas de jeu : réduire les possibilités**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Gagner du temps sans trop réfléchir : le bon dosage**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Exemples concrets de lecture de jeu en situation**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.9- Comment intégrer l'anticipation à ton entraînement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.10- Se construire un cerveau en avance, tranquillement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : Décider vite sans réfléchir trop : automatismes et choix simples**

### **9.2- Le principe des plans A, B, C**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- Tes coups refuges : ce que tu peux jouer même en panique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- Des zones cibles simples pour ne plus chercher la ligne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- Réduire ton menu de choix sous pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Transformer tes automatismes en vrais alliés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Construire tes règles de décision : comment t'y prendre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Décider vite sans te crisper : le bon niveau de contrôle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.9- Intégrer tes règles et automatismes à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Décider simple, jouer clair**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Le tempo invisible : gérer le rythme du match et des échanges**

### **10.2- Le temps entre les points : ton premier levier de rythme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Construire une routine de préparation qui donne le bon tempo**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Le tempo des échanges : quand tu prends ou tu subis le contrôle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Casser une mauvaise dynamique : ralentir pour respirer, accélérer pour relancer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Maintenir une pression constante : la régularité de ton tempo**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Lire le rythme de l'adversaire pour mieux choisir le tien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Gérer le tempo dans les moments qui comptent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **10.9- Entraîner ton sens du tempo à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Se construire une habitude de joueur qui gère le tempo**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Les moments qui comptent double : balles de set, de match et tour-nants cachés**

## **11.2- Reconnaître les vrais points charnières (au-delà des balles de match)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Ce que ton cerveau fait automatiquement dans ces moments**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Principe clé : jouer “comme toi” quand ça compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Un protocole simple pour les balles de set et de match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- Gérer les fins de set serrées sans se liquéfier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Les tournants cachés : les détecter et les désamorcer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Quand tu es devant : sécuriser sans subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Quand tu es derrière : éviter le mode panique ou abandon**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Un protocole express pour tous les points qui comptent double**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- T'entraîner aux moments qui comptent double à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.12- Conclusion : faire des moments qui comptent double des terrains d'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Rebondir pendant le match : gérer la spirale négative en temps réel**

### **12.2- Le premier frein d'urgence : casser le rythme interne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Se reparler autrement : recadrer le discours intérieur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Simplifier ton jeu pour reprendre la main**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Utiliser les pauses naturelles du match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Faire avec les émotions sans les laisser piloter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Exemple concret : transformer une remontée subie en réaction active**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Quand la spirale dure plusieurs sets**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.9- Construire ton propre protocole de rebond**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.10- Ce qu'il faut retenir pour le jour où tout s'emballe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Se préparer comme un mentaliste : avant, pendant et après la compétition**

### **13.2- La veille du match : programmer ton cerveau sans te mettre la pression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Le trajet et l'arrivée : passer du "quotidien" au "je suis joueur"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- L'échauffement général : préparer le corps pour libérer le mental**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Le petit échauffement à la table : transformer le "paletage" en préparation ciblée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Juste avant de commencer : ton pré-rituel de lancement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Pendant le match : garder ton mental dans un cadre simple**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Entre deux matches : utiliser les pauses sans te disperser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Après la journée : un vrai retour au calme, pas juste rentrer frustré (ou euphorique)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Construire tes propres rituels : partir de toi, pas copier les autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Intégrer le mental à l'entraînement technique et physique**

### **14.2- Brancher le mental sur tes exercices techniques**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Utiliser les paniers de balles pour travailler le calme sous la pression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Faire des matchs d'entraînement de vrais laboratoires mentaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Lier préparation physique et mental : fatigue, lucidité et combativité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Construire des routines mentales dans ton entraînement quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Relier chaque séance à un petit débriefing mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Construire une semaine type avec le mental intégré**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.9- Garder le mental simple, surtout quand tu t'approches de la compétition**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Se construire une identité de joueur lucide : projet à long terme**

### **15.2- Qui es-tu aujourd'hui comme joueur... vraiment ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Définir le joueur mental que tu veux devenir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Se fixer des objectifs mentaux réalistes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Construire un plan simple sur une saison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Intégrer le mental dans ton entraînement sans t'ajouter une charge**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Gérer les saisons compliquées et les périodes de creux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Utiliser tes matchs comme un miroir pour ton mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.9- Faire évoluer ton identité au fil des années**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.10- Garder le plaisir au centre du projet**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.11- Conclusion : ton projet commence maintenant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.