

# Pourquoi tu joues mieux à l'entraînement qu'en match

Antoine Lefèvre

24/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Pourquoi tu n'es pas le même joueur en match</b>	<b>17</b>
1.1- Tu reconnais ce joueur : toi à l'entraînement, toi en match . . . . .	17
1.2- Ce que tu ressens vraiment le jour du match . . . .	18
1.3- Le contraste brutal avec l'entraînement . . . . .	21
1.4- Non, ce n'est pas "parce que tu es faible" . . . . .	22
1.5- Ce qui change vraiment quand "ça compte" . . . .	23
1.6- Ce livre n'est pas un manuel de zen attitude . . . .	26
1.7- Trois piliers pour comprendre ton écart entraînement-match . . . . .	27
1.8- Tu n'es pas une énigme insoluble . . . . .	29
<b>Chapitre 2 : Comment ton cerveau joue au sport quand tout va bien</b>	<b>30</b>
2.2- Le cycle invisible : de ce que tu vois à ce que tu fais	30
2.3- Automatique vs conscient : ce qui est intégré, ce qui ne l'est pas (encore) . . . . .	30
2.4- Attention et mémoire de travail : ta "bande passante" mentale . . . . .	30
2.5- Pourquoi l'entraînement te donne plus de marge dans ta tête . . . . .	30
2.6- Jouer bien, ce n'est pas en faire plus, c'est en faire moins (mais au bon endroit) . . . . .	30
<b>Chapitre 3 : Quand l'enjeu arrive, ton cerveau change</b>	

<b>de mode</b>	<b>31</b>
3.2- Quand le match compte, ce n'est plus le même jeu dans ta tête . . . . .	31
3.3- Comment ton cerveau détecte la menace (même quand personne ne te court après) . . . . .	31
3.4- Le « cerveau menacé » : quand tu joues sous alarme interne . . . . .	31
3.5- Comment ce mode protection change ta perception du match . . . . .	31
3.6- Le temps qui se déforme : trop vite, ou trop lent . .	31
3.7- Comment ton rapport au risque se retourne contre toi . . . . .	31
3.8- Tu ne perds pas tes compétences, tu perds l'accès à tes compétences . . . . .	31
3.9- Ce que tout ça change dans ta façon de te voir comme joueur . . . . .	32

#### **Chapitre 4 : Le stress n'est pas ton ennemi, c'est un filtre qui déforme tout** **32**

4.2- Activation utile ou dérive nocive : tu as besoin de tension, mais pas de débordement . . . . .	32
4.3- Le stress comme filtre : tu ne regardes plus le même match . . . . .	32
4.4- Comment le stress grossit le négatif et efface le positif . . . . .	32
4.5- Entraînement vs match : la même situation, deux interprétations différentes . . . . .	32
4.6- Pourquoi ce filtre change la nature de tes choix . .	32
4.7- Le vrai problème n'est pas de ressentir du stress, mais ce qu'il fait à ton jeu . . . . .	32

#### **Chapitre 5 : Comment le stress sabote ta prise de décision** **33**

5.2- Étape 1 : Observer – quand ton regard se rétrécit .	33
5.3- Étape 2 : Sélectionner les bonnes informations – quand ton attention colle sur le score et la peur . .	33
5.4- Étape 3 : Comparer les options – quand le doute vient se mêler au calcul . . . . .	33
5.5- Étape 4 : Choisir – quand le timing se dérègle . . .	33
5.6- Étape 5 : Assumer – quand tu joues sans y aller vraiment . . . . .	33
5.7- La surcharge mentale : quand ta mémoire de travail explose . . . . .	33

5.8- La spirale : mauvaise décision, plus de peur, encore moins de bonnes décisions . . . . .	33
5.9- Tu ne perds pas d'abord sur la technique, tu perds d'abord sur tes choix . . . . .	34

## **Chapitre 6 : Les automatismes cassés : quand tu recommences à réfléchir à ce que tu sais déjà faire 34**

6.2- Quand tu joues bien, où est ta conscience ? . . . . .	34
6.3- Sous stress, tu ne fais plus confiance à ce que tu sais déjà faire . . . . .	34
6.4- Ce que ça donne dans ton corps : gestes hachés, retard et crispation . . . . .	34
6.5- Pourquoi ce qui t'aide à l'entraînement te tue en match . . . . .	34
6.6- Le piège du "bien faire" : plus tu veux contrôler, plus tu abîmes . . . . .	34
6.7- Comment reconnaître que tu es en train de casser tes automatismes . . . . .	34
6.8- Ce que tu peux faire différemment sans "lâcher prise" complètement . . . . .	35
6.9- L'écart entre ton vrai niveau et ton niveau de match . . . . .	35

## **Chapitre 7 : Les erreurs invisibles qui n'apparaissent qu'en compétition 35**

7.2- Changer ton plan de jeu au moindre point perdu . . . . .	35
7.3- Jouer "pour ne pas rater" au lieu de jouer "pour faire mal" . . . . .	35
7.4- Sur-réagir à un style d'adversaire pourtant gérable à l'entraînement . . . . .	35
7.5- Adapter ton jeu au score plutôt qu'à la réalité du point suivant . . . . .	35
7.6- Te focaliser sur tes sensations au lieu de lire le jeu . . . . .	35
7.7- La cohérence : le vrai marqueur de ton niveau . . . . .	36

## **Chapitre 8 : Pourquoi l'entraînement ne prépare pas ton cerveau au match 36**

8.2- Le "mensonge" implicite de beaucoup d'entraînements . . . . .	36
8.3- Ce que ton cerveau apprend vraiment à l'entraînement . . . . .	36
8.4- Le transfert raté : ce qui marche en neutre s'effondre en chargé . . . . .	36
8.5- Les formats d'entraînement qui entretiennent le problème . . . . .	36
8.6- Les joueurs brillants à l'entraînement, méconnaissables en match . . . . .	36

8.7- Le cerveau ne généralise pas comme tu le crois . . .	36
8.8- Le rôle énorme des enjeux invisibles . . . . .	36
8.9- Pourquoi ton coach ne voit pas toujours le problème	37
8.10- Tu n'es pas fragile, tu es sous-entraîné pour le bon contexte . . . . .	37

## **Chapitre 9 : Ton rapport à l'erreur : la source cachée de la pression 37**

9.2- Un point raté, ce n'est jamais "juste un point" dans ta tête . . . . .	37
9.3- Deux façons de voir l'erreur : information ou verdict	37
9.4- Pourquoi certains s'effondrent dès les premières er- reurs . . . . .	37
9.5- Perfectionnisme : quand tu ne tolères pas le moin- dre raté . . . . .	37
9.6- Peur de décevoir : quand l'erreur touche à la rela- tion aux autres . . . . .	37
9.7- Besoin de contrôle : quand l'erreur ressemble à une perte de maîtrise . . . . .	38
9.8- Comment tout ça détruit tes choix pendant le match	38
9.9- Quand l'erreur vaut "verdict", le match devient dan- gereux . . . . .	38

## **Chapitre 10 : Score, classement, regard des autres : comment ils t'emmènent loin du jeu 38**

10.2- Le tableau d'affichage qui prend toute la place dans ta tête . . . . .	38
10.3- Le classement : quand tu joues pour prouver que tu "vaux" ton rang . . . . .	38
10.4- Le regard des autres : quand tu joues devant un jury imaginaire . . . . .	38
10.5- Quand le match devient un examen social . . . . .	38
10.6- L'effet tunnel : quand l'extérieur écrase tout le reste	39
10.7- Jouer "pour ne pas prendre une branlée" : la logique défensive qui tue le jeu . . . . .	39
10.8- Jouer "pour justifier son classement" : la prison du favori . . . . .	39
10.9- Les choix ultra-conservateurs sur les points impor- tants . . . . .	39
10.10- La panique face à l'adversaire "sous-coté" . . . . .	39
10.11- Comment tout ça sabote concrètement ta prise de décision . . . . .	39
10.12- Tant que tu joues un examen social, tu ne joues pas vraiment au jeu . . . . .	39

## **Chapitre 11 : Jouer avec un cerveau sans bande pas- sante, ça donne quoi ? 39**

- 11.2- Le début du match : la crispation invisible . . . . 39
- 11.3- Les premiers points mal gérés : la machine à pen-  
sées s'emballe . . . . . 40
- 11.4- La montée de la frustration : chaque point devient  
un dossier à traiter . . . . . 40
- 11.5- La saturation cognitive : trop de fenêtres ouvertes 40
- 11.6- Le cerveau débordé qui se raccroche à ce qu'il  
connaît . . . . . 40
- 11.7- Quand tu veux "te remettre dans le match" en  
forçant . . . . . 40
- 11.8- Les erreurs que tu ne fais jamais à l'entraînement 40
- 11.9- Vivre un match avec un cerveau sans bande pas-  
sante . . . . . 40

## **Chapitre 12 : Alignement entre qui tu es et comment tu joues 41**

- 12.2- Ton "style naturel" n'est pas ce que tu crois . . . . 41
- 12.3- Quelques grands profils... et leurs conflits typ-  
iques en match . . . . . 41
- 12.4- Comment le stress te pousse à jouer "à contre-  
nature" . . . . . 41
- 12.5- Quand un joueur patient se met à forcer "pour  
faire le jeu" . . . . . 41
- 12.6- Quand un joueur instinctif se paralyse en voulant  
"sécuriser" . . . . . 41
- 12.7- Quand ton style de match s'éloigne trop de ce que  
tu assumes . . . . . 41
- 12.8- Entraînement vs match : pourquoi tu joues plus  
"toi" à l'entraînement . . . . . 41
- 12.9- "Pourquoi je joue comme ça en match ?" : la vraie  
question à te poser . . . . . 42
- 12.10- Te rapprocher de ta vraie nature... sans  
t'enfermer dedans . . . . . 42

## **Chapitre 13 : Comprendre ton propre profil sous pres- sion 42**

- 13.2- Le sur-contrôleur : quand tu commences à tout  
analyser . . . . . 42
- 13.3- L'impulsif : quand tu veux finir le point tout de suite 42
- 13.4- Le fuyard : quand tu disparais du match sans t'en  
rendre compte . . . . . 42

13.5- Le perfectionniste : quand tu refuses le jeu imparfait . . . . .	42
13.6- Le caméléon : quand tu changes sans cesse de tactique . . . . .	42
13.7- Tu n'es pas une case : combiner et nuancer les profils . . . . .	43
13.8- Questions d'auto-observation : comment repérer ton profil . . . . .	43
13.9- Passer de "je m'écroule" à "voilà comment je m'écroule" . . . . .	43

## **Chapitre 14 : Réduire l'écart : entraîner ton cerveau comme tu entraînes ton geste 43**

14.2- Introduire de l'enjeu à l'entraînement (sans créer un faux match) . . . . .	43
14.3- Varier volontairement les contextes inconfortables	43
14.4- Formuler des objectifs centrés sur les décisions, pas sur le résultat . . . . .	43
14.5- L'exposition progressive : apprivoiser la tension au lieu de la fuir . . . . .	43
14.6- Habituer ton système décisionnel à fonctionner avec le stress (et pas contre lui) . . . . .	44
14.7- Comment intégrer tout ça sans exploser ton planning . . . . .	44
14.8- Ce que tu entraînes vraiment quand tu entraînes ton cerveau . . . . .	44

## **Chapitre 15 : Jouer plus près de ton vrai niveau le jour où ça compte 44**

2.15- Revoir l'histoire que tu te racontes sur ton stress .	44
3.15- Tes automatismes existent... si tu arrêtes de les casser . . . . .	44
4.15- Les erreurs qui te coûtent le plus ne sont pas celles que tu crois . . . . .	44
5.15- Ton rapport à l'erreur et au regard des autres décide du mode de ton cerveau . . . . .	44
6.15- Pourquoi ton entraînement ne prépare pas vraiment ton cerveau au match . . . . .	45
7.15- Ce que veut vraiment dire "mieux jouer en match"	45
8.15- Voir chaque match comme un laboratoire, pas comme un examen . . . . .	45
9.15- Réduire l'écart : une démarche continue, pas un déclic magique . . . . .	45
10.15- Quitter le mythe du "surhomme de sang-froid" .	45

# Introduction

Si tu lis ces lignes, c'est probablement que tu as déjà vécu cette sensation étrange : tu sais que tu vaux mieux que ce que tu montres en match... mais le jour où ça compte, ton niveau se rétrécit.

À l'entraînement, tu es capable de beaux enchaînements, de bonnes décisions, de gestes propres. Tu n'es pas parfait, mais tu te reconnais. Tu vois clairement ce que tu sais faire, où sont tes forces, ce que tu peux construire. Et puis arrive la compétition, avec un peu d'enjeu, un score, un adversaire qui ne te connaît pas, quelques regards autour, et c'est comme si une partie de ton jeu disparaissait.

Tu joues moins vite, tu hésites, tu te crispes. Tu vois le bon choix... mais une seconde trop tard. Tu rates des choses simples que tu réussis cent fois à l'entraînement. Tu sens que tu te surveilles, que tu veux "bien faire", et plus tu y penses, plus tu t'échappes de ton propre niveau.

Ce livre part de là : de ce décalage entre ton vrai niveau et ce que tu arrives à mettre sur la table le jour du match.

Je ne viens pas t'expliquer comment devenir un robot sans stress, ni te vendre l'idée que tu peux "gérer la pression" en respirant trois fois ou en te répétant des phrases magiques. Je veux surtout t'aider à comprendre **pourquoi** ce décalage existe, et **comment** ton cerveau, même de bonne foi, peut saboter ton jeu au moment le plus important.

Ce qui t'empêche de jouer comme tu sais faire n'est pas un manque de courage, ni un manque d'envie. C'est souvent une incompréhension : tu ne joues pas le même sport dans ta tête en match et à l'entraînement. Ton corps fait le même geste, mais ton cerveau, lui, n'est plus du tout dans le même mode.

C'est ça que j'ai envie de décortiquer avec toi.

---

## Ce livre ne va pas te dire de "te détendre"

Je vais être clair dès le début : si tu cherches un livre qui t'apprend à "ne plus stresser", à "rester zen quoi qu'il arrive" ou à "ne plus avoir peur de perdre", tu ne trouveras pas ça ici.

D'abord parce que ce n'est pas réaliste. Si tu tiens à ce que tu fais, si tu aimes la compétition, si tu veux gagner, il y aura **toujours** un niveau de tension. Et heureusement. Sans enjeu, ce ne serait plus du sport, ce serait juste une activité physique parmi d'autres.

Ensuite parce que le stress, en lui-même, n'est pas ton problème principal.

Le vrai problème, c'est **ce que le stress fait à ton cerveau**, c'est-à-dire à la manière dont tu perçois le jeu, dont tu prends tes décisions, dont tu utilises (ou pas) ce que tu sais déjà faire.

On parle souvent du stress comme d'un "ennemi intérieur" à combattre. Je trouve ça trompeur. Le stress, c'est plutôt comme un filtre qui déforme tout. Il change la façon dont tu interprètes ce qui se passe, il modifie ce que tu remarques, ce que tu ignores, la vitesse à laquelle tu réfléchis, le type de risques que tu oses prendre.

Et ça, ça a un impact direct sur ton jeu. Sur chaque point, chaque échange, chaque frappe, chaque décision.

Tu peux très bien être en pleine forme, connaître ton sport, être correctement entraîné, et pourtant voir ton niveau chuter **uniquement** parce que ton cerveau ne fonctionne plus dans le même mode qu'à l'entraînement. C'est ce basculement-là que j'ai envie de te montrer, étape par étape.

---

## À l'entraînement, tu joues avec un cerveau confortable

On parle souvent de "niveau d'entraînement" comme s'il s'agissait juste de la qualité du geste. En réalité, ton niveau d'entraînement, c'est l'ensemble : ton geste, ta condition physique, ton expérience, mais aussi **l'état dans lequel ton cerveau tourne** quand il n'est pas sous pression.

À l'entraînement, ton cerveau est dans une forme de confort relatif. Même si tu t'énerves parfois, même si tu râles, il sait que les conséquences sont limitées. Tu peux rater, recommencer, corriger. Tu sais, au fond, que ça n'est pas "grave".

Dans ces conditions-là, ton système de décision fonctionne avec plus de marge de manœuvre. Tu peux essayer des choses, tester, ajuster. Tu peux poser des questions, demander un avis,



refaire un geste dix fois de suite. Tu peux aussi te concentrer sur un détail technique sans te soucier du score.

Résultat : tu joues avec plus de fluidité, parce que tu n'es pas en train de juger chaque action comme si ta valeur de joueur dépendait de ce qui va se passer dans les trois prochaines secondes.

Ce confort n'est pas juste une sensation agréable. C'est un **environnement mental** dans lequel ton cerveau laisse plus de place à l'automatisme, à l'intuition, à la créativité. Il se sent autorisé à utiliser tout ce que tu as mis des heures à construire à l'entraînement.

En match, ce n'est plus le même contexte.

---

### **En match, ton cerveau change de priorité**

Dès qu'il y a un enjeu, même modéré, ton cerveau réorganise sa façon de fonctionner. C'est très rapide. Une phrase d'un adversaire, le regard d'un coéquipier, un score serré, une erreur bête au mauvais moment, et il passe dans un autre mode, plus défensif.

À ce moment-là, ce n'est plus la qualité du jeu qui passe en priorité, mais **la gestion du risque** : perdre, être jugé, décevoir, confirmer une mauvaise image de toi, ne pas être à la hauteur de ce que tu crois devoir montrer.

C'est pour ça qu'à l'entraînement, tu t'autorises des prises d'initiatives que tu n'oses plus en compétition. Tu ne joues plus pour explorer le jeu, tu joues pour éviter les conséquences désagréables. Même si tu n'en as pas toujours conscience.

Ce changement de priorité est décisif, parce qu'il détourne une partie de tes ressources mentales. Au lieu de tout consacrer au jeu, tu commences à consacrer une part de ton attention à autre chose :

- "Si je rate, qu'est-ce que les autres vont penser ?"
- "Je n'ai pas le droit de perdre contre lui."
- "J'étais menant, si je perds ce match je vais m'en vouloir."
- "Il faut absolument que je gagne ce point."

Ces pensées ne sont pas juste du bruit de fond. Elles consomment de la bande passante. Elles prennent la place de l'analyse

du jeu, de la lecture de l'adversaire, du timing de tes gestes, et parfois même de la mémoire de ce que tu sais faire.

Tu continues à jouer, bien sûr. Mais une partie de ton cerveau est occupée ailleurs.

---

### **Pourquoi tu as parfois l'impression de "ne plus savoir jouer"**

Il y a un phénomène que tu as peut-être déjà ressenti sans le formuler : le jour du match, des choses simples deviennent étonnamment compliquées.

- Tu te remets à réfléchir à des gestes que tu maîtrises.
- Tu commences à corriger ta technique en plein échange.
- Tu hésites sur des schémas de jeu pourtant habituels.
- Tu anticipes moins bien ce que l'autre va faire.

Tu n'es pas devenu mauvais en une nuit. Tu n'as pas "perdu" ton niveau. Tu es simplement en train d'utiliser ton cerveau **d'une façon qui n'est pas adaptée** à la situation.

À force de pression, ton attention se replie vers l'intérieur : tu te surveilles, tu t'analyses, tu commentes ce que tu fais au lieu de le faire. Tu passes de "je joue" à "je me regarde jouer". Sauf que pour bien exécuter un geste complexe, tu as besoin, au contraire, de laisser une grande partie du travail à tes automatismes.

C'est un des paradoxes les plus frustrants du sport : plus tu veux contrôler, plus tu perds le contrôle.

Quand tu es détendu, tes automatismes gèrent la majorité du travail. Tu as construit ça à force de répétitions. Tu n'as pas besoin de penser à chaque détail du geste. C'est ce qui te permet de te concentrer sur le jeu lui-même, sur la tactique, sur l'adversaire.

Sous pression, ton cerveau n'a plus confiance. Il prend peur, et il essaie de reprendre la main sur tout. Il se remet à tout vérifier, à tout contrôler, comme si tu étais en train d'apprendre ton sport pour la première fois. Il casse, sans le vouloir, ce qui faisait ta fluidité.

Le résultat, c'est ce sentiment étrange : "Je sais le faire... mais là, ça ne sort pas."

---

## **Le vrai fossé : ce n'est pas entre l'entraînement et le match, c'est entre deux modes de fonctionnement**

On présente souvent la différence entre entraînement et match comme un problème de "caractère". On entend des phrases comme "il n'a pas de mental", "il manque de confiance", "il a peur de gagner", "il est fragile dans les moments importants".

Je pense que ces étiquettes font plus de mal que de bien.

La différence principale n'est pas entre quelqu'un qui serait "fort dans sa tête" et quelqu'un qui ne le serait pas. Elle se joue surtout entre deux états dans lesquels ton cerveau peut basculer :

- Un état où il traite le jeu avec suffisamment de recul, de curiosité, de mobilité.
- Un état où il traite le jeu à travers un filtre de menace et de protection.

Le même joueur, avec la même technique, la même condition physique, peut passer de l'un à l'autre en quelques minutes. Tu l'as sûrement déjà vécu :

- Un début de match appliqué, tout va bien.
- Un jeu qui se resserre, une situation imprévue.
- Un point important perdu.
- Et tout à coup, ce n'est plus du tout le même ressenti. Tu joues plus petit, plus contracté, plus prudent, ou au contraire trop précipité.

Ce glissement interne est la clé de beaucoup de choses. Tu n'as pas "perdu ton mental". Tu as juste changé de mode, parfois sans même t'en rendre compte.

Ce livre va t'aider à reconnaître ce changement, à le comprendre, et à modifier progressivement le rapport que tu as avec lui.

---

## **Pourquoi je te parle de cerveau, et pas seulement de "mental"**

On parle beaucoup de "mental" dans le sport, mais souvent de façon très floue. On met tout dedans : la confiance, la capacité

à gérer son stress, la motivation, la concentration... Et derrière, on te propose des phrases inspirantes, des routines, des postures.

Je préfère parler de **cerveau** plutôt que de “mental” pour une raison simple : ton cerveau, c’est un organe qui fonctionne de manière logique, même quand tu as l’impression qu’il te sabote. Il obéit à des priorités précises, il réagit à certains signaux, il fait des choix rapides, parfois contre-productifs pour ton jeu, mais cohérents avec ce qu’il croit devoir protéger.

Le but de ce livre n’est pas de te noyer sous des détails scientifiques. Je ne vais pas te faire un cours de neurosciences. Mais je veux t’aider à voir que ce qui se passe en match n’est pas un mystère incompréhensible. Il y a des mécanismes clairs, récurrents, que tu peux apprendre à repérer chez toi.

Quand tu comprends **comment** ton cerveau interprète une situation de match, tu peux enfin :

- Arrêter de te juger comme si tu étais “faible”.
- Identifier ce qui te fait basculer dans un mode défensif.
- Adapter ton entraînement pour préparer non seulement ton corps, mais aussi ton système de décision.
- Réduire l’écart entre ton niveau réel et ce que tu arrives à montrer le jour J.

Je ne te promets pas de “ne plus jamais stresser”. Je pense même que ce serait une illusion dangereuse. En revanche, tu peux apprendre à ne plus laisser ton stress piloter ton jeu.

---

## **Ce livre ne va pas t’expliquer comment gagner tous tes matchs**

Je préfère le dire clairement : ce livre ne t’expliquera pas comment battre tous tes adversaires, ni comment devenir champion de quoi que ce soit. Il ne remplacera pas l’entraînement, le travail technique, la condition physique, l’expérience des matchs.

Il se concentre sur **un problème précis** : pourquoi tu joues souvent en dessous de ton vrai niveau quand il y a un enjeu.

Tu sais déjà, plus ou moins, ce que tu vaux. Tu as des séances où tu joues vraiment bien, où tu sens que tu es aligné, où le jeu a du sens, où tu prends de bonnes décisions sans te juger toutes les trois secondes. Ces séances-là sont ta référence.

L'objectif n'est pas de te transformer en joueur différent, mais de **rapprocher ton niveau de match de ce niveau-là**. Que le jour où ça compte, tu te reconnaisdavantage. Que tu n'aies plus cette sensation injuste de trahison intérieure : "Pourquoi ce que je sais faire ne sort pas, maintenant que j'en ai besoin ?"

Pour ça, il faut comprendre :

- Comment ton cerveau fonctionne quand tout va bien.
- Ce qui se passe en lui quand l'enjeu apparaît.
- Comment le stress déforme ta perception, ton timing, tes choix.
- Pourquoi tes automatismes se cassent au pire moment.
- Quels types d'erreurs apparaissent uniquement sous pression.
- Pourquoi l'entraînement classique ne prépare pas vraiment ton cerveau au match.
- Comment ton rapport à l'erreur, au regard des autres, au classement influence ton jeu.

Et surtout, comment adapter ta façon de t'entraîner et de te préparer pour réduire progressivement l'écart.

---

## **Pour qui j'ai écrit ce livre**

Je n'ai pas écrit ce livre pour des athlètes de haut niveau qui vivent du sport, même si certains éléments pourraient les concerner. Je l'ai écrit pour les joueurs de club, les compétiteurs occasionnels, les adultes qui ont une vie à côté, mais pour qui le sport compte vraiment.

Ceux qui bossent la semaine, qui vont à l'entraînement le soir, qui jouent des tournois le week-end. Ceux qui sont capables de se lever tôt un dimanche pour un match à l'autre bout du département, et qui rentrent chez eux avec cette boule au ventre : "Pourquoi j'ai joué comme ça, alors que je sais faire mieux ?"

Tu peux être classé très haut ou très bas, peu importe. Ce qui compte, c'est que tu ressentes ce décalage entre ce que tu sais, au fond, être ton niveau, et ce que tu arrives à mettre sur la table quand tu te retrouves face à un adversaire, un arbitre, un score, un regard.

Si tu es du genre à ruminer après tes matchs, à rejouer les points dans ta tête, à te promettre "la prochaine fois, je me

lâche”, puis à recommencer les mêmes schémas, ce livre est pour toi.

Je te parle comme je parlerais à un collègue de club, quelqu’un qui vit les mêmes frustrations, qui aime ce sport assez pour se poser des questions, et qui en a marre d’entendre toujours les mêmes conseils vagues : “détends-toi”, “fais-toi confiance”, “sois plus agressif”, sans qu’on lui explique concrètement ce que ça veut dire dans son cerveau.

---

## Comment lire ce livre

Tu n’as pas besoin de tout retenir, ni de prendre des notes détaillées. Ce n’est pas un manuel avec des exercices à cocher. C’est un livre qui te propose une façon différente de comprendre ce que tu vis en match.

En lisant, je t’encourage à faire quelque chose de très simple : ramener ce que tu lis à **des situations concrètes que tu as déjà vécues**.

À chaque fois qu’un passage te parle, essaie de te rappeler un moment précis :

- Un match où tu as senti que tu jouais plus petit que d’habitude.
- Un point important où tu as pris une décision que tu ne t’expliques pas.
- Une période de la partie où tu t’es mis à douter de tout ce que tu faisais.
- Un moment où tu t’es senti “sortir de ton match” sans savoir comment revenir.

Si tu lis ce livre comme ça, en le branchant sur ton expérience réelle, tu verras progressivement se dessiner ton **profil sous pression**. Tu vas mieux comprendre ce qui se passe dans ta tête à ces moments-là, et tu pourras ensuite ajuster ta manière de t’entraîner et de te préparer.

Tu verras aussi que certains passages résonneront plus que d’autres. C’est normal. On ne vit pas tous la pression de la même manière. L’idée, ce n’est pas de cocher toutes les cases, mais de repérer **ce qui, chez toi, fait vraiment la différence** entre l’entraînement et le match.

## Ce que tu vas trouver dans les chapitres

Je te donne un aperçu pour que tu saches où tu mets les pieds.

Dans le premier chapitre, je pars d'une idée simple : **tu n'es pas le même joueur en match**. Pas parce que ton geste change, mais parce que c'est ton système de décision qui n'est plus le même. On va poser le décor, mettre des mots sur ce décalage, sans jugement.

Dans les chapitres 2 et 3, on va regarder comment ton cerveau joue au sport quand tout va bien, puis ce qui se passe quand l'enjeu arrive et qu'il change de mode. L'idée, c'est de comprendre les deux visages de ton jeu : celui du confort et celui de la pression.

Dans les chapitres 4 et 5, on va explorer le rôle du stress. Pas en te disant comment l'éliminer, mais en te montrant comment il agit comme un filtre qui déforme ta perception, ralentit ou précipite ta prise de décision, et t'amène à faire des choix que tu ne ferais jamais à l'entraînement.

Les chapitres 6 et 7 sont consacrés aux automatismes cassés et aux erreurs invisibles. Ces gestes que tu maîtrises et qui se mettent à trembler, ces décisions simples qui deviennent soudain compliquées, ces erreurs qui n'apparaissent que quand il y a un enjeu.

Le chapitre 8 t'explique pourquoi l'entraînement classique ne prépare pas vraiment ton cerveau au match. On parlera d'intensité, de pression, mais surtout de la manière dont les conditions mentales de l'entraînement sont souvent trop éloignées de celles de la compétition.

Dans les chapitres 9 et 10, on ira chercher plus loin : **ton rapport à l'erreur**, le score, le classement, le regard des autres. Comment tout ça pèse sur ton jeu, même quand tu crois "ne pas y penser". Et comment ça t'éloigne du jeu lui-même.

Le chapitre 11 pose une question simple : **quand ton cerveau n'a plus de bande passante, qu'est-ce que ça donne concrètement sur ton jeu ?** Tu verras que beaucoup de situations qui t'énervent trouvent là une explication.

Les chapitres 12 et 13 t'aident à mieux te connaître : alignement entre qui tu es et comment tu joues, et compréhension de ton propre profil sous pression. C'est là que le livre devient

plus personnel : l'idée, c'est que tu te reconnais et que tu identifies tes leviers à toi.

Enfin, les chapitres 14 et 15 te montrent comment réduire l'écart entre ton niveau réel et ton niveau de match. Non pas en espérant un déclic magique, mais en **entraînant ton cerveau comme tu entraînes ton geste**, de façon progressive, concrète, adaptée à ta réalité de joueur de club ou de compétiteur occasionnel.

---

### **Une dernière chose avant de commencer**

Si tu as déjà eu envie, en rentrant d'un match, de dire "je joue vraiment comme un pied en compétition", je t'invite à suspendre ce jugement le temps de ce livre.

Tu ne joues pas "comme un pied". Tu joues avec un cerveau qui, dans certaines conditions, se met à protéger autre chose que ton jeu. Il protège ton image, ton ego, ton sentiment de valeur, ta peur de décevoir. Il le fait maladroitement, mais pas au hasard.

Comprendre ça, ce n'est pas se trouver des excuses. C'est au contraire se donner une chance d'agir là où ça compte vraiment.

Ce que tu vas lire n'est pas une méthode miracle, ni une recette de champion. C'est une tentative honnête de mettre des mots clairs sur ce que des milliers de joueurs vivent chaque week-end, et de te donner des repères pour que, petit à petit, le jour où ça compte, tu puisses te rapprocher de ton vrai niveau.

Si cette idée te parle, on peut commencer.



# **Chapitre 1 : Pourquoi tu n'es pas le même joueur en match**

## **1.1- Tu reconnais ce joueur : toi à l'entraînement, toi en match**

Si tu lis ce livre, je parie que tu connais bien cette sensation étrange : tu as l'impression d'avoir deux versions de toi-même.

Il y a toi à l'entraînement.

Et il y a toi en match.

Même sport, même raquette, même club, souvent même adversaires.

Mais pas du tout le même joueur.

À l'entraînement, tu as des séquences où tout paraît simple. Tu ne calcules pas chaque geste, tu enchaînes. Tu vois les espaces, tu sens le jeu. Tu peux même te surprendre toi-même : "Ah oui, j'ai quand même ce niveau-là quand je suis bien..."

Puis arrive le match qui compte un peu.

Ce n'est pas une finale olympique, ce n'est même pas toujours un match "important" sur le papier. Peut-être un match de classement, une rencontre par équipe, un tournoi du dimanche, ou même un simple défi entre potes avec un petit enjeu symbolique.

Et là, tu changes.

Ton corps est le même, mais tu ne te reconnais plus.

Tu sens tes coups partir en retard, ton bras se tendre, ton souffle raccourcir. Tu sais quoi faire, mais tu ne le fais pas. Ou tu le fais trop tard. Tu vois la bonne option... juste une seconde après.

Tu sors du match avec cette phrase qui tourne dans la tête :

"À l'entraînement, je ne joue pas comme ça.

Pourquoi je deviens nul dès que ça compte un peu ?"

Si tu t'es déjà dit ça, tu es exactement au bon endroit.

Dans ce chapitre, je veux mettre des mots sur ce que tu vis. On ne va pas "positiver", on ne va pas enjoliver. On va décrire, précisément, ce qui se passe en toi quand tu passes de la salle d'entraînement au jour du match.

Parce que le malaise principal, ce n'est pas seulement de mal jouer.

C'est de ne pas comprendre pourquoi.

Et tant que tu crois que c'est juste "toi qui es faible mentalement", tu te bloques. Tu te juges, tu encaisses, tu t'agaces... mais tu n'avances pas.

Mon but, c'est que tu sortes de ce chapitre en te disant :

"D'accord. Ce que je vis est logique.

Je ne suis pas cassé. Il y a des mécanismes précis derrière."

À partir de là, tout devient plus simple à travailler.

## **1.2- Ce que tu ressens vraiment le jour du match**

On va commencer par le concret : ce que tu ressens dans ton corps et dans ta tête quand tu joues un match avec un peu d'enjeu.

Je vais te décrire des choses que j'ai observées chez des joueurs de club, chez des compétiteurs occasionnels, chez des adultes qui ont un boulot, une vie, des responsabilités, et qui viennent au sport justement pour se faire plaisir... avant de se retrouver parfois piégés dans un état qu'ils détestent.

Tu verras si tu te reconnais.

### **Ton corps se crispe sans que tu le décides**

Tu arrives pour t'échauffer. Tu tapes la balle, tu fais quelques services, quelques échanges. Tu sens que ce n'est pas complètement fluide, mais ça va. Tu es présent.

Puis la rencontre commence, ou on annonce ton tour.

Ton nom apparaît sur la feuille de match, sur l'écran, ou simplement on t'appelle : "C'est à toi".

Et sans que tu n'aies rien choisi, ton corps change.

Tu remarques d'un coup :

- Ton bras est plus dur, comme si les muscles s'étaient resserrés.
- Tes épaules montent légèrement, ta nuque se tend.
- Tes gestes deviennent plus "saccadés".  
Moins de relâchement dans les frappes, moins de fluidité dans les déplacements.

Tu peux même avoir la sensation de ne plus “sentir” ton geste comme d’habitude. Comme si la connexion entre le cerveau et le corps était un peu brouillée.

Tu t’étais échauffé normalement, mais dès que le score commence à compter, ton corps se met dans un autre état. Et tu n’as rien demandé.

### **Ta respiration change, même si tu n’y fais pas attention**

Tu ne penses pas forcément à ta respiration, mais elle change aussi.

Tu respires plus haut, plus vite. Ton souffle se coupe dans certains moments, surtout avant un service important, un point décisif, un moment de bascule.

Tu finis un échange et au lieu de récupérer naturellement, tu restes un peu en apnée, tu te remets vite en position, tu te dépêches... ou au contraire tu traînes, tu évites de te replonger tout de suite dans le point suivant.

Tu ne mets pas de mots dessus, mais ça te fatigue autrement. Ce n’est pas seulement une fatigue physique. C’est comme si ton corps consommait plus d’énergie juste pour “tenir” ce moment.

### **Ton cerveau se brouille : ni vraiment clair, ni vraiment calme**

En match, tu peux te retrouver dans un état bizarre :

- Tu penses à trop de choses à la fois.
- Mais en même temps, tu as l’impression de ne plus réussir à penser clairement.

C’est ce mélange étrange entre surchauffe et blocage.

Tu te surprends à réfléchir à des trucs que tu ne regardes jamais à l’entraînement.

La technique de ton geste en plein milieu d’un échange.

La façon dont tu tiens ta raquette, ton timing, ton appui sur le pied droit ou le gauche.

Tu te surprends aussi à avoir des pensées parasites qui n’ont rien à faire là :

“Si je perds contre lui, ça va me saouler.”

“On va en penser quoi de mon niveau ?”

“Je ne peux pas perdre ce set, ça ne se fait pas.”

“Je mène 5-1, il ne faut surtout pas que je me fasse remonter.”

“Pourquoi je suis aussi nul aujourd’hui ?”

Pendant que ces pensées tournent, le jeu avance.

Et toi, tu joues avec une partie de ton cerveau coincée ailleurs.

## **Tes décisions sont en retard**

Tu connais ce moment : tu vois une ouverture, tu sens qu’il faut jouer dans un espace, accélérer, changer de rythme. Tu SAIS quoi faire.

Mais tu ne le fais pas.

Ou plutôt, tu le fais une fraction de seconde trop tard.

La fenêtre d’action est là... puis elle disparaît.

Ta balle arrive au mauvais endroit, ou au bon endroit mais trop molle, ou trop tard.

Et ton commentaire intérieur ressemble à :

- “Je l’avais vu, ce coup.”
- “Pourquoi je ne le tente pas ?”
- “À l’entraînement, je le joue sans hésiter, celui-là.”

Tu as la sensation de courir derrière le jeu, de réagir au lieu d’agir.

Tu es dans le point, mais tu n’es pas vraiment dedans.

## **Tu joues petit, tu joues pour ne pas rater**

Plus le match avance, plus tu te refermes.

Tu arrêtes de tenter ce que tu sais faire en temps normal.

Tu n’oses pas servir comme à l’entraînement, tu n’oses pas prendre la balle tôt, tu n’oses pas changer de stratégie même si ce que tu fais ne marche pas.

Tu te mets en mode “sécurité”... qui n’en est pas vraiment une.

Tu joues pour ne pas faire de faute, pour ne pas donner de point gratuit, pour “rester dans le match”. En réalité, tu arrêtes surtout de jouer ton vrai jeu.

Tu te fabriques une sorte de version minimaliste de toi-même : moins de variation, moins d'intention, moins de prise de risque intelligente.

Quand tu regrettes après coup, ce n'est pas seulement parce que tu as perdu.

C'est surtout parce que tu te dis :

"Je ne me suis pas autorisé à jouer comme je sais faire."

### **Tu sors du match épuisé... sans avoir vraiment tout donné**

Tu as déjà fini un match en te sentant rincé, vidé, lessivé... alors que tu sais très bien que ce n'est pas ton maximum physique ?

Tu as encore des jambes, tu as encore du souffle, tu pourrais enchaîner un entraînement derrière.

Mais mentalement, tu es sec.

Tu as passé une heure à lutter contre toi-même, à gérer des pensées contradictoires, à surveiller tes erreurs, à te crispier sur le score.

Ce n'est pas le volume d'effort qui t'a vidé.

C'est la façon dont tu as vécu ce match.

Et c'est là que se cache la vraie question :

pourquoi la simple présence d'un enjeu te met dans cet état-là ?

## **1.3- Le contraste brutal avec l'entraînement**

Pour comprendre ton malaise, il faut regarder le contraste.

Parce que si tu jouais mal tout le temps, tu l'accepterais plus facilement.

Tu te dirais : "Voilà, c'est mon niveau, point."

Mais tu as des signaux qui te prouvent que tu peux faire bien mieux.

Sauf que ces signaux apparaissent surtout à l'entraînement.

À l'entraînement :

- Tu testes sans réfléchir à chaque conséquence.
- Tu oses davantage, parce que "ce n'est pas grave".
- Tu acceptes de rater une série entière de coups si tu travailles un point précis.

- Tu discutes avec ton partenaire, tu ajustes, tu essayes encore.

En match :

- Tu observes, tu hésites, tu te retiens.
- Tu te dis “là, ce n’est pas le moment d’essayer”.
- Tu as plus peur de rater que d’envie de jouer.
- Tu surveilles ton score plus que ton jeu.

Tu peux même vivre une situation absurde : tu joues la journée avec un partenaire en mode libre, tu es solide, tu prends confiance... puis tu tombes en match officiel sur un adversaire un peu moins fort que lui, et tu joues moins bien.

Ce décalage crée un sentiment très particulier : une forme de trahison.

Tu as l’impression que ton propre niveau te lâche au pire moment.

C’est ça, le cœur de ton frustration :

tu sais que tu vaux mieux que ce que tu montres.

Et le discours intérieur qui se met en place est souvent très dur :

- “Je suis nul en match.”
- “Je n’ai pas de mental.”
- “Je n’ai pas de caractère.”
- “Je suis incapable de me lâcher quand ça compte.”

Tu observes ton jeu bridé, peureux, brouillon, et tu le prends comme une preuve contre toi.

Comme si ça révélait une faiblesse profonde.

Je vais être direct : non, ça ne prouve pas que tu es faible.

Ça prouve surtout que ton cerveau ne fonctionne pas du tout pareil à l’entraînement et en compétition. Et ça, ce n’est pas une insulte. C’est un fait.

## **1.4- Non, ce n’est pas “parce que tu es faible”**

On te l’a peut-être déjà dit, ou tu te le dis tout seul :

“Tu as un bon niveau à l’entraînement, mais en match tu n’as pas de mental.”

C'est une phrase pratique, parce qu'elle donne une étiquette simple.

Mais elle ne t'aide pas. Elle ne t'explique rien.

Ce que tu vis n'est pas une preuve de faiblesse de caractère. C'est une réaction normale d'un cerveau normal quand tu le mets dans un contexte de pression... sans l'avoir vraiment préparé à ce contexte.

Ce qui fait mal, c'est que tu interprètes ce qui t'arrive comme quelque chose contre toi.

Tu fais un amalgame :

- Tu joues moins bien.
- Donc tu penses moins bien.
- Donc tu es "moins" que ce que tu croyais.

Tu ne remets pas en cause le cadre (le type de pression, l'environnement de compétition, la façon dont tu as appris à jouer). Tu remets en cause ta valeur personnelle.

Et à force, tu finis presque par y croire :

- Tu entres déjà dans certains matchs avec l'idée : "De toute façon, je ne vais pas montrer mon vrai niveau."
- Tu redoutes les moments décisifs, non pas à cause de l'adversaire, mais à cause de toi-même.

Tu t'attends à te trahir.

Tu t'attends à être "le toi du match", pas "le toi de l'entraînement".

C'est exactement ce cercle que je veux casser avec ce livre.

Tu n'es pas en train de jouer une version "amoindrie" de toi uniquement parce que tu serais fragile.

Tu es en train de jouer avec un cerveau qui, sous pression, change de mode de fonctionnement.

Et tant que tu ne comprends pas ce changement, tu as l'impression d'être pris au piège.

## **1.5- Ce qui change vraiment quand "ça compte"**

On va poser une base qui sera importante tout au long du livre :

tu ne joues pas différemment en match “parce que tu veux faire différemment”.

Tu joues différemment parce que ton cerveau n’est plus dans le même état.

Concrètement, il se passe trois choses principales quand l’enjeu arrive. Ce sont ces trois éléments que je vais creuser tout au long du livre, mais je te les introduis tout de suite.

## **1. Le stress ne se contente pas de “te stresser”**

Tu entends souvent : “En match, tu stresses.”

Ça a l’air évident, et c’est vrai... mais c’est beaucoup trop vague.

On parle rarement de ce que fait concrètement le stress à l’intérieur de ton système de jeu.

Tu as peut-être tendance à imaginer le stress comme une émotion désagréable, un truc qui t’agite. Mais ici, je vais surtout te parler du stress comme d’un perturbateur de fonctionnement.

Ce qui m’intéresse, ce n’est pas que tu “te sentes stressé” ou pas.

C’est ce que ce stress change dans ta manière de voir, décider, agir.

Sous pression, ton cerveau ne traite plus l’information de la même façon.

Il ne hiérarchise plus les choses pareil.

Il donne plus d’importance à certains signaux (le score, l’échec possible, le jugement des autres) et il en filtre d’autres (les sensations fines, certains repères techniques, des indices de jeu).

Tu continues à jouer, bien sûr. Mais tu joues avec un cerveau dont une partie des ressources est détournée.

Et ça, tu le paies au niveau de ta prise de décision.

## **2. Tes automatismes ne se comportent plus comme d’habitude**

Quand tu t’entraînes, tu construis des automatismes : des gestes, des réactions, des enchaînements qui sortent sans que tu aies besoin d’y penser en détail.

Ce sont ces automatismes qui te permettent d’être fluide.

De voir une balle, une trajectoire, une position adverse... et de



réagir vite et juste, sans passer par une réflexion consciente trop lente.

Le problème, c'est qu'en match, ces automatismes ne tiennent pas toujours comme tu l'espérais.

Sous pression, tu peux te remettre à "penser ton geste" comme un débutant.

Tu décomposes. Tu contrôles tout. Tu veux être sûr.

Au lieu de laisser sortir ce que tu sais faire, tu essaies de le piloter de manière trop consciente.

Et plus tu contrôles, plus tu perds en naturel.

Plus tu perds en naturel, plus tu rates.

Plus tu rates, plus tu cherches à contrôler encore plus.

C'est ce que j'appellerai dans ce livre la casse des automatismes :

le moment où ce que tu maîtrises normalement sans y penser commence à se dérégler parce que tu y penses trop, au mauvais moment, de la mauvaise façon.

### **3. Des erreurs invisibles apparaissent seulement en compétition**

Il y a tout un paquet d'erreurs que tu ne vois jamais à l'entraînement, ou en tout cas pas au même niveau :

- Des choix étranges sur des points clés.
- Des oublis de stratégie que tu connais parfaitement en temps normal.
- Des placements un peu trop passifs dans les moments qui comptent.
- Des séries de fautes sur un coup que tu maîtrises habituellement.

Ce ne sont pas des erreurs techniques pures.

Ce sont des erreurs de contexte, des erreurs de traitement de l'information, des erreurs de jugement.

À l'entraînement, tu as la tête assez libre pour corriger sur le moment :

"Ah oui, là j'aurais dû faire ça."

Tu ajustes tout de suite, tu testes, tu corriges.

En match, tu ne les vois parfois qu'après le set, ou après le match, ou en rentrant chez toi.

Tu te repasses le film dans la tête et tu te dis :

“Mais pourquoi j'ai joué ce coup-là à ce moment-là ? C'était évident...”

En réalité, ce n'était pas évident pour le cerveau que tu avais à ce moment-là.

Ce n'est pas que tu ne savais pas.

C'est que ton système de décision ne fonctionnait plus pareil.

C'est cette catégorie d'erreurs – les erreurs “invisibles” à chaud – qui fait qu'en match, tu te sous-utilises sans t'en rendre compte.

## **1.6- Ce livre n'est pas un manuel de zen attitude**

À ce stade, tu pourrais te dire :

“OK, donc tout ça, c'est parce que je stresse. Donc la solution, c'est d'apprendre à me détendre.”

Pas exactement.

Si tu cherches des conseils du genre “respire profondément et visualise des choses positives”, ce livre ne va pas te donner ce que tu attends.

Je n'ai rien contre la relaxation, ni contre les routines mentales. Elles peuvent aider, clairement. Mais ce n'est pas le sujet ici.

Je ne veux pas t'aider à “te sentir mieux” en match de manière superficielle.

Je veux t'aider à comprendre ce qui se passe exactement dans ton cerveau et dans ton corps quand le match commence à compter.

La nuance est importante.

Ce livre, ce n'est pas :

- “Comment rester zen avant un match ?”
- “Comment ne plus jamais stresser ?”
- “Comment devenir un guerrier invincible dans ta tête ?”

Ce livre, c'est :

- Pourquoi ton système de décision change sous pression.

- Pourquoi ce changement casse certains automatismes.
- Pourquoi ça fait apparaître des erreurs que tu ne repères pas sur le moment.

Je ne vais pas t'expliquer comment te transformer en moine bouddhiste.

Je vais t'expliquer comment fonctionne un cerveau normal, qui réagit à l'enjeu, et comment tu peux l'entraîner autrement.

Tu peux complètement continuer à stresser un peu, être tendu avant un match, avoir du trac. Ce n'est pas le problème principal.

Le problème principal, c'est :

qu'est-ce que ce trac fait à ton jeu, concrètement ?

Et comment tu peux limiter ses effets sur ta prise de décision et sur tes automatismes.

## **1.7- Trois piliers pour comprendre ton écart entraînement-match**

Pour structurer tout ce livre, je vais m'appuyer sur trois piliers qui sont déjà apparus dans ce chapitre, mais que je précise maintenant.

Tu peux les voir comme trois "angles" pour comprendre pourquoi tu n'es pas le même joueur en match.

### **Pilier 1 : Le stress comme perturbateur de la décision**

Je ne vais pas traiter le stress comme une émotion vague, mais comme un ensemble de réactions qui modifient :

- Ce que tu regardes.
- Ce que tu retiens.
- Ce que tu anticipes.
- Et la manière dont tu choisis entre plusieurs options de jeu.

En bref : le stress redistribue les cartes dans ton cerveau.

Il n'annule pas tes compétences, mais il change la manière dont elles sont accessibles et utilisées.

Tu ne fais plus les mêmes choix, pas toujours parce que tu n'oses pas, mais parce que tu ne perçois plus de la même façon ce qui se passe.

## **Pilier 2 : La casse des automatismes**

Tu passes des heures à construire ton jeu à l'entraînement. Tu répètes, tu corriges, tu enchaînes jusqu'à ce que certains gestes deviennent naturels.

Mais "naturel" ne veut pas dire "indestructible".

Sous pression, ces automatismes peuvent se fragiliser. Tu te remets à contrôler au lieu de laisser faire, à mentaliser ce qui devrait sortir automatiquement.

C'est comme si, au lieu de profiter du mode automatique, tu retournais de force en manuel.

Et ce passage de l'un à l'autre te fait perdre en timing, en relâchement, en confiance.

On va décortiquer pourquoi ça arrive et comment tu peux entraîner ton cerveau à garder tes automatismes disponibles même quand tu commences à sentir l'enjeu monter.

## **Pilier 3 : Les erreurs invisibles de la compétition**

La compétition fait apparaître un type d'erreurs particulier :

- Des erreurs de lecture du contexte.
- Des erreurs de priorisation (tu te focalises sur le score, tu oublies le plan de jeu).
- Des erreurs de sélection (tu choisis des coups ou des options que tu ne choisirais jamais en situation "normale").

Ces erreurs-là ne sont pas des bugs isolés.

Elles suivent une logique. Elles sont liées à la façon dont ton cerveau, sous pression, simplifie certains problèmes, en ignore d'autres, et se focalise sur ce qu'il croit urgent.

Je vais te montrer comment tu peux commencer à repérer ces erreurs, non pour t'auto-flageller, mais pour mieux comprendre dans quel état tu jouais vraiment.

Ces trois piliers ne sont pas des cases séparées. Ils s'entremêlent.

Le stress perturbe ta décision, cette perturbation casse tes automatismes, cette casse crée des erreurs invisibles... qui te stressent encore un peu plus.

Le match devient une boucle.

On va apprendre à la lire au lieu de la subir.

## **1.8- Tu n'es pas une énigme insoluble**

Si tu t'es reconnu dans ce chapitre, je veux que tu retiennes une chose avant d'entrer dans la suite du livre :

L'écart entre ton niveau à l'entraînement et ton niveau en match n'est pas une fatalité mystérieuse.

Ce n'est pas non plus un défaut moral ou une preuve que tu es "faible dans la tête".

C'est un phénomène logique, avec des causes précises.

Ce phénomène se répète parce que ton cerveau, ton corps et ton environnement de compétition interagissent toujours plus ou moins de la même façon.

Plus tu vas comprendre comment ça se passe, moins tu auras besoin de te juger.

Tu pourras enfin te dire :

"D'accord. Ce n'est pas 'moi en entier' qui suis nul en match.

C'est mon cerveau dans un certain mode. Et ce mode, je peux apprendre à le gérer autrement."

Dans les prochains chapitres, je vais :

- T'expliquer comment ton cerveau joue au sport quand tout va bien, c'est-à-dire sans pression excessive.
- Puis ce qui se passe exactement quand l'enjeu arrive et qu'il change de mode.
- Comment le stress agit comme un filtre qui déforme ce que tu vois et ce que tu décides.
- Comment ça casse tes automatismes.
- Et pourquoi certaines erreurs n'apparaissent que le jour du match.

À partir de là, on pourra parler de comment réduire concrètement l'écart entre ton niveau réel et ce que tu montres en com-

pétition.

Mais pour l'instant, si tu sens que tu n'es "pas le même joueur" en match, tu peux déjà arrêter de le prendre comme un verdict sur ta valeur.

Ce n'est pas un verdict.

C'est un signal.

Et ce livre, c'est une enquête pour le décoder.

## **Chapitre 2 : Comment ton cerveau joue au sport quand tout va bien**

### **2.2- Le cycle invisible : de ce que tu vois à ce que tu fais**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Automatique vs conscient : ce qui est intégré, ce qui ne l'est pas (encore)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Attention et mémoire de travail : ta "bande passante" mentale**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Pourquoi l'entraînement te donne plus de marge dans ta tête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Jouer bien, ce n'est pas en faire plus, c'est en faire moins (mais au bon endroit)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Quand l'enjeu arrive, ton cerveau change de mode**

### **3.2- Quand le match compte, ce n'est plus le même jeu dans ta tête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Comment ton cerveau détecte la menace (même quand personne ne te court après)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Le « cerveau menacé » : quand tu joues sous alarme interne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Comment ce mode protection change ta perception du match**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Le temps qui se déforme : trop vite, ou trop lent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Comment ton rapport au risque se retourne contre toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Tu ne perds pas tes compétences, tu perds l'accès à tes compétences**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Ce que tout ça change dans ta façon de te voir comme joueur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Le stress n'est pas ton ennemi, c'est un filtre qui déforme tout**

### **4.2- Activation utile ou dérive nocive : tu as besoin de tension, mais pas de débordement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Le stress comme filtre : tu ne regardes plus le même match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Comment le stress grossit le négatif et efface le positif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Entraînement vs match : la même situation, deux interprétations différentes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Pourquoi ce filtre change la nature de tes choix**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Le vrai problème n'est pas de ressentir du stress, mais ce qu'il fait à ton jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **Chapitre 5 : Comment le stress sabote ta prise de décision**

### **5.2- Étape 1 : Observer - quand ton regard se rétrécit**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Étape 2 : Sélectionner les bonnes informations - quand ton attention colle sur le score et la peur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Étape 3 : Comparer les options - quand le doute vient se mêler au calcul**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Étape 4 : Choisir - quand le timing se dérègle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Étape 5 : Assumer - quand tu joues sans y aller vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- La surcharge mentale : quand ta mémoire de travail explose**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- La spirale : mauvaise décision, plus de peur, encore moins de bonnes décisions**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- Tu ne perds pas d'abord sur la technique, tu perds d'abord sur tes choix**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Les automatismes cassés : quand tu recommences à réfléchir à ce que tu sais déjà faire**

### **6.2- Quand tu joues bien, où est ta conscience ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Sous stress, tu ne fais plus confiance à ce que tu sais déjà faire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- Ce que ça donne dans ton corps : gestes hachés, retard et crispation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.5- Pourquoi ce qui t'aide à l'entraînement te tue en match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.6- Le piège du "bien faire" : plus tu veux contrôler, plus tu abîmes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.7- Comment reconnaître que tu es en train de casser tes automatismes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Ce que tu peux faire différemment sans “lâcher prise” complètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- L'écart entre ton vrai niveau et ton niveau de match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Les erreurs invisibles qui n'apparaissent qu'en compétition**

## **7.2- Changer ton plan de jeu au moindre point perdu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Jouer “pour ne pas rater” au lieu de jouer “pour faire mal”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Sur-réagir à un style d'adversaire pourtant gérable à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Adapter ton jeu au score plutôt qu'à la réalité du point suivant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Te focaliser sur tes sensations au lieu de lire le jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- La cohérence : le vrai marqueur de ton niveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Pourquoi l'entraînement ne prépare pas ton cerveau au match**

### **8.2- Le “mensonge” implicite de beaucoup d'entraînements**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Ce que ton cerveau apprend vraiment à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Le transfert raté : ce qui marche en neutre s'effondre en chargé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Les formats d'entraînement qui entretiennent le problème**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Les joueurs brillants à l'entraînement, méconnaissables en match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Le cerveau ne généralise pas comme tu le crois**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Le rôle énorme des enjeux invisibles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Pourquoi ton coach ne voit pas toujours le problème**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.10- Tu n'es pas fragile, tu es sous-entraîné pour le bon contexte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Ton rapport à l'erreur : la source cachée de la pression**

## **9.2- Un point raté, ce n'est jamais "juste un point" dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Deux façons de voir l'erreur : information ou verdict**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Pourquoi certains s'effondrent dès les premières erreurs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Perfectionnisme : quand tu ne tolères pas le moindre raté**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Peur de décevoir : quand l'erreur touche à la relation aux autres**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Besoin de contrôle : quand l'erreur ressemble à une perte de maîtrise**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Comment tout ça détruit tes choix pendant le match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.9- Quand l'erreur vaut "verdict", le match devient dangereux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Score, classement, regard des autres : comment ils t'emmènent loin du jeu**

### **10.2- Le tableau d'affichage qui prend toute la place dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Le classement : quand tu joues pour prouver que tu "vaux" ton rang**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Le regard des autres : quand tu joues devant un jury imaginaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Quand le match devient un examen social**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- L'effet tunnel : quand l'extérieur écrase tout le reste**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Jouer "pour ne pas prendre une branlée" : la logique défensive qui tue le jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Jouer "pour justifier son classement" : la prison du favori**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Les choix ultra-conservateurs sur les points importants**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- La panique face à l'adversaire "sous-coté"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.11- Comment tout ça sabote concrètement ta prise de décision**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.12- Tant que tu joues un examen social, tu ne joues pas vraiment au jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Jouer avec un cerveau sans bande passante, ça donne quoi ?**

## **11.2- Le début du match : la crispation invisible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Les premiers points mal gérés : la machine à pensées s'emballe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- La montée de la frustration : chaque point devient un dossier à traiter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- La saturation cognitive : trop de fenêtres ouvertes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Le cerveau débordé qui se raccroche à ce qu'il connaît**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Quand tu veux "te remettre dans le match" en forçant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Les erreurs que tu ne fais jamais à l'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Vivre un match avec un cerveau sans bande passante**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



## **Chapitre 12 : Alignement entre qui tu es et comment tu joues**

### **12.2- Ton “style naturel” n’est pas ce que tu crois**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Quelques grands profils... et leurs conflits typiques en match**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Comment le stress te pousse à jouer “à contre-nature”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Quand un joueur patient se met à forcer “pour faire le jeu”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Quand un joueur instinctif se paralyse en voulant “sécuriser”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Quand ton style de match s’éloigne trop de ce que tu assumes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Entraînement vs match : pourquoi tu joues plus “toi” à l’entraînement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- “Pourquoi je joue comme ça en match ?” : la vraie question à te poser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.10- Te rapprocher de ta vraie nature... sans t'enfermer dedans**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Comprendre ton propre profil sous pression**

## **13.2- Le sur-contrôleur : quand tu commences à tout analyser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- L'impulsif : quand tu veux finir le point tout de suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Le fuyard : quand tu disparais du match sans t'en rendre compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.5- Le perfectionniste : quand tu refuses le jeu imparfait**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.6- Le caméléon : quand tu changes sans cesse de tactique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Tu n'es pas une case : combiner et nuancer les profils**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Questions d'auto-observation : comment repérer ton profil**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Passer de "je m'écroule" à "voilà comment je m'écroule"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Réduire l'écart : entraîner ton cerveau comme tu entraînes ton geste**

### **14.2- Introduire de l'enjeu à l'entraînement (sans créer un faux match)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Varier volontairement les contextes inconfortables**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Formuler des objectifs centrés sur les décisions, pas sur le résultat**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- L'exposition progressive : apprivoiser la tension au lieu de la fuir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.6- Habituer ton système décisionnel à fonctionner avec le stress (et pas contre lui)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.7- Comment intégrer tout ça sans exploser ton planning**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.8- Ce que tu entraînes vraiment quand tu entraînes ton cerveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 15 : Jouer plus près de ton vrai niveau le jour où ça compte**

## **2.15- Revoir l'histoire que tu te racontes sur ton stress**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.15- Tes automatismes existent... si tu arrêtes de les casser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.15- Les erreurs qui te coûtent le plus ne sont pas celles que tu crois**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.15- Ton rapport à l'erreur et au regard des autres décide du mode de ton cerveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.15- Pourquoi ton entraînement ne prépare pas vraiment ton cerveau au match**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.15- Ce que veut vraiment dire “mieux jouer en match”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.15- Voir chaque match comme un laboratoire, pas comme un examen**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.15- Réduire l'écart : une démarche continue, pas un déclic magique**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.15- Quitter le mythe du “surhomme de sang-froid”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.