

# Tomber mille fois

Julien Morvan

28/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Apprendre à tomber, une révolution intérieure</b>	<b>19</b>
1.1- Le paradoxe de « Tomber mille fois » . . . . .	19
1.2- Pourquoi on fuit la chute . . . . .	20
1.3- Ce que le judo change dans la manière de voir la chute . . . . .	21
1.4- Étudiants : quand tout se joue « sur un seul coup »	23
1.5- Éducateurs : autoriser la chute sans lâcher les exigences . . . . .	24
1.6- Sportifs : la performance comme gestion de risques	26
1.7- Le renversement clé : la chute comme compétence centrale . . . . .	27
1.8- Progresser, c'est augmenter sa capacité à chuter	29
1.9- Apprendre d'abord à tomber : ce que ça change dans la manière d'apprendre . . . . .	30
1.10- Le livre comme dojo : ce qui t'attend . . . . .	31
<b>Chapitre 2 : Le dojo, un laboratoire de l'échec contrôlé</b>	<b>33</b>
2.2- Le tatami : un sol qui autorise la chute . . . . .	33
2.3- Les rituels : poser un cadre avant de tomber . . . .	33
2.4- Le partenaire : celui qui te fait tomber... en sécurité	33
2.5- Discipline et respect : des limites qui libèrent . . .	33
2.6- La répétition : la chute comme partie du programme	33
2.7- La sécurité comme condition, pas comme frein . . .	33
2.8- Ce que le dojo peut inspirer aux salles de classe, terrains et bureaux . . . . .	33
<b>Chapitre 3 : Ukemi - L'art de tomber</b>	<b>33</b>

3.2- Tomber n'est pas se laisser tomber . . . . .	33
3.3- Ukemi arrière : accepter de ne pas voir où l'on va .	34
3.4- Ukemi latéral : choisir de quel côté on tombe . . .	34
3.5- Ukemi avant : aller vers la chute au lieu de la fuir .	34
3.6- Roulades : transformer la chute en continuité . . .	34
3.7- Les principes universels de l'ukemi . . . . .	34
3.8- Ce qui change dans la tête quand on tombe mille fois	34
3.9- Quand on ne sait pas tomber : ce qui se passe vraiment . . . . .	34

#### **Chapitre 4 : Corps, cerveau, émotions : ce que la chute réorganise 34**

4.2- Le réflexe de survie : tension, blocage, crispation .	34
4.3- Comment les ukemi reprogramment ton système nerveux . . . . .	35
4.4- Rester disponible sous stress : la marge de décision dans la chute . . . . .	35
4.5- La peur du choc, la peur du regard, la peur de ne plus contrôler . . . . .	35
4.6- Comment la répétition de chutes contrôlées désamorce la peur . . . . .	35
4.7- Ce que la chute fait à ton cerveau : du réflexe brut à la carte précise . . . . .	35
4.8- Ce que la chute fait à tes émotions : honte, colère, découragement . . . . .	35
4.9- Apprivoiser les émotions d'échec plutôt que les subir	35
4.10- Un système nerveux entraîné à encaisser et à rester ouvert . . . . .	35

#### **Chapitre 5 : La pédagogie de la chute : apprendre en commençant par perdre 36**

5.2- La première leçon : accepter de ne pas tenir debout	36
5.3- Exposition graduée au risque : construire la confiance, pas le courage aveugle . . . . .	36
5.4- Le feedback immédiat du corps : quand la chute devient un professeur . . . . .	36
5.5- Répétition sans humiliation : s'autoriser à rater publiquement . . . . .	36
5.6- Le droit à recommencer : quand l'erreur n'est plus un verdict . . . . .	36
5.7- Ce que cette pédagogie change pour les étudiants .	36
5.8- Ce que cette pédagogie change pour les sportifs . .	36
5.9- Comment les éducateurs peuvent s'en inspirer concrètement . . . . .	37

5.10- Apprendre en commençant par perdre : une compétence durable . . . . .	37
---	----

## **Chapitre 6 : Redéfinir l'échec : de la faute à l'information 37**

6.2- Ce que le judo fait de l'échec, concrètement . . . .	37
6.3- De la faute à l'information : ce que ça change dans ta tête . . . . .	37
6.4- Changer de vocabulaire, changer de regard . . . .	37
6.5- Le modèle du judo : une grille simple pour lire un échec . . . . .	37
6.6- Études, sport, projets : lire l'échec comme un judoka 37	
6.7- Quand l'ego s'en mêle : apprendre à laisser tomber le récit blessant . . . . .	37
6.8- Trois réflexes de judoka pour analyser une chute .	38
6.9- Instaurer une "révision de chute" dans ta journée .	38
6.10- La dignité dans l'échec : ce que le judo m'a appris	38

## **Chapitre 7 : Contrôle et lâcher-prise : ce qu'on tient, ce qu'on accepte de laisser partir 38**

7.2- Ce que le corps comprend avant la tête : contrôle fluide contre contrôle rigide . . . . .	38
7.3- Contrôle de soi : posture, respiration, attention au milieu de la chute . . . . .	38
7.4- Contrôle de la décision : choisir de mal tomber ou de bien tomber . . . . .	38
7.5- Lâcher pour mieux tenir : ce qu'on garde, ce qu'on laisse partir . . . . .	38
7.6- Sous pression : pourquoi le refus d'échouer alourdit la chute . . . . .	39
7.7- Apprendre à se laisser projeter : la chute volontaire comme sécurité . . . . .	39
7.8- Reprendre la main après la chute : le contrôle qui revient . . . . .	39

## **Chapitre 8 : Rythme, timing, tempo : la chute comme changement de phase 39**

2.8- Le temps caché dans une chute . . . . .	39
3.8- Le timing de la chute en judo : accepter au bon moment . . . . .	39
4.8- Le tempo de l'échec : trop tôt, trop tard . . . . .	39
5.8- Reconnaître les signes : ce que ton corps sait avant toi . . . . .	39
6.8- Ajuster son tempo : ni fuite, ni acharnement . . . .	39

7.8- La chute comme changement de phase, pas comme rupture . . . . .	40
8.8- Ralentir la scène : apprendre à voir le moment clé . . . . .	40
9.8- Des transitions brutales aux transitions maîtrisées . . . . .	40
10.8- Pour les étudiants, éducateurs, sportifs : où est ton tempo aujourd'hui ? . . . . .	40
<b>Chapitre 9 : Se relever : l'autre moitié de la chute</b>	<b>40</b>
9.2- Se relever sur le tatami : un geste plus riche qu'il n'y paraît . . . . .	40
9.3- La remontée intérieure : ce qui se joue dans la tête et dans le corps . . . . .	40
9.4- Préparer son « protocole de relèvement » avant la chute . . . . .	40
9.5- Se relever dans les études : après un examen raté ou un concours manqué . . . . .	41
9.6- Se relever dans le sport : après une compétition perdue . . . . .	41
9.7- Se relever après un projet avorté : études, travail, initiatives personnelles . . . . .	41
9.8- Intégrer la remontée au mouvement : ne plus séparer « tomber » et « se relever » . . . . .	41
<b>Chapitre 10 : Créer des environnements où tomber est autorisé</b>	<b>41</b>
10.2- Les fondations d'une chute constructive : règles, cadre et sécurité . . . . .	41
10.3- Le droit à l'erreur : comment le rendre réel (et pas seulement affiché) . . . . .	41
10.4- Rituels de sécurité : installer la confiance sans en parler tout le temps . . . . .	41
10.5- La hiérarchie du respect : qui protège qui, et comment . . . . .	42
10.6- Structurer les séances : des zones d'essai clairement identifiées . . . . .	42
10.7- Concevoir des exercices où l'on doit tomber pour apprendre . . . . .	42
10.8- Les temps de débrief : parler des chutes sans accuser . . . . .	42
10.9- Plusieurs niveaux de difficulté : ne pas exiger le même type de chute de tout le monde . . . . .	42
10.10- Comment ces environnements transforment l'initiative, la créativité et la confiance . . . . .	42

10.11- Ce que tu peux commencer à changer, concrètement . . . . .	42
---	----

## **Chapitre 11 : Identité, ego, ceinture : qui tombe vraiment ? 43**

11.2- La ceinture comme miroir : ce que tu crois que tu es . . . . .	43
11.3- Quand tu tombes, qui parle dans ta tête ? . . . . .	43
11.4- Le judo comme entraînement à séparer « moi » et « ce que je viens de faire » . . . . .	43
11.5- La double identité du judoka : personne et pratiquant . . . . .	43
11.6- L'ego qui refuse de tomber : stratégies de protection	43
11.7- Assouplir l'ego : laisser la chute faire son travail .	43
11.8- Ceinture et comparaison : quand le symbole écrase la personne . . . . .	43
11.9- Tomber en public : ce que ça révèle, ce que ça construit . . . . .	43
11.10- « C'est ma stratégie qui tombe, pas moi » . . . .	44
11.11- Accepter de perdre la bataille, pour préserver la personne . . . . .	44
11.12- Pour les éducateurs, enseignants, entraîneurs : ce que tu protèges chez l'autre . . . . .	44
11.13- Qui tombe vraiment ? Une réponse honnête . . .	44
11.14- Tomber mille fois... sans te perdre en route . . .	44

## **Chapitre 12 : La répétition : tomber mille fois, progresser une fois de plus 44**

12.2- À quoi ressemble vraiment un entraînement qui fait progresser . . . . .	44
12.3- Les micro-progrès que tu ne vois pas . . . . .	44
12.4- Pourquoi répéter n'est pas « faire toujours pareil »	44
12.5- Tomber mille fois, ce n'est pas échouer mille fois .	45
12.6- La persévérance, vue du tatami . . . . .	45
12.7- La courbe d'apprentissage : plateaux et déclics . .	45
12.8- Comment la chute rend la répétition supportable .	45
12.9- Rendre la répétition plus intelligente . . . . .	45
12.10- Tenir dans la durée sans s'épuiser . . . . .	45
12.11- Appliquer la logique « tomber mille fois » hors du tatami . . . . .	45

## **Chapitre 13 : Transférer les réflexes du tatami dans la vie quotidienne 45**

13.2- Balayer la situation après un revers : le scan post- chute . . . . .	45
13.3- Protéger l'essentiel : ce que tu couvres en premier	46
13.4- Garder du mouvement : ne pas se fossiliser dans l'échec . . . . .	46
13.5- Chercher un partenaire plutôt que s'isoler . . . .	46
13.6- Se parler comme sur le tatami : le dialogue in- térieur pendant la chute . . . . .	46
13.7- Choisir sa manière de tomber : anticiper les chocs	46
13.8- Se relever : revenir dans l'échange au bon moment	46
13.9- Créer ses petits "dojos" dans la vie de tous les jours	46
13.10- Tomber comme un judoka dans la vie : un choix répétitif . . . . .	46

## **Chapitre 14 : Vers une culture de la chute maîtrisée 47**

2.14- À quoi ressemble une culture de la chute maîtrisée ?	47
3.14- Une classe où la chute est autorisée . . . . .	47
4.14- Un club ou une équipe qui encadre l'échec . . . .	47
5.14- Une institution qui ne sacralise plus l'infailibilité	47
6.14- Les adultes comme tatami vivant . . . . .	47
7.14- Installer des rituels autour du droit à l'erreur . . .	47
8.14- Choisir un vocabulaire qui n'écrase pas . . . . .	47
9.14- Valoriser les tentatives courageuses . . . . .	47
10.14- Gérer la peur de tomber : une affaire de climat .	47
11.14- À ton échelle : ce que tu peux commencer à changer . . . . .	48
12.14- Tomber mille fois comme feuille de route collective	48

# Introduction

La première fois que je suis vraiment tombé, j'avais six ans et un pyjama blanc trop grand pour moi.

Je ne parle pas d'une chute dans les escaliers ou d'un genou éraflé dans la cour. Je parle d'un adulte qui te saisit, te soulève, inverse ton monde et te met au sol sans te faire mal. Ton corps part d'un côté, ta tête ne comprend plus ce qui se passe, et une seconde plus tard tu te retrouves sur le dos, entier, vivant, un peu sonné, mais toujours là.

Ce jour-là, je n'ai pas appris à pousser, ni à frapper, ni à « gagner ». On m'a appris à tomber.

À l'époque, je ne l'ai pas compris. Pour moi, j'étais venu « faire du judo » comme on fait du foot ou du basket. Mais sur le tatami, avant de parler de combat, avant de parler de victoires, le professeur a commencé par la chose la plus étrange et la plus contre-intuitive du monde : « Aujourd'hui, on va apprendre à chuter. »

Pendant longtemps, j'ai pensé que cette étape n'était qu'un préalable, un échauffement, un passage obligé avant « les vraies choses sérieuses ». En fait, c'était le cœur du sujet.

Ce livre vient de là.

Je ne vais pas te promettre que tu vas aimer échouer ou que tout échec est un cadeau. Je ne crois pas à ces slogans. Par contre, je sais une chose : il y a une différence radicale entre subir une chute et savoir tomber. Et cette différence change tout, sur un tatami... comme dans la vie.

Ce livre parle précisément de ça : de la chute comme compétence centrale, pas comme drame ni comme faute.

---

## **Tu sais déjà tomber... mais pas forcément comme il faudrait**

Tu tombes depuis que tu sais marcher.

Tu es tombé en apprenant à marcher, à courir, à faire du vélo, à sauter un obstacle, à danser peut-être. Tu es aussi « tombé » à l'école, quand tu as raté un examen important. Tu es « tombé » dans ta vie personnelle quand une relation s'est terminée alors

que tu pensais qu'elle durerait. Tu es « tombé » au travail le jour où tu n'as pas été pris pour ce poste que tu visais depuis des mois.

Physiquement, émotionnellement, socialement, tu sais très bien ce que signifie « se ramasser ».

Le problème, ce n'est pas le fait de tomber. C'est ce que tu mets dedans.

Dans beaucoup d'environnements – l'école, certaines entreprises, certains clubs sportifs – chuter est vite associé à :

- « Je ne suis pas assez bon. »
- « Je n'aurais pas dû échouer. »
- « On va me juger. »
- « Je perds ma valeur, mon statut, ma crédibilité. »

Avec ces idées-là, tu ne peux pas vraiment apprendre à tomber. Tu peux juste essayer de ne plus jamais chuter. Et là, tu commences à te protéger, à éviter, à t'arranger pour ne plus te retrouver dans des situations où le risque existe.

En judo, l'approche est très différente. On ne cherche pas à t'éviter la chute. On la met au centre. On la prépare. On la travaille. On la répète. On l'organise. On la rend fréquente, mais contrôlée.

Ce livre est né de cette idée simple : ce que le judo fait avec la chute, on peut le faire avec nos échecs.

---

## **Le judo, c'est d'abord une école de la chute**

Quand je dis que je pratique le judo, beaucoup de gens imaginent des projections spectaculaires, des saisies de kimono, des compétitions, des médailles accrochées au mur du dojo. En réalité, une énorme partie du temps passé sur le tatami sert à... tomber.

Le judo a un mot pour ça : *ukemi*.

*Ukemi*, c'est l'art de recevoir la chute. Ce n'est pas une acrobatie, ce n'est pas de la mise en scène. C'est extrêmement concret : comment ton corps se place, où tu mets tes mains, comment tu protèges ta tête, comment tu accompagnes le mouvement au lieu de t'y opposer au mauvais moment.



Si tu refuses la chute, tu te blesses. Si tu l'acceptes n'importe comment, tu te blesses aussi. Entre les deux, il y a une compétence. C'est ça, ukemi.

Ce qui m'a toujours frappé, c'est que le judo assume ouvertement quelque chose que beaucoup de systèmes éducatifs ou professionnels cachent : tu vas tomber, souvent. Pas par malchance, pas parce que tu es nul, mais parce que c'est la matière première de ton apprentissage.

Sur un tatami, tu peux passer toute une séance à te faire projeter, à explorer des façons de chuter, sans qu'à aucun moment ce soit considéré comme un signe de valeur personnelle. Tu n'es pas « celui qui se fait jeter ». Tu es celui qui s'entraîne.

C'est une bascule mentale énorme.

Je suis convaincu que cette bascule manque cruellement ailleurs : dans la classe, dans le bureau, sur le terrain de sport, dans la façon dont on se regarde soi-même quand on tombe.

---

## **Ce que ce livre te propose réellement**

Ce livre n'est pas un manuel de judo.

Tu n'as pas besoin d'avoir déjà mis un pied sur un tatami pour le lire. Et même si tu en as mis mille, l'idée n'est pas de t'apprendre une nouvelle technique de projection.

Ce que je te propose, c'est de prendre au sérieux une question qui paraît simple mais qui ne l'est pas : comment tu tombes.

- Comment ton corps réagit quand tu perds le contrôle.
- Ce que ton cerveau se raconte quand tu rates quelque chose.
- Comment tes émotions prennent le dessus (ou pas) quand tout se renverse.
- Ce que ton environnement autorise ou interdit dans ces moments-là.

Je vais partir de ce que le judo enseigne très concrètement sur ces sujets, puis transférer ces apprentissages dans des situations que tu connais déjà : un oral raté, un changement de plan imposé, un feedback difficile à encaisser, un projet qui n'aboutit pas, une blessure sportive, une remise en question professionnelle.

Tu ne trouveras pas ici des phrases toutes faites du type : « Il n'y a pas d'échecs, il n'y a que des leçons. » Dans la réalité, il y a des échecs qui font mal, qui compliquent concrètement la suite, qui ont des conséquences lourdes. Faire comme si ce n'était rien, c'est nier ce que tu vis vraiment.

Par contre, tu vas voir comment on peut faire une place à la chute dans ta manière de vivre, de travailler, de t'entraîner, sans l'idéaliser mais sans la diaboliser. Juste en l'apprenant, comme une compétence à part entière.

---

### **Pourquoi commencer par la chute, et pas par la réussite**

On entend souvent qu'il faut « viser haut », « se concentrer sur ses objectifs », « se visualiser en train de réussir ». On te conseille de planifier, de te motiver, de structurer tes efforts.

Tout ça n'est pas inutile. Mais il y a un angle mort : ce qui se passe quand, en cours de route, ça casse.

Tu prépares un concours, un examen, une saison sportive. Tu donnes tout, et malgré ça, tu échoues. On te dit parfois : « Relève-toi. » Mais entre le moment où tu tombes et celui où tu te relèves, il se passe quelque chose de décisif, qui est rarement vraiment pris en charge.

Tu peux :

- T'en vouloir au point de te dégoûter de la discipline.
- Te trouver toutes les excuses possibles pour ne pas avoir à regarder ce qui s'est vraiment passé.
- Te convaincre que tu ne vaux rien.
- Ou, au contraire, te durcir, faire comme si ça ne t'atteignait pas, mais accumuler un stock de tensions silencieuses.

Le judo prend ce moment très au sérieux, mais d'une façon particulière : il ne l'aborde pas d'abord par la tête, mais par le corps. Avant de te dire « analyse ton échec », il te dit « apprend à encaisser la chute physiquement, à respirer dedans, à te replacer ».

C'est presque technique, presque « mécanique ». Et c'est ça qui est intéressant. Parce que tu peux ensuite étendre cette logique à d'autres plans : émotionnel, cognitif, social.

L'idée de ce livre, c'est de remettre la chute au début du processus, et pas seulement à la fin, comme une catastrophe éventuelle. Commencer par perdre, au moins en partie, pour organiser le reste autour. C'est ce que fait un bon professeur de judo. C'est ce que beaucoup d'enseignants, de coachs, de managers pourraient faire, mais ne font pas ou peu, souvent parce qu'ils n'ont pas de cadre clair pour ça.

---

### **Si tu es étudiant, éducateur, sportif... tu connais déjà le décor**

Je m'adresse à toi comme à un collègue, parce que, d'une manière ou d'une autre, tu es engagé dans un parcours où il y a des évaluations, du regard extérieur, de la pression, des enjeux, des rendez-vous décisifs.

Si tu es étudiant, tu vis avec un calendrier d'examens, de notes, de dossiers, d'oraux. On te demande parfois d'être performant, souvent d'être « prêt », mais rarement d'apprendre à rater intelligemment. L'échec est là, omniprésent, mais comme une menace diffuse plus que comme une matière d'entraînement.

Si tu es éducateur - enseignant, formateur, entraîneur, responsable de jeunes - tu te retrouves avec une responsabilité lourde : aider des personnes à progresser, tout en étant toi-même pris dans des systèmes qui valorisent surtout le résultat visible et chiffré. Tu peux sentir intuitivement que pour apprendre, il faut que tes élèves ou tes athlètes puissent se tromper. Mais comment, concrètement, autoriser et encadrer ça, sans laisser tout partir en vrille ?

Si tu es sportif, même chose. Tu connais le mot « défaite » sur le terrain, mais aussi les micro-chutes à l'entraînement : l'essai raté, la séance où rien ne répond, la compétition où le corps lâche, la sélection que tu n'as pas. On te parle souvent de mental, de motivation, de résilience. Moins de la manière fine dont tu peux t'entraîner à rater sans te briser.

Dans tous ces contextes, une idée se répète : « Il ne faut pas avoir peur de l'échec. » Sauf que si on ne t'a jamais appris ce que tu peux faire avec un échec, c'est normal d'en avoir peur.

Mon expérience du judo m'a montré qu'on peut transformer ce rapport à la chute tout en restant lucide, exigeant, réaliste. Pas en repeignant l'échec en rose, mais en acceptant qu'il fait

partie du jeu, et en te donnant des repères pour le traverser autrement.

---

### **Une compétence invisible, mais décisive**

Il y a des compétences qu'on voit : lire, écrire, coder, courir plus vite, résoudre une équation, réaliser un geste technique, parler en public.

Et puis il y a des compétences qu'on ne voit pas tout de suite mais qui soutiennent toutes les autres. La capacité à demander de l'aide. À écouter un retour sans exploser. À reconnaître qu'on ne sait pas, sans s'effondrer. À admettre qu'on s'est trompé, sans se condamner.

La façon dont tu tombes fait partie de ces compétences invisibles.

Tu peux être brillant intellectuellement, puissant physiquement, très doué techniquement, et t'effondrer dès que tu rencontres un échec un peu massif, parce que tu n'as jamais appris à le traverser.

Inversement, tu peux ne pas être le plus spectaculaire dans ce que tu fais, mais avoir développé une manière étonnamment solide d'absorber, d'encaisser, de reprendre. Ce genre de profil est souvent sous-estimé au début... et toujours là sur la durée.

Dans le judo, on les reconnaît vite : ce sont ceux qui n'ont pas peur de travailler sur leurs points faibles, de se faire projeter par plus fort qu'eux, de tenter une nouvelle technique même si ça les met en danger de tomber. Ils ne sont pas moins sensibles que les autres, mais ils ont quelque chose en plus : un rapport différent à la chute.

Ce livre cherche à rendre cette compétence visible, à la nommer, à la décrire, à la rendre praticable en dehors du tatami. Pas pour fabriquer des « durs » qui encaissent tout sans broncher, mais pour t'aider à faire de la chute autre chose qu'un trou noir.

---

### **Ce que le judo change dans la façon de voir l'échec**

Le judo a une particularité intéressante : c'est un sport de combat, mais il est né comme une pédagogie.

Jigoro Kano, qui a créé le judo à la fin du XIXe siècle au Japon, était d'abord un pédagogue et un intellectuel. Il a étudié différents arts martiaux traditionnels, souvent orientés vers l'efficacité en combat réel, parfois avec des techniques très violentes. Il a gardé ce qui permettait un entraînement intensif sans se blesser trop gravement, et il a mis l'éducation au centre.

Résultat : le judo est construit comme un système où tu dois pouvoir répéter à haute fréquence des situations de déséquilibre, de chute, de renversement, sans y laisser ta santé. On ne cherche pas à supprimer le risque – au contraire, on joue avec – mais à le rendre supportable et instructif.

Sur un tatami :

- Tu vas tomber des centaines, puis des milliers de fois.
- Tu vas te faire dominer par plus fort, plus expérimenté, plus lourd.
- Tu vas te retrouver en difficulté devant d'autres.
- Tu vas faire des erreurs techniques évidentes.
- Tu vas te faire corriger souvent.

Mais si le dojo est bien tenu, tout ça se fait dans un cadre clair, avec des règles, un respect explicite, une progression. Tu ne es pas là pour « prouver ta valeur une bonne fois pour toutes ». Tu es là pour travailler. Et travailler, ça veut dire être en contact permanent avec tes limites.

Ce qui m'intéresse dans ce livre, c'est de montrer comment cette logique peut s'appliquer ailleurs, sans forcément mettre un kimono. Comment tu peux, toi, créer ou chercher des environnements qui te permettent de tomber sans être détruit. Comment, si tu es en position de transmettre – prof, éducateur, coach, manager – tu peux organiser un « dojo » dans ta salle de classe, ton vestiaire, ton service.

L'idée n'est pas de copier le judo en surface. C'est de comprendre ce qu'il fait en profondeur avec la chute, le contrôle, la progression.

---

### **La chute, ce n'est pas seulement « tout va mal »**

Quand on parle d'échec, on pense souvent à un événement précis : un examen raté, un match perdu, un entretien qui tourne

mal. Comme s'il y avait un avant et un après, avec une frontière nette.

En réalité, la chute est souvent un changement de phase.

Il y a un « avant », qui peut être fait de confiance, d'habitudes, d'illusions parfois, de routines. Puis quelque chose se produit : un imprévu, un décalage, une mauvaise décision, une fatigue, un détail qu'on n'a pas vu venir. Et le système bascule.

En judo, ce changement de phase est très concret : ton partenaire te déséquilibre, tu essaies de résister, tu perds l'appui, tu passes de la verticalité à l'horizontalité. C'est rapide mais ce n'est pas instantané. Tu as un temps minuscule pour choisir : lutter contre le mouvement au mauvais moment, ou l'accompagner pour mieux chuter.

Dans la vie quotidienne, ce temps existe aussi, même s'il est moins net. Il peut se jouer dans la manière dont tu réagis à un premier signe de difficulté, dans ce que tu te racontes quand tu prends un premier coup d'arrêt, dans le moment où tu vois que ça ne se passe pas comme prévu.

Ce que le judo montre très bien, c'est que ces micro-instants sont cruciaux. Ta capacité à sentir que tu es en train de tomber, à reconnaître ce qui se passe, à ajuster ta réaction, fait une énorme différence entre :

- un effondrement total, qui te laisse au sol longtemps, et
- une chute maîtrisée, après laquelle tu peux te relever vite et continuer.

Là encore, ce n'est pas que mental. C'est physique, émotionnel, structurel. C'est une organisation différente de toi-même face à la perte de contrôle.

Ce livre va explorer cette organisation étape par étape.

---

## **Ce que tu trouveras dans ce livre, concrètement**

Ce n'est pas un texte à lire d'une traite puis à oublier. Je l'ai conçu comme un chemin qui suit la logique d'un entraînement.

Les premiers chapitres posent les bases : qu'est-ce que ça veut dire « apprendre à tomber » ? En quoi est-ce une révolution interne, pas juste une anecdote de judoka ? Comment le dojo

fonctionne comme un laboratoire d'échec contrôlé, où la chute n'est pas une exception mais une donnée de départ ?

On entrera ensuite dans le détail : *ukemi*, l'art de tomber. Comment le corps, le cerveau et les émotions se réorganisent réellement quand tu chutes. Ce que ça dit de toi, de ta façon de réagir au stress, au risque, à l'incertitude.

On parlera aussi de pédagogie : ce qui change quand on commence l'apprentissage par la perte, et pas par la démonstration de maîtrise. Comment on peut redéfinir l'échec, non pas comme faute morale ou comme signe de valeur personnelle, mais comme information. Pas une information agréable, mais une information utile.

On abordera la tension entre contrôle et lâcher-prise : ce que tu cherches à tenir coûte que coûte, ce que tu peux accepter de laisser partir. Ce que la notion de rythme, de timing, de tempo révèle sur la chute comme transition, pas seulement comme fin brutale.

On passera ensuite à l'autre moitié du mouvement : se relever. Comment tu te remets en route après une chute, avec ton corps, ta tête, ton environnement. Pourquoi certains restent à terre symboliquement longtemps, alors qu'ils pourraient se relever plus tôt.

On ira jusqu'à l'environnement : comment créer des lieux – classes, équipes, groupes – où tomber est autorisé, encadré, mis au service de la progression. Comment parler de l'échec sans humilier, sans infantiliser, sans édulcorer.

On regardera enfin du côté de l'identité : qui tombe vraiment quand tu échoues ? Ton travail ? Ton statut ? Ton « moi » tout entier ? Ce qu'il y a derrière une ceinture, un titre, une étiquette. Et comment la répétition – tomber mille fois, progresser une fois de plus – finit par transformer durablement ta manière d'être.

Tout au long du livre, je m'appuierai sur des situations vécues, dans le dojo et en dehors, sur des exemples concrets d'étudiants, de sportifs, d'enseignants. Je te parlerai de ce que j'ai observé, mais aussi de ce que j'ai raté moi-même, de ce que j'ai mis du temps à comprendre.

## **Ce que ce livre n'est pas**

Je veux aussi clarifier ce que tu ne trouveras pas ici, pour éviter les malentendus.

Ce n'est pas un livre de motivation qui va te répéter qu'il faut croire en toi, persévérer et « ne jamais abandonner ». Tu sais déjà tout ça. Ce n'est pas suffisant quand tu es en bas.

Ce n'est pas un livre de recettes rapides du type « 5 étapes pour réussir à coup sûr après chaque échec ». Déjà parce que personne ne contrôle à ce point la réalité. Et ensuite parce que la chute, par définition, implique une part d'inattendu.

Ce n'est pas non plus un plaidoyer pour l'échec à tout prix. Je ne vais pas te dire que tu devrais accumuler les chutes sans discernement « pour apprendre ». Ton temps, ton énergie, ta santé ont de la valeur. L'idée, c'est d'utiliser mieux les chutes qui se présentent déjà, et de construire des espaces où on peut expérimenter sans tout casser.

Enfin, ce n'est pas un livre qui exige de toi que tu te mettes au judo. Tu peux, si ça te parle. Mais l'objectif est plus large : c'est de t'aider à regarder différemment les moments où tu tombes, quel que soit ton terrain – la salle de classe, le bureau, le gymnase, la vie quotidienne.

---

## **Pourquoi je t'en parle comme ça**

Je m'appelle Julien Morvan. Si j'écris ce livre, ce n'est pas parce que j'aurais une théorie parfaite sur l'échec. C'est plutôt l'inverse : j'ai longtemps vécu les chutes comme des menaces, comme des verdicts définitifs sur ma valeur, tout en évoluant dans des milieux (sportifs, scolaires, professionnels) où les échecs sont fréquents mais rarement abordés frontalement.

Le judo m'a offert un laboratoire concret où la chute n'était plus seulement ce moment gênant qu'on cache, mais un objet d'étude légitime.

J'ai observé comment les enfants réagissaient à leurs premières chutes, comment les ados géraient la honte possible du regard des autres, comment des adultes revenant au sport après des années vivaient la perte de contrôle. J'ai vu aussi comment certains professeurs transformaient la manière dont leurs élèves



abordaient l'erreur, rien qu'en modifiant 2 ou 3 choses simples dans leur façon de diriger le cours.

En parallèle, j'ai travaillé avec des étudiants en difficulté, des personnes en reconversion, des sportifs blessés, des équipes en crise. Et je retrouvais partout les mêmes schémas : la peur de tomber, la difficulté à accepter qu'on ne tient plus, le mélange de honte, de colère, de tristesse, et parfois ce blocage presque physique au moment de « se remettre dedans ».

Je ne dis pas que le judo résout tout. Mais il offre un point de vue très concret sur la chute, parce que celle-ci y est visible, fréquente, intégrée. Tu ne peux pas faire semblant de ne pas tomber, tout le monde te voit, toi y compris. L'illusion ne tient pas. Du coup, tu es forcé de te poser de vraies questions.

Ce livre est ma manière de mettre en forme ce que j'ai appris de ces années d'observation, de pratique et de dialogue. Je ne viens pas te dire comment tu devrais réagir. Je te propose de regarder avec moi, sous différents angles, ce moment précis où tout bascule, et ce qui est possible à partir de là.

---

## **Comment lire ce livre**

Tu peux le lire de façon linéaire, du début à la fin. La progression est pensée comme un enchaînement d'exercices, un peu comme une séance où on commence par s'échauffer, puis on complexifie.

Mais tu peux aussi te promener dedans :

- Si tu traverses actuellement un échec lourd, les chapitres sur la chute elle-même et la façon de se relever te parleront peut-être plus immédiatement.
- Si tu es enseignant, formateur, entraîneur, les parties sur la pédagogie de la chute et la création d'environnements sécurisants pour l'expérimentation te seront particulièrement utiles.
- Si tu es sportif, tu vas sûrement reconnaître des sensations, des blocages, des dynamiques de groupe qui existent aussi dans ton sport.

L'idéal, c'est de ne pas essayer de tout appliquer d'un coup. Prends ce qui résonne pour toi. Teste une idée, un petit ajuste-

ment dans ta façon de réagir à une erreur, d'organiser un entraînement, de corriger un élève, de gérer un feedback.

Comme sur un tatami, ce n'est pas le nombre d'informations qui compte, c'est ce que tu incarnes pour de vrai, dans ton corps, dans tes décisions, dans ta manière de te parler à toi-même après une chute.

---

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

Il n'y a rien de honteux à ne pas savoir tomber.

La plupart d'entre nous avons grandi dans des environnements où la chute était soit niée (« T'en fais pas, ce n'est rien » alors que pour toi c'était énorme), soit dramatisée (« Tu as tout raté » alors que ce n'était qu'un épisode).

On ne t'a probablement jamais expliqué qu'on pouvait se préparer à chuter autrement que par des phrases de motivation. Qu'on pouvait organiser la chute, la travailler, la répéter, en faire un objet d'apprentissage à part entière.

Si tu as tendance à te juger très durement quand tu échoues, à te refermer, à éviter les situations où tu pourrais tomber, ce n'est pas que tu es « fragile ». C'est souvent que tu n'as pas eu d'espace clair pour apprendre à encaisser. Sur un tatami, on prend ça pour acquis : personne ne sait bien tomber la première fois. Tout le monde crie un peu, se crispe, se raidit. Puis, séance après séance, le corps comprend. Et avec le corps, le reste suit.

Ce livre commence là : au moment où tu acceptes que tomber fait partie du chemin, et que tu peux en faire un objet de travail, pas seulement un cauchemar à éviter.

Alors on y va. On commence par le début : apprendre à tomber, comme une révolution intérieure.

# **Chapitre 1 : Apprendre à tomber, une révolution intérieure**

## **1.1- Le paradoxe de « Tomber mille fois »**

Quand j'ai commencé le judo, enfant, j'étais certain d'avoir tout compris en une seule phrase : tomber, c'est rater. Donc il fallait tout faire pour ne pas tomber.

Sur le tatami, ça donnait quelque chose de très simple : je me crispais, je retenais chaque mouvement, j'avais peur de l'impact avec le sol. Et très vite, je me suis rendu compte d'une chose gênante : plus j'essayais de ne pas tomber, plus je tombais mal. Je me faisais peur, je me faisais mal, et surtout je n'apprenais pas grand-chose.

Le titre de ce livre, « Tomber mille fois », part exactement de ce paradoxe. Dans la plupart des domaines, on associe la chute à un échec, un arrêt, une preuve de faiblesse. On valorise ceux qui « tiennent », qui « ne lâchent rien », qui « ne tombent pas ». Sur le papier, ça semble logique. En pratique, ça nous paralyse.

En judo, c'est l'inverse. Tomber n'est pas la fin de l'histoire, c'est le début de l'apprentissage. Avant même d'apprendre à projeter quelqu'un, tu apprends à encaisser une projection. Avant d'apprendre à attaquer, tu apprends à survivre à l'attaque de l'autre. Et pour ça, tu apprends à tomber. Systématiquement. Encore et encore.

Tomber mille fois, dans ce contexte, ce n'est pas « échouer mille fois jusqu'à enfin réussir ». C'est développer une compétence : celle de traverser la chute sans te détruire. Plus tu renforces cette compétence, plus tu peux oser. Plus tu peux prendre de risques. Plus tu peux aller loin.

Ce livre défend une idée simple : ta capacité à progresser n'est pas limitée par ta force, ton intelligence ou ta motivation. Elle est limitée par ta capacité à tomber sans t'effondrer. Et cette capacité se travaille. Comme un geste technique. Comme une langue étrangère. Comme un réflexe corporel.

Je ne vais pas te promettre que « tout échec est une chance ». Souvent, non, l'échec n'a rien de confortable. Mais tu peux apprendre à l'encaisser autrement, à l'utiliser autrement. Exactement comme en judo : la chute n'est pas agréable par nature, mais elle peut devenir gérable, puis maîtrisable, puis intégrée

dans ton jeu.

Dans ce premier chapitre, je veux surtout installer ce renversement de perspective : le problème n'est pas que tu tombes. Le problème, c'est quand tu n'as ni appris ni été autorisé à apprendre comment tomber. Quand on t'a seulement dit : « évite ».

Et c'est là que ton rôle, que tu sois étudiant, éducateur ou sportif, devient central. Parce que ta manière de te représenter la chute, de la vivre, de la faire vivre, conditionne beaucoup plus de choses que tu ne le crois.

## **1.2- Pourquoi on fuit la chute**

Avant de parler de judo, je veux prendre une situation que tu connais sûrement. Imagine un étudiant devant un examen important. Il révise, il stresse, il met beaucoup de choses en jeu dans ce moment-là : son avenir, la reconnaissance de ses proches, son image de « bon » ou « mauvais » élève.

Dans sa tête, il y a souvent cette équation silencieuse : rater = être nul. Et donc, rater est impensable. La chute n'est pas un incident, c'est une menace identitaire. Ce n'est pas « je me suis trompé », c'est « je suis un raté ».

Face à cette équation, il y a plusieurs stratégies possibles. Certains fuient : ils n'ouvrent plus leurs cours, procrastinent, font semblant de s'en moquer. D'autres deviennent obsédés : ils veulent tout contrôler, ne laissent aucune place à l'erreur, culpabilisent au moindre accroc. Dans les deux cas, le rapport à la chute est toxique.

Je l'ai vu chez des étudiants que j'ai accompagnés, chez des enseignants avec qui j'ai travaillé, chez des entraîneurs, et bien sûr chez des judokas. Dès que l'échec est associé à une valeur personnelle, la peur de tomber prend toute la place. On ne travaille plus pour apprendre, on travaille pour ne pas se faire attraper par l'étiquette de « celui qui s'est planté ».

Le problème, c'est que cette peur modifie tout : ta façon de t'engager, de tester, de parler, de demander de l'aide. Elle réduit ton champ d'action. Tu restes dans ce que tu maîtrises à peu près, tu évites ce qui te met en danger, tu construis ta vie en fonction de ce que tu veux éviter, pas en fonction de ce que tu veux explorer.

Dans le sport, c'est très visible. Un jeune judoka qui a peur de

tomber attaque moins, ou alors à moitié. Un joueur de basket qui a peur de rater un tir en fin de match n'ose plus prendre ses responsabilités. Un gymnaste qui a peur de la chute va répéter toujours les mêmes éléments, même s'il a le potentiel pour aller plus loin.

Dans l'éducation, c'est parfois encore plus cruel. Quand un élève a intégré que l'erreur est un signe de bêtise, il ne pose plus de questions. Il reste silencieux plutôt que de risquer de montrer qu'il ne sait pas. Et petit à petit, il se coupe de ses propres possibilités.

Et toi, dans ta propre trajectoire, tu portes forcément ce rapport à la chute. On ne t'a probablement pas appris à tomber. On t'a surtout appris à éviter. En résumé : « Fais attention, ne te trompe pas, ne prends pas trop de risques. » Sur le moment, ça rassure. À long terme, ça limite.

C'est là que le judo apporte une autre logique. Non pas parce que c'est un art martial « noble », mais parce que ce sport a intégré, dès sa conception, l'idée que la chute est centrale. Et que si tu veux te battre, progresser, performer ou enseigner, tu as tout intérêt à la prendre au sérieux.

### **1.3- Ce que le judo change dans la manière de voir la chute**

Quand tu entres pour la première fois dans un dojo de judo, tu remarques vite une chose : tout le monde tombe. Les débutants, les ceintures noires, les enfants, les adultes. C'est un élément normal de la séance, pas un incident.

Un judoka confirmé que j'ai côtoyé, Alain, qui était à la fois professeur et ancien compétiteur, m'a dit un jour quelque chose de très simple sur un ton presque banal : « Si tu ne tombes pas, tu n'apprends rien. » Sur le moment, ça m'a un peu agacé, parce que je venais de me faire projeter assez spectaculairement. Avec le temps, j'ai compris ce qu'il voulait dire.

En judo, le principe de base est clair : tu ne peux pas apprendre à projeter si tu ne sais pas recevoir une projection. Tu ne peux pas apprendre à attaquer sans savoir ce qui se passe si les choses tournent mal. Le chemin normal passe par la chute. C'est prévu dans le plan.

Ce renversement change tout.

D'abord, la chute cesse d'être une fin. Elle devient une partie du mouvement. Tu tombes, tu amortis, tu te relèves, tu reprends. Le temps de la chute est intégré dans le temps de la séance. Il ne vient pas interrompre quelque chose, il en fait partie.

Ensuite, la chute devient un objet technique. Comment placer ton bras ? Comment orienter ton corps ? Comment répartir l'impact ? Comment protéger ta tête ? On ne parle plus de « tu es tombé, c'est nul », on parle de « regarde comment tu peux le faire autrement pour avoir moins mal et te relever plus vite ».

Enfin, et c'est le plus important pour moi, la chute devient quelque chose que tu peux apprivoiser. Au début, tu as peur, ton corps se crispe. Puis, à force de répétitions, tu constates qu'il ne se passe pas ce que tu imaginais. Oui, tu touches le sol. Non, tu ne te casses pas. Tu as de moins en moins peur. Et tu peux alors utiliser ton énergie ailleurs que dans la résistance permanente.

Cette logique, je veux te la proposer comme base pour le livre entier. Imagine que, dans ton domaine, la chute devienne :

- Prévues, au lieu d'être subies.
- Travaillées, au lieu d'être simplement redoutées.
- Encadrées, au lieu d'être cachées.

C'est ce que fait le dojo pour les judokas. Et c'est ce que tu peux chercher à construire, à ton échelle, dans une salle de classe, dans un vestiaire, dans un bureau, ou simplement dans ta propre tête.

Je ne suis pas en train de te dire que tout devrait ressembler à un entraînement de judo. Je veux juste partir de ce concret-là, de ce que ce sport met en place très physiquement, pour éclairer des situations beaucoup plus larges.

Tomber, dans ce livre, ne parlera pas seulement de chutes sur un tapis. Tomber, ce sera :

- Rater un examen.
- Se tromper dans un projet professionnel.
- Faire une contre-performance en compétition.
- Échouer dans une relation ou dans un rôle qu'on prend au sérieux.

Et la question centrale sera toujours la même : comment fais-tu pour que cette chute ne t'empêche pas de continuer, mais au contraire augmente ta capacité à avancer ?

## **1.4- Étudiants : quand tout se joue « sur un seul coup »**

Parlons d'abord de toi si tu es étudiant, ou si tu accompagnes des étudiants.

Dans les études, on organise la progression autour de moments de vérité : un concours, un examen final, une soutenance, un contrôle noté. Ces moments sont importants, ce n'est pas le sujet. Le sujet, c'est la manière dont on les vit, et ce qu'on fait des chutes qui vont forcément arriver quelque part sur le parcours.

Beaucoup d'étudiants que j'ai rencontrés fonctionnent comme s'ils étaient en compétition permanente, mais sans les outils mentaux et émotionnels d'un sportif. Ils n'ont pas appris à perdre. On leur a surtout appris à viser « sans faute ». Résultat : chaque note devient un verdict. Une mauvaise note, c'est une chute qui ne dit pas « tu as encore du chemin », mais « tu es en dessous, tu ne vaux pas grand-chose ».

Dans cette configuration, la chute est vécue comme un effacement. Ils se font oublier, baissent la tête, se comparent aux autres, perdent confiance. Certains décrochent, non pas parce qu'ils n'ont pas le niveau, mais parce qu'ils n'ont pas l'espace psychologique pour encaisser l'échec.

Dans un dojo, on ne fonctionnerait jamais comme ça. Tu n'apprendrais pas une seule technique pendant six mois pour être jugé ensuite sur un unique combat. Tu tomberais des centaines de fois à l'entraînement, sur des exercices progressifs, encadrés, expliqués. Tu te tromperais, mais tu n'attendrais pas la fin de l'année pour découvrir que tu as « échoué ».

Pour un étudiant, « apprendre à tomber » voudrait dire quelque chose de très concret : se donner le droit de rater des choses dans un cadre maîtrisé, et ne pas attendre le moment décisif pour découvrir comment tu réagis face à une chute.

Ça peut passer par des simulations d'examen, des oraux blancs, des projets où l'enjeu est moindre mais le retour est réel. Mais surtout, ça passe par un changement intérieur : distinguer « je me suis raté sur cette tâche » de « je suis raté en tant que personne ».

C'est exactement ce que le judo t'oblige à faire. Quand tu prends ippon, c'est-à-dire que tu te fais projeter nettement, tu

ne peux pas dire : « je suis une catastrophe humaine ». Tu peux dire : « sur ce mouvement-là, j'ai été en retard, j'ai mal géré ma posture ». Tu peux travailler ça. Tu as une prise sur quelque chose.

Si tu es étudiant, j'aimerais que tu gardes ça en tête pour la suite du livre : ce que tu vis comme une note, une moyenne, un classement, tu peux commencer à le voir comme une chute technique, avec des éléments précis à analyser. Ça ne rend pas la déception agréable, mais ça la rend plus utile.

Et si tu es enseignant, tu sais déjà à quel point c'est difficile d'aider tes élèves à faire ce pas de côté. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des manières très concrètes de rendre la chute visible, analysable, moins humiliante, comme le fait un bon professeur de judo. C'est ce que j'aborderai plus loin, mais je veux dès maintenant que tu voies comment ce renversement est possible.

## **1.5- Éducateurs : autoriser la chute sans lâcher les exigences**

Si tu es éducateur, formateur, enseignant, tu vis au croisement de deux contraintes. D'un côté, ton rôle est d'élever le niveau, d'accompagner vers des exigences, de préparer à la réalité du monde. De l'autre, tu sais que si l'échec devient trop violent, trop lourd, tes élèves se ferment, se protègent, et n'osent plus rien.

Tu marches en permanence sur une ligne fine : comment exiger sans écraser ? Comment tolérer l'erreur sans tout relativiser ? Comment autoriser la chute tout en gardant des standards ?

Quand j'ai discuté avec des professeurs de judo expérimentés, je me suis rendu compte que c'est exactement leur quotidien. Un enseignant de judo que j'ai observé régulièrement, Claire, avait une manière très claire de résumer son travail : « Je veux que les élèves tombent beaucoup, mais jamais n'importe comment. »

Cette phrase est au cœur de ce livre. Faire tomber n'est pas le problème. Laisser l'élève s'abîmer, se dévaloriser, se blesser ou se décourager, ça, c'est problématique. Le but n'est pas d'épargner toute chute. Le but est de créer un contexte où les chutes deviennent :



- fréquentes mais prévisibles,
- intenses mais sécurisées,
- exigeantes mais jamais humiliantes.

Un exemple concret : dans un cours de judo pour enfants, tu ne commences pas par les faire combattre à pleine vitesse. Tu leur apprends à chuter sur un tapis plus souple, avec des appuis, des consignes claires, des signaux. Tu répètes les mêmes gestes lentement, puis un peu plus vite, et tu observes leurs réactions. Tu sais que chaque enfant ne progresse pas au même rythme, mais tu gardes pour tous une exigence : la chute doit être maîtrisée.

Dans un contexte scolaire, c'est la même logique, mais transposée. Il ne s'agit pas de « tout accepter » ou de dire que tout se vaut. Il s'agit d'introduire une pédagogie de la chute : encourager les tentatives, même imparfaites, rendre les erreurs visibles, mais sans les transformer en marques indélébiles.

Concrètement, ça peut vouloir dire accepter des versions intermédiaires d'un travail, où l'élève se trompe, mais reçoit un retour précis. Ça peut vouloir dire valoriser la qualité de la tentative, pas seulement le résultat final. Ça peut vouloir dire parler explicitement d'échec, de manière régulière, en montrant qu'il fait partie du chemin, plutôt que d'agir comme si tout devait être parfait du premier coup.

Ce que je veux te proposer ici, c'est de regarder ton rôle d'éducateur un peu comme un enseignant de judo regarde son dojo. Ton cadre, c'est ton tatami. Ta manière de corriger, de reprendre, de poser des règles, c'est ce qui va définir si tomber chez toi est supportable, exploitable, ou au contraire destructeur.

Je ne vais pas t'idéaliser les choses. Tu as des contraintes, des programmes, des notes à mettre, un temps limité. Mais tu as une marge de manœuvre sur une chose : comment tu réagis aux chutes de ceux que tu accompagnes. Est-ce que tu les traites comme des preuves définitives de valeur, ou comme des informations de travail ?

Tout au long de ce livre, je reviendrai sur des situations concrètes où tu peux ajuster ta posture. Pour l'instant, je veux juste t'inviter à faire ce geste intérieur : considérer la chute comme un matériau à travailler, pas comme un accident à dissimuler.

## **1.6- Sportifs : la performance comme gestion de risques**

Si tu es sportif ou coach sportif, tu es probablement déjà familier avec l'idée qu'on ne progresse pas sans passer par des phases inconfortables. Tu sais ce que c'est que de rater un geste en match, de louper une compétition importante, de passer à côté d'un objectif.

Ce que le judo apporte de spécifique, c'est cette idée très incarnée : ton niveau réel se voit autant dans la manière dont tu tombes que dans la manière dont tu projettes. Un combattant qui ne tombe jamais, en réalité, n'existe pas. Soit il ne prend pas de risques, soit il ne rencontre pas d'adversaires à son niveau.

Je me souviens de séances d'entraînement où l'objectif était presque inversé par rapport à ce qu'on attendrait intuitivement. Le professeur ne disait pas : « Essayez de ne pas tomber. » Il disait : « Aujourd'hui, on va travailler à fond, donc tu vas tomber, c'est normal. Je veux juste que tu fasses attention à comment tu tombes. »

C'est une autre manière de poser le problème de la performance. Il ne s'agit pas seulement de gagner, il s'agit de développer la capacité à encaisser les moments où tu ne gagnes pas, sans perdre ta structure, ta lucidité, ton envie.

Si tu regardes les grands athlètes, dans presque tous les sports, tu peux distinguer deux choses :

- leur maîtrise technique,
- leur gestion des phases difficiles : erreurs, contretemps, retournements de situation.

Un basketteur qui rate un tir décisif peut se désintégrer mentalement sur le terrain. Ou il peut s'en servir pour ajuster son prochain tir. Un gardien de but qui encaisse un but peut s'effondrer, ou se reconcentrer. Un judoka qui se fait surprendre une fois peut ensuite se fermer, ou au contraire mieux comprendre le jeu de l'adversaire.

La différence se joue précisément là : dans cette « compétence de chute ».

Dans un cadre sportif, apprendre à tomber, ce n'est pas seulement faire des roulades à l'entraînement. C'est aussi :

- accepter de t'exposer à des adversaires plus forts,

- monter de catégorie, changer de niveau, prendre conscience que tu vas perdre plus souvent sur le moment,
- tester des stratégies nouvelles en sachant qu'elles ne marcheront pas toutes,
- affronter des situations où ton ego va être bousculé.

Si tu es coach, tu connais la difficulté de cet équilibre : protéger ton athlète, mais pas trop. Le pousser dans ses retranchements, mais pas jusqu'à la casse. Le confronter à la défaite, mais dans un cadre où il peut la digérer.

Ce que je souhaite t'apporter, en partant de l'exemple du judo, c'est une façon plus nette de penser cette question : où et comment est-ce que tu organises volontairement des chutes maîtrisées, pour que ton athlète apprenne à les gérer ? Est-ce que tu considères la défaite uniquement comme un échec à éviter, ou aussi comme un lieu d'apprentissage à préparer ?

Dans un dojo, la frontière entre « entraînement » et « compétition » n'est pas aussi étanche qu'on l'imagine. L'entraînement est déjà un lieu d'affrontement, mais aussi un endroit où tu travailles tes chutes. La compétition révèle ce que tu as réellement construit.

Dans ton sport, quelle que soit ta discipline, tu peux te poser cette question : qu'est-ce que tu fais à l'entraînement qui te permettra de moins te détruire quand la chute arrivera en match, car elle arrivera toujours à un moment ou à un autre ?

## **1.7- Le renversement clé : la chute comme compétence centrale**

Revenons au cœur du livre. Si je devais résumer en une phrase ce renversement que je te propose, ce serait celle-ci : ce qui te permet d'avancer, ce n'est pas ta capacité à éviter la chute, c'est ta capacité à y survivre et à la transformer.

Dans beaucoup de parcours, on fonctionne à l'envers. On se dit : « Quand j'aurai plus confiance, plus de compétences, plus de résultats, j'aurai moins besoin de tomber. » C'est tentant, mais ce n'est pas comme ça que ça marche.

En réalité, plus tu vas loin dans un domaine, plus tu vas rencontrer des situations où tu es remis en question, bousculé, dépassé. Ce n'est pas un bug, c'est une conséquence logique du fait de sortir de ta zone de confort.

Ce que le judo montre très concrètement, c'est que tu peux t'entraîner à ce moment-là. Tu peux entraîner ton corps à encaisser une chute. Tu peux entraîner ton cerveau à ne pas se figer. Tu peux entraîner ton ego à ne pas exploser au moindre revers.

Dans un dojo, ça se traduit par des milliers de répétitions de ukemi, cet art de chuter dont je parlerai plus en détail au chapitre 3. Dans ta vie d'étudiant, d'éducateur, de sportif, ça peut se traduire par une série de micro-situations où tu t'autorises à tester, à te tromper, à revenir, au lieu de tout miser sur un unique moment sans droit à l'erreur.

La chute devient alors une compétence centrale, au même titre que :

- ta capacité de concentration,
- ta technique disciplinaire,
- ta manière de communiquer,
- ta gestion de ton énergie.

C'est une compétence un peu particulière, parce qu'elle ne se voit pas quand tout va bien. Elle apparaît surtout quand ça déraile. Et c'est justement là qu'elle est précieuse.

Je veux que tu commences à la considérer comme telle. Ce n'est pas seulement « un état d'esprit ». C'est quelque chose que tu peux regarder, décrire, travailler. Tu peux te poser des questions comme :

- Qu'est-ce qui se passe en moi quand je tombe ? Physiquement, mentalement, émotionnellement.
- Qu'est-ce qui me fait le plus mal : le fait d'avoir raté, ou ce que j'en déduis sur moi ?
- Dans quelles conditions est-ce que j'accepte de tomber, et dans quelles conditions est-ce que je le vis comme une catastrophe ?

À partir de là, tu peux commencer à organiser ta progression autrement. Non pas comme une ligne parfaite, mais comme une suite de phases d'essai, d'erreur, de compréhension, de réajustement. C'est ce que font les judokas sans toujours le verbaliser. C'est ce que tu peux faire, consciemment.

## **1.8- Progresser, c'est augmenter sa capacité à chuter**

Je voudrais maintenant pousser la logique jusqu'au bout, même si elle peut te déstabiliser un peu : si tu veux vraiment progresser dans ton domaine, tu dois t'attendre non pas à chuter moins, mais à chuter mieux.

Autrement dit : au lieu de chercher à réduire à zéro le nombre de tes échecs, tu peux chercher à amplifier ta capacité à les absorber.

Quand tu débutes un sport, une matière, un métier, tu fais des erreurs « de base ». Tu ne maîtrises pas encore les fondamentaux. À ce stade, chaque chute te paraît énorme parce que tu n'as pas l'habitude, pas de repères, pas de méthode pour t'en relever.

Avec le temps, si tu continues, tu commences à reconnaître des schémas. Tu comprends pourquoi tu as raté tel examen, pourquoi ce projet a échoué, pourquoi tu n'as pas été sélectionné cette fois-ci. Tu sais que tu peux t'y remettre. La chute existe toujours, mais elle n'a plus le même poids.

Un judoka intermédiaire ne tombe pas forcément moins souvent qu'un débutant. En revanche, il tombe autrement. Il chute plus proprement, avec plus de présence. Il subit moins, il reste actif même dans sa chute. Il est déjà en train de préparer la suite, la reprise, le mouvement d'après.

Dans la vie quotidienne, ça pourrait ressembler à ça :

- Tu rates un entretien d'embauche. Au lieu de te dire « je suis nul », tu es capable de voir : j'ai mal préparé telle question, j'ai été surpris par tel point, je peux travailler ça.
- Tu perds un match important. Au lieu de remettre en cause toute ta place dans le sport, tu peux isoler des aspects précis à revoir : le rythme, la stratégie, la gestion du stress.
- Tu te trompes dans une décision personnelle. Au lieu de te condamner, tu peux analyser ce qui t'a manqué comme information, comme recul, comme soutien.

Ce n'est pas une question de positivité forcée. C'est une question de capacité : est-ce que tu as assez de marge intérieure pour regarder ta chute en face, sans te dissoudre ?

Dans ce sens, ta progression peut se mesurer à ça : combien de

chutes de plus tu peux encaisser sans te renier, sans renoncer, sans tout remettre à zéro. Ce n'est pas très glamour, mais c'est très concret.

Ce livre n'essaiera pas de te protéger de toute souffrance liée à l'échec. Il t'invitera plutôt à renforcer ce muscle intérieur qui te permet de dire, même dans un moment dur : « Là, je suis tombé. C'est réel. Ça ne définit pas tout. Je peux en faire quelque chose. »

C'est exigeant. Ça demande de regarder tes réactions de près. Mais c'est aussi une forme de liberté : tu es moins dépendant de chaque résultat immédiat, parce que tu sais que tu peux traverser ce qui va arriver.

## **1.9- Apprendre d'abord à tomber : ce que ça change dans la manière d'apprendre**

Dans beaucoup d'environnements, on commence par le contraire. On apprend aux gens à « réussir » avant de leur avoir appris à échouer.

À l'école, on met les élèves tout de suite dans des situations de notation. Dans le sport, on met parfois les jeunes directement en compétition. Dans le monde professionnel, on donne des objectifs, des évaluations, des bilans, avant d'avoir créé des espaces pour tester, essayer, se tromper.

En judo, la logique est inversée : avant d'attaquer, tu apprends à chuter. On t'enseigne ukemi avant de t'enseigner les grandes projections. Tu peux passer des séances entières à travailler ta manière de tomber vers l'arrière, sur le côté, en roulant. C'est un investissement qui ne se voit pas immédiatement dans les résultats, mais qui conditionne tout le reste.

Je me rappelle très bien ma frustration à ce moment-là. J'avais envie d'apprendre les techniques spectaculaires. Je voulais « gagner ». Au lieu de ça, je passais du temps à m'asseoir, basculer, frapper le tapis avec mes bras, protéger ma tête. Ce n'est qu'après plusieurs semaines que j'ai compris que ce que je faisais là me permettrait de ne pas avoir peur plus tard.

Transposé à l'apprentissage en général, ça donnerait une autre manière de concevoir le début d'un parcours :

- Avant de demander à un étudiant d'être performant, lui apprendre à recevoir une mauvaise note et à en faire quelque

chose.

- Avant de demander à un jeune salarié d'être irréprochable, lui donner des espaces où il peut poser des questions naïves, faire des erreurs encadrées.
- Avant de demander à un enfant d'être « sage », lui apprendre à reconnaître quand il se trompe, sans être écrasé de honte.

Ce n'est pas « être gentil ». C'est construire une base solide. Une personne qui sait qu'elle peut tomber sans être détruite peut ensuite viser plus haut, plus loin, plus juste.

Concrètement, apprendre d'abord à tomber, ça veut dire intégrer dans la pédagogie :

- l'idée que l'erreur est attendue,
- des temps prévus pour l'analyse de ce qui n'a pas marché,
- une parole claire sur ce qui est grave et ce qui ne l'est pas,
- une façon de séparer la valeur de la personne et la qualité de sa performance du moment.

Dans un dojo, c'est presque évident. Personne n'applaudit parce que tu ne tombes jamais. On t'applaudit parce que tu t'engages, tu essaies, tu reviens, tu ajustes. Si tu refuses de tomber, tu es vite coincé : tu ne peux pas apprendre les mouvements les plus efficaces, tu ne peux pas te confronter aux meilleurs.

Dans une salle de classe ou dans une équipe, c'est moins visible, mais c'est la même logique. Si les gens passent leur temps à éviter d'être pris en faute, ils n'apprennent pas vraiment. Ils se protègent. Ils minimisent les risques. Ils stagnent.

Je ne dis pas que tout le système doit être reconstruit de zéro. Je dis que, toi, à ton niveau, tu peux commencer à regarder ton rapport à la chute comme un élément de départ, pas comme un problème à gérer à la fin.

## **1.10- Le livre comme dojo : ce qui t'attend**

Pour terminer ce premier chapitre, j'aimerais te dire comment j'imagine ce livre. Pas comme un manuel abstrait sur « l'échec », mais comme une sorte de dojo mental où on va regarder ensemble, calmement, ce qui se passe quand tu tombes, et comment tu peux apprendre à chuter autrement.

Chapitre après chapitre, je vais m'appuyer sur le judo, non pas

pour faire l'éloge d'un sport en particulier, mais parce que c'est un terrain d'observation très concret où la chute est visible, répétée, travaillée. On y voit à ciel ouvert ce qui se passe, dans le corps et dans la tête, quand quelqu'un est projeté et se relève.

Je parlerai de l'environnement (le dojo comme laboratoire de l'échec contrôlé), des techniques de chute (ukemi), de ce qui se passe dans le corps, le cerveau, les émotions, de la pédagogie de la chute, du rapport à l'ego, de la répétition, et de la manière de transposer tout ça dans la vie quotidienne.

Je vais aussi essayer d'être honnête sur les limites de cet exercice. Apprendre à tomber ne rend pas la vie simple. Ça ne supprime pas la douleur, la déception, la fatigue. Mais ça peut réduire la casse. Ça peut te redonner de la marge de manœuvre là où tu pensais que tout était figé.

J'aimerais que tu lises ce livre comme tu entrerais dans un dojo : sans obligation de tout accepter, mais avec la curiosité de tester. Tu n'as pas besoin d'être judoka, ni sportif d'ailleurs. Tu as juste besoin d'être prêt à regarder ta manière de gérer l'échec, et à la considérer comme quelque chose qui peut évoluer.

Si tu es étudiant, j'espère que tu y trouveras de quoi alléger un peu la pression, non pas en niant les enjeux, mais en les apprenant différemment. Si tu es éducateur, j'espère que tu trouveras des pistes concrètes pour faire exister des chutes qui ne détruisent pas, mais structurent. Si tu es sportif ou coach, j'espère que tu verras comment affiner encore la façon dont tu construis la résilience de toi-même ou de tes athlètes.

Ce premier chapitre avait un seul but : t'inviter à prendre la chute au sérieux, non pas comme un problème à éviter, mais comme une compétence à travailler. À partir du prochain chapitre, on va entrer sur le tatami et regarder de près comment un environnement peut être construit pour rendre possible ce travail-là.

Tu verras alors que, parfois, la vraie différence entre ceux qui avancent longtemps et ceux qui s'arrêtent tôt n'est pas dans le nombre de chutes qu'ils vivent, mais dans la manière dont ils ont appris à tomber.



## **Chapitre 2 : Le dojo, un laboratoire de l'échec contrôlé**

### **2.2- Le tatami : un sol qui autorise la chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Les rituels : poser un cadre avant de tomber**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Le partenaire : celui qui te fait tomber... en sécurité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Discipline et respect : des limites qui libèrent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- La répétition : la chute comme partie du programme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- La sécurité comme condition, pas comme frein**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Ce que le dojo peut inspirer aux salles de classe, terrains et bureaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Ukemi - L'art de tomber**

### **3.2- Tomber n'est pas se laisser tomber**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Ukemi arrière : accepter de ne pas voir où l'on va**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Ukemi latéral : choisir de quel côté on tombe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Ukemi avant : aller vers la chute au lieu de la fuir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Roulades : transformer la chute en continuité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Les principes universels de l'ukemi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Ce qui change dans la tête quand on tombe mille fois**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Quand on ne sait pas tomber : ce qui se passe vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Corps, cerveau, émotions : ce que la chute réorganise**

### **4.2- Le réflexe de survie : tension, blocage, crispation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Comment les ukemi reprogramment ton système nerveux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Rester disponible sous stress : la marge de décision dans la chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- La peur du choc, la peur du regard, la peur de ne plus contrôler**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Comment la répétition de chutes contrôlées désamorce la peur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Ce que la chute fait à ton cerveau : du réflexe brut à la carte précise**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.8- Ce que la chute fait à tes émotions : honte, colère, découragement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.9- Apprivoiser les émotions d'échec plutôt que les subir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.10- Un système nerveux entraîné à encaisser et à rester ouvert**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : La pédagogie de la chute : apprendre en commençant par perdre**

### **5.2- La première leçon : accepter de ne pas tenir debout**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Exposition graduée au risque : construire la confiance, pas le courage aveugle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Le feedback immédiat du corps : quand la chute devient un professeur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Répétition sans humiliation : s'autoriser à rater publiquement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Le droit à recommencer : quand l'erreur n'est plus un verdict**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Ce que cette pédagogie change pour les étudiants**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Ce que cette pédagogie change pour les sportifs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.9- Comment les éducateurs peuvent s'en inspirer concrètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.10- Apprendre en commençant par perdre : une compétence durable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 6 : Redéfinir l'échec : de la faute à l'information**

## **6.2- Ce que le judo fait de l'échec, concrètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.3- De la faute à l'information : ce que ça change dans ta tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.4- Changer de vocabulaire, changer de regard**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.5- Le modèle du judo : une grille simple pour lire un échec**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.6- Études, sport, projets : lire l'échec comme un judoka**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.7- Quand l'ego s'en mêle : apprendre à laisser tomber le récit blessant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Trois réflexes de judoka pour analyser une chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.9- Instaurer une “révision de chute” dans ta journée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.10- La dignité dans l'échec : ce que le judo m'a appris**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Contrôle et lâcher-prise : ce qu'on tient, ce qu'on accepte de laisser partir**

## **7.2- Ce que le corps comprend avant la tête : contrôle fluide contre contrôle rigide**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Contrôle de soi : posture, respiration, attention au milieu de la chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.4- Contrôle de la décision : choisir de mal tomber ou de bien tomber**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.5- Lâcher pour mieux tenir : ce qu'on garde, ce qu'on laisse partir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.6- Sous pression : pourquoi le refus d'échouer alourdit la chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.7- Apprendre à se laisser projeter : la chute volontaire comme sécurité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- Reprendre la main après la chute : le contrôle qui revient**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 8 : Rythme, timing, tempo : la chute comme changement de phase**

## **2.8- Le temps caché dans une chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **3.8- Le timing de la chute en judo : accepter au bon moment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.8- Le tempo de l'échec : trop tôt, trop tard**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **5.8- Reconnaître les signes : ce que ton corps sait avant toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.8- Ajuster son tempo : ni fuite, ni acharnement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.8- La chute comme changement de phase, pas comme rupture**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.8- Ralentir la scène : apprendre à voir le moment clé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Des transitions brutales aux transitions maîtrisées**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Pour les étudiants, éducateurs, sportifs : où est ton tempo aujourd'hui ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Se relever : l'autre moitié de la chute**

## **9.2- Se relever sur le tatami : un geste plus riche qu'il n'y paraît**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- La remontée intérieure : ce qui se joue dans la tête et dans le corps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Préparer son « protocole de relèvement » avant la chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **9.5- Se relever dans les études : après un examen raté ou un concours manqué**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Se relever dans le sport : après une compétition perdue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Se relever après un projet avorté : études, travail, initiatives personnelles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Intégrer la remontée au mouvement : ne plus séparer « tomber » et « se relever »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Créer des environnements où tomber est autorisé**

### **10.2- Les fondations d'une chute constructive : règles, cadre et sécurité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Le droit à l'erreur : comment le rendre réel (et pas seulement affiché)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Rituels de sécurité : installer la confiance sans en parler tout le temps**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- La hiérarchie du respect : qui protège qui, et comment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Structurer les séances : des zones d'essai clairement identifiées**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Concevoir des exercices où l'on doit tomber pour apprendre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Les temps de débrief : parler des chutes sans accuser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- Plusieurs niveaux de difficulté : ne pas exiger le même type de chute de tout le monde**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Comment ces environnements transforment l'initiative, la créativité et la confiance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.11- Ce que tu peux commencer à changer, concrètement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Identité, ego, ceinture : qui tombe vraiment ?**

### **11.2- La ceinture comme miroir : ce que tu crois que tu es**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Quand tu tombes, qui parle dans ta tête ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Le judo comme entraînement à séparer « moi » et « ce que je viens de faire »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- La double identité du judoka : personne et pratiquant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- L'ego qui refuse de tomber : stratégies de protection**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Assouplir l'ego : laisser la chute faire son travail**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- Ceinture et comparaison : quand le symbole écrase la personne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Tomber en public : ce que ça révèle, ce que ça construit**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- « C'est ma stratégie qui tombe, pas moi »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.11- Accepter de perdre la bataille, pour préserver la personne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.12- Pour les éducateurs, enseignants, entraîneurs : ce que tu protèges chez l'autre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.13- Qui tombe vraiment ? Une réponse honnête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.14- Tomber mille fois... sans te perdre en route**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : La répétition : tomber mille fois, progresser une fois de plus**

### **12.2- À quoi ressemble vraiment un entraînement qui fait progresser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Les micro-progrès que tu ne vois pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Pourquoi répéter n'est pas « faire toujours pareil »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Tomber mille fois, ce n'est pas échouer mille fois**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- La persévérance, vue du tatami**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- La courbe d'apprentissage : plateaux et déclics**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Comment la chute rend la répétition supportable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.9- Rendre la répétition plus intelligente**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.10- Tenir dans la durée sans s'épuiser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.11- Appliquer la logique « tomber mille fois » hors du tatami**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Transférer les réflexes du tatami dans la vie quotidienne**

### **13.2- Balayer la situation après un revers : le scan post-chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Protéger l'essentiel : ce que tu couvres en premier**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Garder du mouvement : ne pas se fossiliser dans l'échec**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Chercher un partenaire plutôt que s'isoler**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Se parler comme sur le tatami : le dialogue intérieur pendant la chute**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Choisir sa manière de tomber : anticiper les chocs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Se relever : revenir dans l'échange au bon moment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Créer ses petits "dojos" dans la vie de tous les jours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Tomber comme un judoka dans la vie : un choix répétitif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Vers une culture de la chute maîtrisée**

### **2.14- À quoi ressemble une culture de la chute maîtrisée ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.14- Une classe où la chute est autorisée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.14- Un club ou une équipe qui encadre l'échec**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.14- Une institution qui ne sacralise plus l'infailibilité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.14- Les adultes comme tatami vivant**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.14- Installer des rituels autour du droit à l'erreur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.14- Choisir un vocabulaire qui n'écrase pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.14- Valoriser les tentatives courageuses**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.14- Gérer la peur de tomber : une affaire de climat**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.14- À ton échelle : ce que tu peux commencer à changer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.14- Tomber mille fois comme feuille de route collective**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.