



THE INNER GAME OF TENNIS

W. Timothy Gallwey

Livre anglais

LES IDÉES

LES DEUX «MOI» DU JEU INTERNE : CELUI QUI PARLE, CELUI QUI FAIT

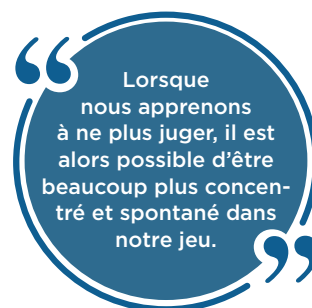


Lorsque nous pratiquons une activité, il est très fréquent de se parler à soi-même (bien joué, applique-toi, t'es vraiment mauvais aujourd'hui, etc ...). Mais dans « **je** me parle à **moi-même** », qui est **je** ? qui est **moi** ? Gallwey nous explique que ce sont deux entités bien distinctes, sans quoi la conversation entre eux serait impossible. **Le « je » est celui qui parle**, qui donne l'ordre, on peut l'apparenter à **notre conscience** ou **notre égo**. **Le « moi » est celui qui exécute cet ordre : c'est notre corps, notre inconscient**. Nous les appellerons premier et deuxième moi. L'un des postulats importants de ce livre est que **la clé de tout progrès consiste à améliorer la relation entre le donneur d'ordre (le premier moi), et les capacités naturelles de notre inconscient (le deuxième moi)**.



APAISSER LE PREMIER MOI

Si l'on veut optimiser cette relation, il faut commencer par **apaiser le premier moi qui ne cesse de juger**. Le problème est qu'il a rarement confiance en son interlocuteur, ce qui empêche ce dernier de s'exprimer (notre inconscient est pourtant celui qui a le plus de capacité). On veut donc essayer de l'apaiser en ayant une approche méditative. **Le faire taire est impossible, on peut simplement s'attacher à l'observer, sans jugement, et ne pas s'identifier à lui** (tu as raté un revers ? Hmm ok, ce n'est qu'un revers manqué, cela ne signifie pas que ton revers est mauvais...). **Observe simplement tes actions telles qu'elles sont :**



FAIRE CONFIANCE AU DEUXIÈME MOI



Notre deuxième moi est un véritable ordinateur : c'est à lui qu'il faut donner le pouvoir. On ne peut communiquer avec notre deuxième moi que si la relation avec le premier a été apaisée. L'idée est ici de **lui faire pleinement confiance**. **Dès lors qu'il a appris une compétence, il (notre corps, notre inconscient) sait comment l'exécuter**. **Sa langue natale est l'imagerie** (certainement pas les mots). Une bonne technique peut donc être de **visualiser ce que l'on veut obtenir, et de laisser notre inconscient faire le reste** (on parle beaucoup de visualisation dans *With winning in mind* de Bassham, [notes ici](#)). Lorsque l'on arrive à calmer notre premier moi, et faire confiance au second, un **phénomène d'unification** s'opère entre les deux (en sport, on dit souvent qu'on est "dans la zone"). **Ce phénomène est la clé n°1 de la performance maximale.**



AGIR COMME UN PRO



Pour notre deuxième moi, une image vaut bien plus que 1000 mots. Il apprend en regardant les autres et en essayant lui-même.



«Beaucoup de joueurs s'imaginent beaucoup moins bons que ce qu'ils sont, alors que des résultats surprenants peuvent apparaître s'ils se mettent à imaginer l'inverse. Imaginez que je suis le réalisateur d'un film, que votre rôle est de jouer un tennisman, et que je vous demande de jouer le rôle d'un des meilleurs joueurs du monde.» J'aime beaucoup cette idée. **Imagine que tu es le meilleur de ta discipline !** Comment tu joues ? Comment tu te comportes ? **Lorsque l'on agit comme si on était cette personne, avec la même assurance, certains automatismes naissent dans notre deuxième moi, et notre jeu s'améliore presque instantanément. #JustTry !**

LAISSER NOTRE DEUXIÈME MOI CHANGER NOS HABITUDES



« Il n'est pas nécessaire de lutter contre nos anciennes habitudes. Si nous voulons en changer, il est plus simple d'en créer de nouvelles. On rend les choses plus faciles en ayant, face à la difficulté, le même état d'esprit qu'un enfant. » Lorsqu'un enfant décide de marcher sur ses deux pieds, il ne pratique aucun jugement sur le fait qu'il ait longtemps marché à quatre pattes. C'est exactement **le même état d'esprit** qu'il faut adopter lorsqu'on veut modifier une ancienne (mauvaise) habitude. **Se critiquer, essayer de toutes nos forces de changer et juger nos résultats est une mauvaise approche**. **Observer notre comportement, visualiser le résultat désiré et laisser notre deuxième moi prendre la main sans jugement en est une bien meilleure !**