

TIMOTHY GALLWEY: « The inner game of tennis » (1974)

Résumé et traduction: Daniel Grosgrin

***N.B. Les extraits de ce livre ont été sélectionnés et traduits dans un but pédagogique, sans l'accord de l'auteur ni le versement de droits. Ces pages sont donc exclusivement réservées à un usage privé et ne doivent pas être diffusées sous quelque forme que ce soit.***

Il s'agit dans ce volume de **l'aspect mental** d'un jeu, à l'exemple du tennis, et de la nécessité lors de sa pratique de **réduire l'activité cérébrale rationnelle** pour laisser plus de place aux **sensations physiques**. Le conflit de ces deux fonctions crée un **obstacle interne** qui met en danger le développement de notre potentiel.

Lors de l'apprentissage d'un sport l'accumulation d'indications techniques complexes compromet le plaisir du jeu, nous livrant à la frustration et à une critique abusive vis-à-vis de nous-mêmes. Il faudrait dans l'idéal acquérir la technique avec un minimum de consignes, sans interférence avec le processus naturel d'apprentissage.

Que ce soit lors d'un cours, d'un entraînement ou d'un match un dialogue intérieur s'installe, dans lequel la zone rationnelle du cerveau donne des ordres à la partie du corps qui les effectue.

Pour simplifier on appellera « EGO 1 » le donneur d'ordres, soit **l'esprit, la pensée, l'intellect, la réflexion ou le raisonnement** et « EGO 2 » l'exécutant : **le corps, la nature ou le physique**. La conversation intérieure entre les deux est souvent marquée par la peur et le doute de soi. Or, moins le contrôle de la pensée se fait entendre, plus on fait confiance au potentiel du corps, mieux les choses se passent.

Ce livre s'intéresse au jeu qui se déroule dans l'esprit du joueur contre les **obstacles intérieurs** tels que les faiblesses de concentration, la nervosité, le doute de soi et l'autocritique. C'est un combat contre les habitudes mentales qui barrent la route à une meilleure performance, une recherche de la détente concentrée.

Pour l'enseignant cela signifie parler moins et observer plus. Pour l'élève il s'agit d'observer le coach, d'enregistrer l'image de ses gestes, de la répéter mentalement plusieurs fois, puis de laisser le corps la reproduire.

Il faut désactiver une partie du raisonnement et améliorer la relation entre les deux EGO décrits ci-dessus. L'esprit ne fait souvent pas confiance au corps, ce qui se remarque aux crispations faciales, aux efforts visibles.

Commencer par avoir une idée aussi claire que possible de ce qu'on cherche à atteindre. Faire confiance à sa nature. Observer ce qui se passe sans juger si c'est bon ou mauvais.

Calmer et focaliser l'entendement. Jouer sans réfléchir comment, essayer, évoluer peu à peu. Se libérer des blocages, barrières, peurs, doutes, freins, de la retenue, de l'autocritique. En sport l'action se déroule si vite qu'on n'a pas le temps de penser, de planifier.

S'affranchir d'habitudes prises dès l'enfance, en particulier la tendance à l'autocritique, au jugement de valeur, à la généralisation. Les erreurs font partie du développement. Il faut dépasser les concepts négatifs qui influencent notre évolution.

Observer son jeu avec un intérêt distant, prendre conscience de la **sensation** du jeu.

Ne pas confondre ces suggestions avec la pensée positive ("*positive thinking*") : un compliment est aussi une critique implicite et incite au jugement.

Notre corps réalise tous les jours des milliers d'actions complexes sans qu'on y réfléchisse. Le processus par lequel il apprend et exécute inconsciemment ces mouvements est le même que pour jouer au tennis : il consiste à libérer l'intelligence interne du corps, à le connaître et lui faire confiance, à le laisser effectuer le mouvement (par exemple de frapper la balle).

Mais, croyant connaître le processus musculaire de l'action et cherchant à le contrôler, le raisonnement mobilise des muscles inutiles et induit des crispations. Or le mouvement dans l'air d'une raquette ou d'un autre objet est plus rapide quand le poignet est détendu. La pensée tend à aller à l'encontre de la nature du corps en augmentant la tension pour améliorer le mouvement.

Éviter de s'identifier avec son coup droit, au tennis. Il faut avoir avec son corps la même attitude qu'une mère qui accompagne son enfant lorsqu'il apprend à marcher : avec bienveillance et sans intervenir plus que nécessaire. Notre nature physique doit être considérée avec respect et modestie ; il faut la flatter, comprendre que son langage est visuel, sensoriel.

Le joueur doit focaliser son attention davantage sur le but à atteindre que sur les moyens, au tennis se représenter la trajectoire de la balle. Laisser le corps s'améliorer d'essai en essai, l'observer ; lui transmettre une vision claire du résultat recherché et le laisser agir.

L'expérience prime les connaissances techniques.

Les instructions écrites ou verbales d'un coach ne sont que la tentative de codifier un processus qui fonctionne pour lui, dans des termes qui lui sont propres. Même si elles sont séduisantes pour l'intellect, qui préfère apprendre par concepts et imposer son contrôle, les explications ne peuvent remplacer l'expérience personnelle directe par laquelle la nature enregistre les mouvements. Trop de directives risquent au contraire de barrer l'accès à notre mémoire musculaire, essentielle à l'action. Il vaut mieux découvrir et privilégier les **sensations** qu'obéir à une consigne extérieure peut-être mal comprise...

Les meilleures indications techniques sont celles qui définissent le **but** à atteindre. Chacun observe alors ses propres tentatives de s'en approcher et retient celle qui donne le meilleur résultat. Il ne faut pas tenter de copier exactement les mouvements d'autres personnes mais se servir de modèles pour avancer dans le processus d'apprentissage, en allant toujours de l'intérieur vers l'extérieur.

Pour perdre une mauvaise habitude, plutôt que de la critiquer il faut découvrir quelle fonction elle remplit et chercher à atteindre le but par un meilleur chemin. Nous développons des automatismes mentaux et physiques pour remplir certaines fonctions et

lorsqu'on remarque qu'un nouvel automatisme fonctionne mieux, le moment est venu d'en changer. En apprenant quelque chose de nouveau un enfant laisse derrière lui ses anciennes habitudes et les remplace par des nouvelles (p.ex. marcher au lieu de ramper). Dans notre cerveau les habitudes créent un sillon. Au lieu de chercher par tous les moyens à s'en extraire il faut tenter d'en créer un nouveau. L'ancien sillon peut continuer d'exister mais la résistance acharnée contre une habitude bien installée peut nous y faire retomber.

On ne peut pas forcer la détente, mais on peut l'inviter à venir.

Pour calmer l'intellect il faut apprendre à le focaliser sur le moment et le lieu présents. Pas facile de se détacher du raisonnement qui a toujours tendance à créer un flot de pensées distrayantes. Lorsqu'il est concentré l'esprit ne saisit que les aspects nécessaires à la réalisation immédiate d'une tâche, sans se laisser détourner par des idées ou des actions extérieures. Pour améliorer la concentration on peut la fixer sur quelque chose de précis comme par exemple, au tennis, les coutures de la balle.

En s'exerçant il est recommandé d'observer les sensations corporelles, la tension musculaire au niveau des épaules, des bras, des mains. Comme il est impossible de réfléchir en même temps qu'on agit il faut oublier ce qui devrait se passer pour se concentrer sur ce qui se passe vraiment à l'instant présent.

En effectuant les exercices au ralenti on ressent et mémorise mieux quelle partie du corps donne de l'énergie au mouvement.

Notre conscience éveillée nous rend sensibles aux objets et actions autour de nous, comme une lampe éclaire autour d'elle<sup>1</sup>. L'attention est une focalisation de la conscience, comme un projecteur concentre la lumière. Si sa lentille est salie ou vacillante son efficacité est réduite. Toute diversion affaiblit la concentration.

L'attention peut être dirigée vers l'intérieur ou vers l'extérieur: la concentration sur un élément précis – par exemple les coutures d'une balle de tennis – freine la nervosité et la distraction. La prise de conscience du corps représente une focalisation plus large. On l'augmente encore en se concentrant sur ce qui se passe autour de nous. Tous ces cercles d'attention n'éclairent que ce qui est important dans le lieu et le moment présents. C'est lorsque l'esprit projette ce qui pourrait arriver ou revient sur des actions passées que surviennent les défaillances de concentration et la perte d'énergie qui en découle.

Quand la pensée s'égare il faut la ramener avec douceur. Pour l'entraînement au tennis on peut se servir d'une machine à lancer les balles qu'on accélère progressivement, puis rapproche du filet. L'angoisse liée à ces accélérations cède le pas à une détente corporelle et une concentration sur le moment présent, car l'action ne laisse pas le temps de penser.

Au tennis le moment entre les points est le plus dangereux ; c'est là que peut apparaître une réflexion sur le jeu ou d'autres distractions. Se concentrer sur sa **respiration**, en observer simplement le rythme, aide dans toutes les situations de la vie à rester focalisé. Même au milieu d'un match intense on arrive à régler l'équilibre entre l'esprit et le corps, à retrouver fraîcheur et sérénité en recentrant l'attention sur la respiration.

---

<sup>1</sup> Stanislavski, dans « La formation de l'acteur » Ch. 5 emploie une image similaire (ndT)

Un coach de basketball, Phil Jackson, décrit ainsi le processus dans son livre « *Sacred Hoops* » : « le secret est de ne pas penser. (...) Cela ne signifie pas s'abrutir, mais faire taire l'éternel bavardage des pensées pour que le corps puisse réaliser instinctivement ce pourquoi il a été entraîné. »

La nature physique est toujours présente. Chez un enfant elle est dominante, puis lorsqu'il grandit l'intellect vient la troubler. Chez nous tous, les pensées vont et viennent mais le corps est toujours là.

Dans nos sociétés orientées vers les performances la valeur d'une personne se mesure à ses prestations, à sa capacité. En ne mesurant un être humain qu'à ses réalisations on passe à côté de sa vraie valeur.

Lors d'une situation tendue, par exemple un match à l'extérieur contre un joueur prestigieux, il faut se poser la question : que peut-il arriver de pire ? Disons : perdre en deux sets, 6-0, 6-0 : on essuie un échec, au retour tout notre entourage en parle, puis ça se calme et les choses rentrent dans l'ordre. À l'inverse, que peut-il arriver de mieux ? Gagner le match : au retour quelques personnes nous tapent sur l'épaule, puis tout redevient comme avant. ...

La vraie motivation du jeu est de dominer la nervosité qui empêche de bien jouer et d'avoir du plaisir, de gagner le jeu intérieur.

La notion de concurrence a ses partisans et ses détracteurs. Pour les premiers c'est la source du progrès et du bien-être de l'humanité, pour les autres elle crée l'inimitié, le manque de coopération, elle est donc inefficace. La coopération est préférable à la concurrence.

Certaines personnes se rebellent contre le principe de concurrence en ne se donnant aucune peine, comme s'ils recherchaient l'échec. Ils se mettent pour ainsi dire en grève, avec l'excuse que le résultat ne compte pas, puisqu'ils n'ont pas vraiment essayé. Mais ils n'admettent pas que s'ils avaient vraiment essayé et perdu, ça compterait pour eux ! Ils sont donc bien dans l'esprit de compétition au sens où leur respect d'eux-mêmes dépend de leur niveau par rapport aux autres.

Dans les situations de compétition les gens perdent vite leurs repères. Le besoin de faire ses preuves est basé sur l'insécurité et le doute de soi. Ce n'est que dans la mesure où on ne sait pas exactement qui on est et ce qu'on est qu'il est nécessaire de faire ses preuves vis-à-vis de soi-même et des autres. Si l'image de soi n'était pas en jeu la concurrence ne serait pas un problème.

Plutôt que de vouloir gagner à tout prix on peut décider de se concentrer sur la beauté et la perfection du jeu. Il n'y a pas dans tous les sports un adversaire à vaincre. Un « surfer » par exemple recherche la plus grosse vague pour le défi qu'elle représente, pour la nécessité de faire appel à toutes ses capacités, son courage, sa concentration maximum. Il ne cherche pas à prouver quoi que ce soit, ni à lui-même, ni au monde extérieur, seulement à tester ses capacités et à mieux se connaître.

Gagner, c'est surmonter des obstacles pour atteindre un but. Mais la valeur de la victoire est proportionnelle à l'importance du but atteint. Le processus est plus gratifiant que la victoire elle-même.

L'adversaire est à la fois un ami et un ennemi : il nous fait l'amitié de prendre le rôle d'ennemi !

En fin de compte la concurrence et la collaboration sont une seule et même chose. On s'efforce de vaincre l'adversaire et ce faisant on surmonte les obstacles qu'il nous présente. En développant leurs capacités les adversaires profitent mutuellement de la compétition.

### **Conclusion**

Des obstacles se dressent dans presque toutes les activités humaines. Quels que soient les buts recherchés les obstacles intérieurs sont toujours présents : le raisonnement se laisse vite distraire par sa tendance à s'inquiéter ou à regretter le passé. Il est utile de comprendre que si les buts que nous poursuivons sont nombreux et exigent des capacités variées, ce sont toujours les mêmes contraintes intérieures qui font barrage. Renoncer à se juger soi-même en jouant au tennis peut nous aider, par exemple, à ne pas critiquer notre progéniture ou nos collègues de travail.

Le plus important outil dans la vie est la capacité à garder son calme, en apprenant à analyser ce qui se passe vraiment et à réagir de manière adaptée.

La pression extérieure, le stress, se maintiennent pendant toute l'existence. Il est donc important de pouvoir faire appel à une stabilité intérieure. Pour y parvenir, commençons par accepter que notre corps a ses propres exigences: avoir du plaisir, apprendre, comprendre, évaluer, atteindre ses objectifs... Notre nature exprime ses besoins avec une insistance légère mais continue. Lorsqu'on agit en accord avec elle on ressent toujours une certaine satisfaction. Il faut apprendre à distinguer entre les demandes internes du corps et les exigences externes que l'esprit a pu interioriser et qui sont devenues si familières qu'on les croit venues de l'intérieur. C'est quand il est livré à lui-même que le corps fonctionne le mieux.

La leçon principale du jeu intérieur est la focalisation : concentrer son attention sur le moment présent veut dire ne pas s'attarder sur le passé, ses erreurs ou ses réussites; ne pas être non plus l'otage du futur, de ses craintes ou de ses rêves.

Focaliser son esprit consiste à ne pas se laisser emporter par lui. Cela ne veut pas dire ne pas penser, mais décider soi-même de la direction de ses pensées. L'attention peut être dirigée vers un court de tennis, un légume à découper, un meeting tendu, le trafic routier...

La focalisation peut s'effectuer lorsqu'on est seul, mais aussi en s'entretenant avec une autre personne. Il faut autant de confiance en soi pour concentrer exclusivement son attention sur un interlocuteur et l'écouter sans mener dans sa tête une conversation parallèle que pour observer une balle de tennis sans se laisser distraire par des soucis, des projets, ou les intrusions de la pensée.

N.B. L'auteur fait également référence aux travaux sur le processus d'apprentissage de Carl Rogers et Abraham Maslow.