

# RÉUSSIR



## L'IMPOSSIBLE !

**Sport.**

**Études.**

**Entreprise...**

**ALAIN POILVEZ**

Alain Poilvez

Réussir l'impossible

© Alain Poilvez, 2018

ISBN numérique : 979-10-262-2602-4



Courriel : [contact@librinova.com](mailto:contact@librinova.com)

Internet : [www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**«Les passions sont les vents qui enflent les voiles du navire. Elles le submergent quelquefois, mais sans elles il ne pourrait voguer». Socrate.**

Ces pages ne prétendent pas faire de vous un des grands de ce monde, mais plutôt de vous aider à vivre les épreuves et leurs conséquences avec un regard neuf.

Alain Poilvez.

*Je remercie mon épouse Annick pour son infinie patience, et son soutien  
inconditionnel.*

*Je remercie ma fille Adeline et mon amie Véronique pour leur indulgence  
et précieux talent en informatique.*

## PROLOGUE

**«La plus grande bassesse de l'homme est la recherche de la gloire, mais c'est cela même qui est la plus grande marque de son excellence, car quelque possession qu'il ait sur la terre, quelque santé et commodité essentielle qu'il ait, il n'est pas satisfait s'il n'est dans l'estime des hommes»**

B.Pascal.

C'est une journée ordinaire à l'entraînement dirigé par Allen Fox, head pro & psychologue du sport à l'université de Pepperdine Malibu Californie, où je ne suis pas étudiant. Je suis autorisé à participer aux entraînements, mon niveau de tennis étant proche de celui des joueurs de l'équipe universitaire. Nous pratiquons des jeux « modèle round-robin » avec handicap, quand m'interpellant sur le bord du court, Allen m'explique «Que je devrais penser à poser la raquette, et consacrer mon énergie à faire autre chose car, selon lui, mon avenir de joueur dans le tennis professionnel était aporétique !» Le choc m'amuit !

Mon rêve s'effondrait ! ! Mon nom n'apparaîtrait jamais sur la liste de l'ATP et encore moins dans les tableaux des tournois majeurs & Grands Chelems, car s'il y a pléthore de candidats, peu sont élus et en vivent. **«Le chemin le plus court n'est pas le plus droit, mais celui sur lequel le vent le plus favorable gonfle notre voile...»** F.Nietzsche.

Avant d'aller plus loin dans votre lecture, il convient de vous donner quelques points de repère indispensables à la compréhension des propos qui suivront. J'ai vécu 20 ans aux Etats Unis et comme vous l'avez découvert j'ai du faire face à la réalité : sans pour autant donner dans le lamento, j'étais en échec ! Je n'étais pas assez bon ! Les résultats le confirmaient. Mes lacunes ne se situaient pas tant sur le plan capacités & condition physique, ni sur

l'exécution technique, j'étais tout simplement incapable de finir un match dans lequel je menais contre un adversaire supérieur, alors que la victoire était à ma portée. J'avais les jambes mais pas la tête ! Le désordre psychologique engendré par mon état émotionnel m'empêchait de concrétiser ce qui relevait de la logique dans l'action. J'avais appris à donner des coups de raquette, mais pas à jouer au tennis ! J'avais appris l'alphabet, sans pouvoir écrire de mots et encore moins faire de phrases. Mettant fin à quelques années de frustration, je quittais la compétition sans pour autant tourner le dos au tennis, conscient de ne pas être le seul perdu dans ce dédale. **«Ni rire ni pleurer, comprendre»** disait Spinoza. J'aspirais, d'une part à appréhender le processus menant à l'indicible, et d'autre part je désirais m'investir dans la recherche de solutions pour les gens qui se trouveraient à leur tour confrontés aux mêmes difficultés. Comment ? J'avais abandonné le lycée en terminale A à la fin du 2ème trimestre sans passer le bac. Je me tournais de nouveau vers les études, une remise à niveau en autodidacte, qui me permis d'accéder aux cursus proposés par l'USPTA dans le but d'obtenir un diplôme en psychologie de la performance **«Etudier non pas pour savoir plus, mais pour savoir mieux»** Senèque. Apprendre requiert l'appui de mentors, et j'ai eu le privilège d'en croiser d'excellents. Pendant 5 ans je suivis une formation en psychologie cognitive comportementale auprès d'intervenants chercheurs tels que Allen Fox (USTA) et Jim Loerh (USTA) Peter Burwash (USTA) et Perris Gabriélis (USPTA) Don Henson (USPTA) et Dennis Van Der Meer (USTA) Psychomotricité, bio-mécanique, préparation physique étaient au menu quotidien, et la réalité de terrain fut toute aussi motivante, observation des espoirs juniors et jeunes pros débutant sur le circuit. Je me suis également intéressé à la dimension humaine «l'Etre» car si **«L'échec est le fondement de la réussite»** selon Lao Tseu, taoïste du cinquième siècle, à capacités équivalentes, un esprit préoccupé n'a d'autre issue que de s'incliner face à un esprit libre dans un corps libre de toute tension. Je m'ouvrais aux thérapies brèves TCC,TCE, Palo Alto, PCAI Albert Ellis New York, puis à l'EMDR, avec David Servan Schreiber. Je fus nommé en National Division par l'USPTA en 1988.



Il convient de garder à l'esprit que les écoles, formations, et universités américaines sont onéreuses, et pour subvenir à l'aspect financier de ces formations, outre les cours de tennis que je dispensais, j'ai exercé plusieurs activités professionnelles. Restauration: Café Alma Ventura boulevard San Fernando Valley. Peinture en bâtiment: Trafficanti Painting Company Van Nuys. Pilote d'hélicoptères : Watson Helicopters Pacoima, puis Cine/Exec Helicopters Burbank. Ce dernier emploi lié à l'industrie du film étant assez lucratif, me permis de bénéficier d'une certaine liberté temporelle et financière facilitant la réalisation et la concrétisation finale de mes objectifs.

De retour en France en 90 pour des raisons familiales, je me suis tourné vers la sophrologie, et suivi une formation à l'ISR de Rennes avec Bernard Santerre. Puis j'ai dirigé le Centre National Wilson à Thouaré/loire près de Nantes et participé à la mise en place d'un projet «Tennis et mental» dans les centres de formation de Tours, Orléans, enfin je me suis installé à Carquefou près de Nantes où j'ai exercé la profession de psychothérapeute et psychologue du sport en libéral de 1999 à fin 2015.

## REMARQUES

Mon éducation professionnelle étrangère m'ouvrit une fenêtre sur les différences dans la formation des athlètes de l'hexagone sur le plan mental, et je pouvais observer l'interaction entre le diktat de la performance, l'entraînement au quotidien, et les exigences de la vie de tous les jours. Il ne m'appartient pas de porter un jugement sur les méthodes de travail françaises ou étrangères, ni de jeter l'opprobre sur quiconque quand les résultats ne sont pas au rendez-vous des espoirs, ou de faire le panégyrique d'une approche en particulier, chaque pays possède ses croyances et ses méthodes, son propre squelette de formations et d'informations, son programme de développement, son système d'éducation. A chaque méthode ses mérites et ses inconvénients, fut elle française, suédoise, espagnole, ou américaine. Cependant la carrière d'un athlète reste éphémère, et une posture phénoménologique (Binswanger, Husserl) quant à la communication, la découverte des capacités du cerveau, et les possibles nouvelles approches, peuvent s'avérer salutaires, et créatrices pour beaucoup de sportifs et acteurs de la vie professionnelle en proie à l'entropie, quand on s'inscrit dans le cadre d'une démarche de dépassement de soi. **«Le savoir est la seule matière qui s'accroît quand on la partage»** Socrate.

Les pages qui suivent ne sont pas les ingrédients d'une formule magique qui feront de vous le prochain No 1 mondial dans votre discipline sportive, ou le prochain Steve Jobs, Xavier Niels, Richard Branson, Elon Musk, ou encore Travis Kalanick... mais leur compréhension vous permettra d'atteindre votre plus haut niveau, où qu'il soit, quelque soit votre domaine d'expertise.

**«L'espoir ce n'est pas de croire que tout ira bien, mais de croire que les choses ont un sens»** Vaclav Havel.

Mon premier livre «Tennis et Mental» est une approche soft, destinée aux