

Vidéo formation : 7 actions à mettre en place pour améliorer sa confiance en soi

Définition

La confiance est un mot qui revient très régulièrement dans le vocabulaire des joueurs de tennis qui utilisent des expressions telles que

« Je suis en confiance en ce moment » ou au contraire « je n'ai pas la confiance »

Mais sait-on précisément de quoi il s'agit, ni comment parvenir à ce fameux état mental de félicité tennistique.

Pourtant, tous les joueurs et joueuses de tennis en sont convaincus, avoir la confiance avec soi permet de résoudre la plupart des difficultés rencontrées sur le court.

La question est donc de savoir s'il est possible d'améliorer sa confiance en soi au tennis.

Résoudre ce problème démarre tout naturellement par chercher à définir ce qu'est cette fameuse confiance.

D'après Jean Philippe Vaillant ([Tennis, pensez comme un champion](#)) « Pour la majorité des sportifs, la confiance est la force qui permet de croire en leurs capacités à accomplir une tâche ».

Pour Antoni Girod ([Tennis, la préparation mentale](#)) la confiance est « Un état interne particulier permettant d'utiliser au maximum son potentiel, voir même de le dépasser ».

Pour Valerio Emanuele auteur du Dictionnaire du tennis. La confiance est la conscience que le joueur a de sa propre valeur

Enfin, pour simplifier encore le problème, Ronan Lafaix affirme dans Tennis Soyez P.R.O. que la confiance n'existe pas, les deux alternatives sont « Soit j'ai peur, soit je me fais confiance ».

J'ai souvent, lors de ma carrière de joueur amateur, eu des crises de confiance qui se traduisait par le cercle vicieux de la spirale de l'échec. Je rentrais sur le terrain « perdant », vous avez sans doute connu ça.

En tant que joueur offensif, cela se traduisait concrètement chez moi par des non-montées au filet et par des volées pas assez décisives (pas assez appuyées, pas assez croisée...). Résultat je jouais crispé et en défense.

Je pouvais rester un certain nombre de temps comme ça avant que la confiance ne revienne, sans que je comprenne trop pourquoi, à la faveur par exemple d'une ou deux victoires contre moins fort.

Mais ça c'était avant, avant que je prenne connaissance et que j'intègre des mécanismes que je vais vous expliquer maintenant.

Ils prennent la forme de 7 actions à mettre en place pour regagner sérénité et efficacité dans son tennis.

Action 1 : mettez en place un plan d'action (arrêter les invocations)

Si vous avez été bassiné comme moi, dans votre jeunesse, par des conseils du style « Aie confiance en toi », « calme-toi », « sois naturel » ou sa variante « sois spontané », vous comprendrez aisément ce que je veux signifier par là.

Ce sont des conseils généralement inutiles et sans effets, car ils n'appellent aucune action concrète. Je pense même que ce sont des directives qui vont mettre mal à l'aise celui qui les reçoit, ce dernier ne sachant généralement pas quoi faire, ni de son corps ni de son esprit, à ce moment-là.

Demander à un enfant énervé de se calmer est inutile si ce dernier ne maîtrise pas les mouvements respiratoires qui vont aboutir à son apaisement. Lui demander de dormir s'il n'a pas sommeil sera tout aussi inefficace.

Invoquer la confiance en soi, si on ne connaît pas les chemins qui mènent vers une meilleure estime de soi-même renvoie même, paradoxalement, à l'angoisse de l'échec.

Le joueur de tennis sait quand il est en confiance et quand il ne l'est pas. Quand il est en manque de confiance, il ne doit pas perdre son temps à l'invoquer mais au contraire commencer à mettre en place les conditions d'apparition de cette confiance, ce que nous allons voir dans les points suivants.

Quand Ronan Lafaix affirme que la confiance en soi n'existe pas, vous avez tout intérêt à le croire.

Partir du principe que la confiance n'existe pas, permet de ne pas y penser et donc de ne pas échouer à saisir l'insaisissable.

Ne penser à rien n'est pas simple, c'est même le fruit d'un travail de longue haleine. C'est la base de l'apprentissage de la méditation.

Changer de focus est beaucoup plus simple et c'est ce que je vous invite à faire. Concentrez-vous sur des actions concrètes, qui vont vous permettre par des chemins détournés de créer les conditions d'apparition de la confiance en vous.

Restaurer une confiance envolée, c'est pour moi comme remonter un mur de briques abattu. Ça se fait brique par brique. Et quoi de plus concret qu'une brique ?

Action 2 : Travail sur la connaissance de toi

Travailler à mieux se connaître est un excellent début dans la recherche de la confiance. Pour commencer, cherchez à identifier vos points forts et vos points faibles. Si vous commencez à y voir plus clair, vous savez ce qu'il vous faut travailler en priorité : vos points forts.

Travailler vos points faibles va vous demander plus d'effort pour un résultat plus faible. De plus, si vous négligez de travailler vos points forts, ces derniers risquent de perdre de leur efficacité. Enfin, si après un travail acharné sur votre point faible, il parvient au niveau de votre point fort, vous n'aurez plus de point fort.

Travaillez vos points forts sans relâche, en augmentant régulièrement la difficulté des exercices. Ayez la volonté d'en faire des coups indestructibles. Ces points forts deviendront vos plus fidèles alliés dans les pires difficultés.

Vous frappez bien la balle en coup droit ? Entraînez-vous à accélérer toute forme de balle : les balles courtes, les balles hautes, les balles molles. Travaillez la précision en cherchant des cibles toujours plus petites et toujours plus variées. Recherchez le plus grand relâchement possible à la frappe. Cherchez à repousser vos limites en commettant les bonnes fautes.

A propos des bonnes fautes, dites-vous bien que si vous avez 100 % de réussite sur un coup, c'est que peut-être vous ne l'avez pas poussé autant que vous auriez pu le faire.

Ceci nous amène directement au point suivant, mais avant sachez que pour moi, le travail sur la connaissance de soi est sans fin car nous évoluons sans cesse. Et les points forts d'une période, peuvent devenir des points faibles par la suite.

Un joueur (ou une joueuse) dont le point fort est la régularité de fond de court en catégorie jeune peut très bien devenir à l'âge adulte un redoutable serveur...qui ne tient plus l'échange par ailleurs (en comparaison de la moyenne des joueurs de son niveau).

Action 3 : Accumulez les expériences positives

Maintenant que vous connaissez vos points forts et que vous commencez à comprendre comment vous gagnez les échanges dans le jeu, il est important de répéter les séquences de jeu qui vous amèneront à utiliser vos points forts.

Si, par exemple, vous êtes doué pour le jeu à la volée, il sera intéressant pour vous de rechercher les moyens de monter au filet dans les meilleures conditions.

Notre cerveau est friand des expériences positives qu'il peut vivre. Il est important d'ancrer en lui toutes ces bonnes sensations de réussite par leur répétition. La confiance suit un processus cumulatif (repensez au mur de brique).

Pensez à vous entraîner régulièrement avec moins fort que vous. S'entraîner contre moins fort que soi permet de poser son jeu et de réussir très régulièrement les enchainements que vous réutiliserez en match contre vos adversaires plus forts. C'est ni plus ni moins ce que font les joueurs pros quand ils s'entraînent avec des sparring-partners moins bien classés qu'eux.

A contrario et contrairement à une idée reçue, il est beaucoup moins productif de travailler vos coups d'attaque contre des joueurs plus fort, que contre des joueurs moins fort que vous. C'est logique dans la mesure où contre un joueur plus fort que vous, la réussite de vos initiatives sera moins souvent récompensée par le gain du point.

Si vous souhaitez un ordre idéal pour gagner de la confiance : commencez par jouer contre moins fort avant d'enchaîner contre plus fort.

Efforcez-vous de retenir les bonnes sensations que vous avez eues après un match, surtout quand c'est une défaite. Et cela nous entraîne directement à la suite du programme.

Action 4 : Cherchez d'autres objectifs que la victoire

Et ne considérez plus la victoire comme une fin en soi.

Ou plutôt, si on prend le problème à l'envers, ne laissez pas la défaite miner votre confiance. Ronan Lafaix le fait très justement remarquer dans son livre un nouveau coaching pour gagner. Un joueur pro du top 100 peut très bien perdre trois fois de suite au premier tour et remporter un trophée le mois suivant. La confiance peut donc et doit donc se nourrir à d'autres sources que celles de la victoire.

Si vous attendez l'accumulation de victoires pour prendre confiance, vous risquez de mettre longtemps avant de progresser au classement. Surtout que dans ce système de pensée, une seule défaite vous renvoie à la case départ.

Pour rester dans un processus d'accumulation d'expérience positive, il est nécessaire de vous fixer des objectifs annexes à l'objectif du simple résultat sportif.

Vous pouvez vous fixer des objectifs techniques (monter plus souvent au filet, augmenter son pourcentage de première balle, agresser plus souvent les deuxièmes balles adverse, augmenter son seuil de régularité), des objectifs tactiques (mieux analyser le jeu de l'adversaire, trouver comment le mettre en difficulté), des objectifs de concentration (être plus présent sur le court que le match précédent), des objectifs d'attitude (se tenir plus droit, sourire de ses erreurs...) ou toute sorte d'objectifs qui vous permettront d'améliorer votre jeu en match officiel.

Si le gain ou la perte d'un match ne dépend pas toujours de vous, votre progression dans ces objectifs annexes est directement liée à votre implication personnelle.

Vous comprendrez alors qu'on peut perdre un match tout en ayant rempli plusieurs de ses objectifs. Et donc que l'on peut perdre un match tout en ayant progressé. Remplir ses objectifs rend heureux et surtout « confiant ».

Attention cependant à bien doser la difficulté de vos objectifs. Se fixer des objectifs trop élevés entraîne une réaction négative du cerveau qui déteste être bousculé.

Consignez vos objectifs sur un carnet (consultez le régulièrement pour rester concentré sur ceux-ci).

Action 5 : Apprenez à formuler vos objectifs positivement

Notre cerveau a beaucoup de mal à comprendre la négation. L'exemple le plus frappant est celui des fautes au service. Avant de frapper une deuxième balle de service, il suffit de se fixer comme objectif de ne pas faire de double faute pour augmenter ses chances de rater sa deuxième balle.

Pourquoi ? Parce que notre cerveau a visualisé la double faute et notre corps l'a recréé.

Il est plus efficace de visualiser la balle qui va dans le court que la balle qui va dans le filet. Avant de servir une deuxième balle de service, je pense avant tout à souffler bien profondément. Je me concentre ensuite sur ma tête de raquette afin qu'elle gratte bien la balle pour imprimer l'effet lifté désiré. Ce sont mes deux objectifs principaux.

J'ai considérablement augmenté mon taux de réussite et ma régularité au service en me focalisant sur ces deux seuls objectifs.

Dans le même ordre d'idée, il est beaucoup plus efficace pour un coach de dire à son joueur « Met tes balles tranquillement dans le terrain » que de lui dire « ne fait surtout plus de fautes ».

Si vous formulez positivement vos objectifs, vous les atteindrez plus facilement car ils seront plus clairs dans votre tête. Vous les aurez plus facilement visualisés.

Action 6 : Verbalisez vos objectifs et utilisez l'autosuggestion

Je crois très fort à la méthode Coué adapté au tennis.

Pour vous rappeler la théorie de ce bon docteur Coué, il s'agit d'un pharmacien qui a eu l'idée à l'aube du XXème siècle de faire une expérience sur sa clientèle. A la première moitié de la population de ses malades, il délivra leurs médicaments sans rien leur dire.

A la deuxième moitié de ses patients il leur dit ces quelques mots « prenez votre première dose dès que possible et vous allez voir que vous sentirez tout de suite mieux ». Le résultat fut spectaculaire. Influencé par le pouvoir suggestif des paroles d'Emile Coué, la deuxième partie des clients de la pharmacie connue des guérisons beaucoup plus rapides.

Pour aller un peu plus loin, le docteur Coué avait découvert que le pouvoir de l'imagination était X fois plus fort que le pouvoir de la volonté. En fait, vous pouvez avoir la volonté la plus forte du monde, si vous n'avez pas visualisé votre réussite, vous ne parviendrez à rien. En revanche si vous couplez imagination et volonté, vous pourrez soulever des montagnes.

Il en va de même dans tous les domaines ou vous cherchez à vous améliorer.

Je vous encourage donc à vous répéter tous les jours et à répondre aux membres de votre entourage qui vous demandent comment va votre tennis « Je joue de mieux en mieux et je m'améliore à chaque match ».

Je me rappelle avoir toujours travaillé ma technique de jeu dans le but d'avoir un tennis complet et d'être à l'aise dans toutes les situations. C'est ainsi que j'ai toujours affirmé et j'affirme encore que je suis un joueur « toutes surfaces ».

Même si je suis plus performant en intérieur sur les surfaces rapides au rebond bas, je ne me laisse jamais démonter si je dois affronter en extérieur un spécialiste des surfaces lentes au rebond haut.

D'ailleurs je n'ai aucune raisons de paniquer puisque j'ai décidé que j'étais performant sur n'importe quel court de tennis.

En 2011, je me suis auto-convaincu que le vent ne me gênait plus et que c'était même un avantage pour moi (puisque c'est un facteur qui perturbe un grand nombre de mes adversaires). Je joue à présent, quand il vente, avec la même motivation et la même foi que quand il n'y a pas de vent.

Déclarez à votre entourage et à vous-même que vous progressez vers la réalisation de vos objectifs et vous progresserez effectivement vers vos objectifs. Reste la dernière brique à poser sur l'édifice de la confiance.

Action 7 : Soyez fiers de vous en toutes circonstances

Si construire sa confiance en soi est un travail de longue haleine et que cette confiance peut vous lâcher d'un moment à l'autre, il reste une valeur qui doit vous habiter en toutes circonstances, c'est la fierté de vous-même.

Quand j'écris fierté, il ne doit bien évidemment pas s'agir d'adopter un comportement vaniteux ou détestable, mais de ressentir à l'intérieur de vous un sentiment agréable quand vous repensez aux efforts que vous avez déjà accomplis pour vous améliorer au tennis.

Donc, redressez votre tête, fixez vos épaules et bombez le torse. Vous renverrez à votre adversaire et à vous-même l'image d'un compétiteur déterminé. Vous mobiliserez vos énergies plus facilement et améliorerez votre respiration.

Biblio (cliquez sur les liens pour commander)

[J Philippe vaillant : Tennis pensez comme un champion](#)

[Antoni Girod : Tennis et mental](#)

[Ronan Lafaix : Un nouveau coaching pour gagner](#)