

Un match peut apprendre à surmonter les obstacles, à affronter l'envie de gagner et la peur de perdre.

aussi dans la vie à être moins psychorigide et à relativiser. »

En ce sens, le tennis forge le caractère. Spécialisé en management de projets, Dejan partage sa vie entre la France et la Serbie. Il souligne le lien entre ce que lui a apporté le tennis et son travail. « *La manière dont j'ai progressé au tennis m'a aidé pour la transmission d'un savoir-faire mais aussi donné le courage et la confiance nécessaires pour m'exprimer devant un groupe. Le tennis m'a appris à me surpasser et en parallèle m'a apporté de la sérénité. Je suis plus calme face aux épreuves, j'ai travaillé sur mon caractère : si quelqu'un n'adhère pas à ma méthode, je ne me frustre pas et cherche le consensus.* » À 45 ans, il continue à jouer deux fois par semaine minimum. Encore 2^e série aujourd'hui, il se sert de la compétition comme d'une jauge pour apprécier le temps qui passe. « *Garder ce niveau, cette constance, ça me rassure. Le tennis est un équilibre entre la santé morale et physique qui me permet aussi de lutter contre le vieillissement.* »

En écho, une professionnelle aguerrie comme Virginie Razzano vante les mérites d'un sport qui invite au « *dépassement*

de soi » : « *Le tennis oblige à de constants efforts physiques et mentaux. Il faut aimer ces efforts, cette souffrance* », dit-elle. Il peut même s'avérer une pratique salvatrice. Elle qui a dû surmonter le deuil de son compagnon durant sa carrière, avoue que « *la simple passion de taper dans une balle vous fait oublier les épreuves de la vie.* » Cette capacité de résilience souligne combien l'aspect psychologique et affectif est une composante essentielle de ce sport. Un match peut apprendre à surmonter les obstacles, à affronter conjointement l'envie de gagner et la peur de perdre. « *Il s'agit de trouver les solutions contre un adversaire difficile à battre. Pour ça il faut savoir gérer ses propres émotions et apprendre de son stress. Car le tennis est un apprentissage !* », assure Razzano.

Le pâtissier Christophe Michalak, mordu depuis qu'il s'est remis à jouer à l'orée de ses 40 ans, ne dit pas autre chose. « *J'ai un travail très intense et je suis passionné par l'idée de progresser, d'évoluer. Le tennis est un combat contre l'autre mais aussi contre soi-même. C'est pour moi un sport plus complexe que la boxe, où tu peux espérer t'en sortir sur un coup, et avec le même souci de précision que le golf. Il faut savoir rester*

zen, concentré, anticiper... Le tennis, c'est comme dans la vie, c'est une remise en question permanente ! » En l'écoutant, il ressort pourtant ce semblant de paradoxe : il trouve ça génial. Il adore cette complexité propre au tennis, les difficultés qu'il oblige à affronter. Est-ce que le tennis apporte vraiment quelque chose à celui qui le pratique ? Tout dépend de votre implication, répond Pier Gauthier, ancien joueur pro reconverti dans le coaching mental. « *Le tennis te met face à qui tu es. C'est un révélateur, un accélérateur, qui exacerbe tes forces et tes fragilités. Il te confronte à tes limites mais te permet aussi de montrer en quoi tu excelles. Il faut être capable de se poser les bonnes questions, continuer à réfléchir à ce qu'on peut développer et améliorer, savoir changer un défaut qui vous pénalise... Regardez Borg et Federer, très colériques quand ils étaient jeunes. C'est une question d'aptitude mentale.* »

« JE » DÉCISIF

L'avantage des perdants, c'est sans doute qu'ils se posent des questions que les gagnants ne peuvent pas comprendre. La fameuse antienne « *on apprend de ses défaites* » n'est effective qu'au regard ●●●