

Prologue

Ce livre a été commencé pendant la période de confinement en France. J'ai passé mes journées et mes nuits à écrire, car même si le sport est ma passion, je voulais apporter une touche constructive et différente.

Je veux pouvoir transmettre mon savoir, défendre les projets de chacun, soutenir les futures générations. Il y a des valeurs humaines qui traversent le temps et l'espace, car elles sont essentielles pour développer la société d'aujourd'hui. L'empathie, la solidarité et le respect doivent être maintenus.

Ces qualités sont capables de changer le monde même avec les plus grandes difficultés. Le mental est-il si important ?

Ma mère est restée couchée, malade gravement pendant 4 semaines. J'ai été près d'elle, présent, tout en continuant d'écrire ce livre à chaque temps libre possible. Merci à mes parents qui sont dans le milieu médical et aux autres soignants qui ont donné tout leur cœur et leur passion pour sauver des vies avec si peu de protection... comment jouerait un footballeur en compétition de haut niveau avec des crampons troués, une pelouse dans un état pitoyable et un ballon à peine gonflé ? Et pourtant les soignants et

les personnes qui ont aidé dans cette situation ont été plus que présents avec si peu de matériel, mais tant de qualités hors du commun.

C'est bien moi, « Steve Coach », comme vous l'avez bien compris, je vais vous expliquer comment optimiser votre mental.

Avec mon expérience cognitive, sportive et mes recherches, je peux enfin vous dévoiler de nombreuses informations efficaces et concrètes pour vos objectifs.

Pour vous aider le plus possible, j'ai sollicité de nombreux professionnels : des sportifs de haut niveau, des médecins, ainsi que des ostéopathes, des diététiciennes et des psychologues... afin d'obtenir des résultats et des bases très solides en plus de mon ressenti.

Je pense qu'il est indispensable de ne pas rester figé sur ses acquis et surtout de prendre un peu du meilleur de chacun. L'important : se construire un réseau et pouvoir forger par conséquent notre propre compréhension du monde.

Présentation personnelle

L'enfance et le sport

Depuis tout petit, j'ai pratiqué beaucoup de sport. Que ce soit dans la cour de récréation ou bien lors de mon temps libre, j'ai toujours eu ce besoin que je qualifierais presque de vital de devoir me dépenser physiquement. En plus de contribuer à mon éveil social, le sport m'a aussi permis de renforcer ma confiance en moi.

J'ai évolué dans un cadre familial plutôt à deux facettes, avec un père très porté sur les activités sportives tandis que ma mère l'était plus sur les études. Mes deux parents m'ont énormément encouragé dans mon sport de prédilection (le football), mais aussi pour l'école. J'ai eu la chance malgré moi de connaître dès mon plus jeune âge les lois du sport à savoir : la défaite collective, la victoire collective ou encore le dépassement de soi. Des mots qui sont fondamentaux pour notre évolution.

Je me rappelle mon premier entraîneur, qui nous disait : « Nous gagnons ensemble, nous perdons ensemble. »

Ce sera la même chose dans votre vie amoureuse, familiale et professionnelle. L'important est de

toujours se relever et d'en tirer les conclusions. Tous les jours, il y a des gagnants et des perdants, même si j'aimerais qu'il n'existe que des vainqueurs. Avec l'équipe de football en club, on avait eu le destin d'avoir un bon entraîneur. « Bon entraîneur », dans le sens pédagogue. Il parvenait avec subtilité à s'immiscer dans notre vie de préadolescent et d'adolescent tout en gardant « sa tête d'adulte », en manipulant les mots avec soin pour que non seulement nous les entendions, mais aussi nous les comprenions. C'est un professionnel qui s'est toujours énormément investi dans le football. On avait eu d'excellents résultats, on était devenus « l'équipe à battre ».

Avec du recul maintenant, je suis persuadé que c'était un des êtres que j'admirais le plus en raison de son charisme, sa spontanéité, mais surtout par rapport à sa clairvoyance. Pas un exercice n'était travaillé sans avoir été conjugué dans un but précis. Il s'acharnait sur des petits détails qui faisaient la différence.

C'était quelqu'un de fantastique, il savait punir et récompenser. Seulement ce qui est remarquable, c'est qu'il a réussi à s'imposer dans un monde « de gamins ». J'utilise le mot « gamin » volontairement à l'âge où les jeunes commencent à se chercher, se découvrir, s'ouvrir au monde extérieur. On remarque

la différence entre ceux qui lâchent l'affaire de manière précoce en se trouvant des excuses et ceux qui persistent et finissent par percer. Je pourrais citer de nombreux exemples. Des bons et des moins bons, surtout lorsque les « gamins » grandissent et se trompent parfois dans leurs choix de priorités comme les fêtes la veille de match, la « fumette » ou encore l'alcool qui perturberont toujours l'équilibre de la pratique sportive, mentale, et ce quels que soient l'âge, le sexe ou la classe sociale.

Je n'étais pas comme les autres, j'ai toujours fait passer le sport devant tout le reste, afin de trouver un équilibre sur le reste de ma vie. Si j'ai des souvenirs aussi précis, c'est parce que ces détails m'ont profondément marqué.

J'avais envie de m'investir de plus belle, car mon entraîneur s'engageait à fond. Je croyais en lui et il était l'élément moteur de notre et de ma réussite, c'était tout simplement **un passionné**. Par la suite, en évoluant vers un niveau supérieur, en gagnant en maturité avec l'âge et l'expérience, c'est mon père qui est devenu mon entraîneur. À ce moment-là, j'ai commencé à découvrir ce qu'était réellement la pression de la vie, qui pouvait être à la fois constructive et difficile.

« Rien n'arrive par hasard, vous êtes maître de votre étoile. »

Mon père a voulu me pousser au-delà de mon potentiel. J'ai connu bien des épreuves, beaucoup de pression, quelquefois une grande souffrance, mais mon amour du sport a été et restera plus fort que tout. Je suis devenu un homme capable de tout encaisser, tout en gardant ma loyauté. Entouré de mon grand frère qui m'a toujours soutenu par la pensée – il est fier de moi –, de mes deux grandes sœurs qui, bien que ne connaissant pas grand-chose au football, sont tout de même venues me voir lors de finales très importantes, ou encore de ma mère aux petits soins à chaque fois que je pouvais me blesser, je me sens solide.

Merci à vous tous.

« Prendre du plaisir tout en obtenant des résultats, c'est ma devise. »



« Transpercez la glace de votre potentiel avec le poing toujours en avant vers l'avenir. »

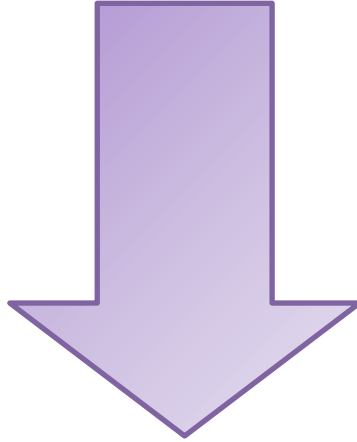


Pour comprendre votre esprit, vous devez élargir vos connaissances par la théorie combinée à la pratique.

Selon moi, il existe 7 types de mental.

Sachez encore une fois que ces 7 types de mental sont la création et l'hypothèse de mes nombreuses recherches.

Ma théorie :



1) Le mental de faim

2) Le mental de persuasion

3) Le mental éducatif

4) Le mental sentimental

5) Le mental physique

6) Le mental de récupération

7) Le mental de chance

• **Les 7 types de mental de Steve Coach**