

Quand Rafael Nadal révèle le secret de son succès



Nous naissons tous dotés de 10 formes d'intelligences différentes logées dans le cerveau. Les systèmes scolaire, familial, social, sociétal, nous en détournent dès la petite enfance, ne nous permettant pas de les développer, notre corps les oublie... nous flottons. Autrement dit, nous suivons un chemin dicté par un schéma préétabli sans prêter attention à ce pour quoi nous sommes réellement doués ! Extrait de "Vous êtes 10 fois plus intelligent que vous ne l'imaginez !" de Christophe Bourgois-Costantini, publié aux Editions First. 1/2

Avec Christophe Bourgois-
Costantini

L'homme se déplace de manière féline, bien loin du « taureau » que l'on veut bien décrire. On le sent à l'aise, bien dans sa peau et se montre très ouvert à la démarche. Ce qui frappe tout de suite chez lui, c'est l'humilité qu'il dégage. Bien qu'il eut été difficile d'étudier toutes ses intelligences en trente minutes d'entretien, certains facteurs clés se dégagent.

Rafael Nadal reconnaît s'être débrouillé sur ses cours de logique-mathématiques mais pas plus que d'autres élèves.

Sa grande aptitude est kinesthésique : droitier à la base, avec beaucoup plus de feelings que sa main gauche, Nadal a toujours été à l'aise et en confiance avec son corps. En plus du tennis, il a pratiqué de nombreux sports dans lesquels il montrait de réelles qualités. Sa gestuelle tennistique est le fruit de nombreuses heures de travail depuis l'enfance passées devant un miroir ou il n'avait de cesse de répéter ses coups, de visualiser l'amplitude, le déroulé, la précision, de manière rapide et lente, afin d'engrammer les gestes. « Il est difficile de frapper parfaitement une balle en tennis car elle est tout le temps en mouvement, contrairement au golf par exemple. Il faut improviser en permanence ».

Nous n'avons pu réfléchir sur son aptitude spatiale, mais il s'avère très en maîtrise sur son intelligence verbo-linguistique : « il était très important pour moi de progresser en anglais autrement que dans le milieu sportif où on emploie toujours les mêmes mots, expressions. Je me suis efforcé de parler dans d'autres milieux afin d'enrichir mon vocabulaire, s'intéresser à ce qui se passait dans le monde ». Il reconnaît avoir lu mais sans plus.

Rafael Nadal écoute régulièrement depuis longtemps beaucoup de musique mais affirme chanter très mal. Son oncle Tony Nadal qui le coache depuis tout petit lui a toujours répété qu'il devait être attentif au son de la balle dans la raquette et c'est l'une de ses grandes forces développée depuis des années. « Tu dois taper avec le bon son. C'est ce qui donne le feeling de la frappe. Je dois avoir une bonne oreille ». Il ne pense pas avoir le sens du rythme (même si la personne qui filmait l'interview a dit qu'il dansait très bien) mais précise toutefois que tous les sports nécessitent du rythme, et qu'il faut le suivre. « Combiner les bras, les jambes...en fait j'ai ce rythme là ». Je reviens à la charge sur son aptitude musicale et les conséquences sur son jeu : « Il se pourrait que ça vienne du fait que j'écoute beaucoup de musique »

Enfant, il avoue avoir été très timide mais se sent aujourd'hui à l'aise avec les personnes qu'il peut rencontrer. Notre rendez-vous en est la preuve : il a passé vingt minutes avant pour une bonne œuvre, puis est arrivé d'emblée souriant, disponible, attentif aux questions et soucieux de répondre avec franchise et naturel aux questions posées, pourtant la veille de sa demi-finale de Roland

Garros et avec le poids d'une décima légendaire. « J'aime être avec les gens ». Son inter-personnalité est très développée : il est capable d'être affable et serviable avec tout le monde, du simple ramasseur de balle au journaliste le plus retors, quitte à chercher à prendre des nouvelles le lendemain s'il lui a semblé blesser verbalement ou par son attitude quelqu'un la veille. Et encore une fois, ce qui frappe chez lui c'est sa grande humilité. Lorsqu'il est questionné sur le coach idéal, il répond : « celui dans lequel tu as une confiance aveugle. C'est le cas avec mon oncle Tony Nadal. »

Il lui est difficile de répondre à la question « Qui êtes-vous Rafael Nadal ? ». On sent beaucoup de pudeur et de modestie face à cette introspection. Il reconnaît enfant avoir vu un psy car il avait peur du noir. « Aujourd'hui je suis d'un naturel heureux et je ne me pose pas ces questions ».

Son intelligence naturaliste est très forte. Il aime être en pleine nature, les animaux et il affectionne la plongée en masque et tuba qui lui procure beaucoup de bien-être, l'aide à faire le vide, déconnecter, à être en paix. « Je suis dans mon monde et j'aime ce feeling, comme en montagne. »

Il ne croit pas aux pratiques religieuses, aux croyances ou aux spiritualités particulières. « Il m'est difficile de croire que Dieu existe. Je pense qu'il n'y a rien après la mort mais j'aimerais bien que cela soit possible dans l'absolu. En fait, je ne crois qu'aux choses que je vois ».

Lorsque nous évoquons le stress il affirme que tous les champions en ont. « Il fait partie du jeu. Ça va chercher le cœur, l'adrénaline. Je n'ai pas de technique pour calmer le stress. Moi, sur le terrain, quand je sens du stress, je m'efforce de le combattre en adaptant ma tactique de jeu : concrètement je m'appuie sur mes points forts, sur mes coups en confiance et je ne prend pas à ce moment-là de risques inutiles en tentant des coups dont je ne suis pas sûr ».

L'échange se conclue alors sur la problématique des joueurs français. « J'ai la conviction qu'ils ont trop vite la belle vie, que tout leur est acquis très rapidement alors qu'il faut avoir faim pour avoir envie de gagner, de se surpasser, de se battre pour être le meilleur. A Manacor, il fallait tout le temps se débrouiller pour avoir un terrain, l'équipement, ...ça m'a donné envie de me surpasser ».

Extrait de *"Vous êtes 10 fois plus intelligent que vous ne l'imaginez !"* de Christophe Bourgois-Costantini, publié aux Editions First
