

Revue de la biographie de Rafael Nadal

Salut ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo. Ça faisait longtemps que je n'avais pas fait une revue de livre. J'ai fait plein de revues de livres sur le podcast ou sur la chaîne YouTube ; j'en ai fait sur Michael Phelps, Novak Djokovic, Steve Jobs, Arnold Schwarzenegger, etc. donc pas mal de biographies et je souhaite en faire une aujourd'hui sur Rafael Nadal, grand joueur de tennis espagnol et je remercie mon ami Roman, membre fidèle de l'académie Français Authentique, un ami slovaque qui m'a recommandé ce bouquin. J'ai beaucoup aimé ce bouquin, beaucoup aimé lire ce livre, je l'ai dévoré en une semaine à peine et j'aime lire des biographies et j'aime le faire le soir. J'ai beaucoup testé, mais le problème que j'ai, quand je lis des livres très axés développement personnel ou des livres qui m'aident à développer Français Authentique, eh bien, j'ai tendance à y penser pendant que je dors. Je lis, je ferme mes yeux et je pense à mes lectures. Ou si je lis de la philosophie, tu sais, des choses vraiment qui te font penser, qui te font réfléchir, ça me fait cet effet.

Donc, là, avec ce genre de livre, de biographie, tu peux lire, tu peux souligner – je souligne toujours des passages – mais c'est beaucoup plus facile à lire, ce n'est pas beaucoup de travail à appliquer et ça te permet – en tout cas, moi, ça me permet – d'être inspiré et d'élargir ma culture.

Avant d'en venir à ce que j'ai aimé dans ce livre et ce que j'ai appris dans ce livre, je voudrais dire que je n'étais pas vraiment fan de Rafael Nadal avant de lire ce bouquin et je pense que si mon ami Roman ne m'avait pas conseillé ce livre, je ne l'aurais pas lu. Je trouvais Nadal un peu froid, un peu distant. Avant les matchs, il sourit très peu, on le voit très peu son sourire donc j'avais un peu cet a priori négatif d'une personne un peu hautaine, un petit peu prétentieuse, pas sympa, prétentieuse et – encore une fois – je me suis aperçu en lisant ce bouquin que je me trompais à 100 % et ça confirme qu'on ne doit jamais juger quelqu'un ou avoir des a priori sans connaître la personne. C'est facile à dire, on fait tous cette erreur mais je me suis trompé à 100 %. Il n'est pas du tout comme je l'imaginais.

En ce qui concerne le bouquin, c'est une autobiographie. "Auto", ça veut dire soi-même ; "biographie" = "qui raconte la vie". Donc, une autobiographie, c'est quand quelqu'un raconte sa propre vie, mais il y a aussi John Carlin qui est un journaliste très connu et ce duo – en fait, c'est Nadal + un journaliste qui ont écrit le livre – moi, ce que j'ai beaucoup aimé, c'est un des points forts du livre, c'est que ça nous donne deux perspectives. On a un axe qui est axé Rafael Nadal : plein de choses sur sa vie, sur sa famille, sur ses expériences, sur ses émotions et il n'y a que lui qui peut en parler, ce n'est pas un journaliste qui aurait pu en parler. Donc, le fait que lui ait écrit le bouquin, ça nous donne tout ça. Mais le fait qu'un journaliste réputé qui a déjà fait ses preuves dans le métier participe, ça donne une structure très claire au bouquin, ça donne une histoire cohérente. Une vie, ce n'est pas souvent une

suite logique et c'est dure de raconter une vie en linéaire dans un bouquin, mais lui a réussi à retracer les différentes victoires de Nadal avec logique et avec talent. J'ai beaucoup aimé cette double écriture de Carlin et de Nadal lui-même.

On apprend que c'est quelqu'un de très proche de sa famille, de très proche de son île ; c'est un Majorquin, il est entraîné par son oncle qui est très très sévère avec lui, très dur ; il parle tout le temps de ses parents, il est très proche de sa sœur de sa petite amie, bien sûr, il a deux autres oncles qui sont présents, donc, c'est quelqu'un de très fidèle en famille, quelqu'un de très fidèle en amitié puisque son physiothérapeute et même son contact chez Nike, son sponsor majeur, sont des amis. C'est une personne très "famille" qui a besoin de relations de confiance.

Comme je le disais, il est proche de son île et on apprend, il y a quelques anecdotes qui montrent qu'il n'est pas du tout prétentieux comme on peut parfois l'imaginer. Une fois, il voulait rentrer le plus vite possible chez lui d'un tournoi à Monte-Carlo, donc il a pris un vol EasyJet – une compagnie *low cost* alors qu'il a beaucoup d'argent – et les gens étaient surpris de le voir avec ses raquettes, mettre ses raquettes dans la cabine, etc., donc, très proche de son île. Et dans ce bouquin, je me suis noté quelques points qui sont très importants en ce qui concerne le développement personnel.

Le premier d'entre eux, c'est, on le voit dès les premières pages ; je crois que dès la première page, j'ai déjà marqué ça : dans ses matchs de tennis, il est toujours en combat permanent pour maîtriser ses émotions, en permanence, chaque fois qu'il joue un coup, il se dit... il fait confiance à son corps, mais il se dit toujours "il faut que j'arrive à gérer mes émotions, il ne faut pas que je pense de façon négative ; j'ai perdu un point, ce n'est pas grave". Donc, on sent qu'il est toujours en combat, toujours en combat pour maîtriser ses émotions. Et ça, eh bien, on peut remonter à 2000 ans avec le stoïcisme : les stoïciens nous disaient justement de maîtriser nos émotions, toute la philosophie est basée là-dessus, plein de bouquins de développement personnel sont basés là-dessus, mais lui, on le voit sans qu'il le dise exactement comme ça. Un combat permanent pour la maîtrise de ses émotions. Ça, c'est super important.

Deuxième point : c'est un travailleur acharné. De toute façon, on ne peut arriver à son niveau sans être un grand travailleur, mais il avait un oncle très dur (c'est aussi son entraîneur) avec lui ; en plus, il a lutté à cause de plein de problèmes physiques. Je pense qu'il a plus travaillé que d'autres, il a certainement plus travaillé que Federer, par exemple qui a plus un talent naturel. Nadal a beaucoup de talent naturel, mais il a eu plein de problèmes physiques. Donc, un grand travailleur, travailleur acharné. On ne peut pas réussir sans être travailleur.

Troisième point : il a des routines – je parle toujours au passé, mais il joue encore, Nadal. Il a des routines d'avant match. Avant un match, il mange la même chose, avant un

match, il prend une douche froide ; avant un match, il se fait masser, il se fait mettre des bandages ; avant un match, il saute, il fait une préparation physique en sautant comme un fou. Et avant un match, il boit dans deux gourdes différentes ; il a deux gourdes, il boit une gorgée dans chaque. Ça, c'est un peu plus lié à la superstition, mais c'est quelqu'un qui a des routines. Encore une fois, développement personnel, on parle souvent des routines.

Et enfin, c'est quelqu'un qui n'avait aucune certitude de réussir. Il y a un chapitre complet dans le bouquin qui s'appelle "Peur de gagner". Il a échoué plusieurs fois avant de gagner Wimbledon, avant de gagner ses titres du Grand Chelem, il a échoué. Et il n'était pas sûr de réussir un jour et c'est ce qui ressort du bouquin. Aujourd'hui, on n'y pense pas parce que Nadal, c'est un des meilleurs joueurs de tennis du monde qui n'a jamais existé. C'est certainement le meilleur joueur sur terre battue de tous les temps, c'est un des meilleurs tennismen du monde et quand on voit ça aujourd'hui, bah voilà, Nadal, un des meilleurs, mais il était à deux doigts de ne pas réussir, il n'avait aucune certitude de réussir. Et même si aujourd'hui, on voit ses 80 titres dont 17 Grand Chelem et 11 Roland Garros, eh bien, comme toi, comme moi, comme n'importe qui, il n'avait aucune certitude.

Donc, ce que je te propose, c'est de t'inspirer de ça, que ce soit dans ta vie quotidienne – puisqu'on est là pour apprendre le français – mais pour s'améliorer dans ta vie quotidienne, applique ça, applique ce qu'on vient de dire. Dans ton apprentissage du français, applique ça, applique le travail, travaille dur dans ta vie quotidienne, travaille dur pour améliorer ton français comme Nadal. Tu peux appliquer le fait de te focaliser pour gérer tes émotions dans ta vie quotidienne et dans ton apprentissage du français ou quand tu dois parler français. Gérer tes émotions correctement, comme Nadal. Fais aussi ou garde en mémoire, sois conscient du fait qu'avant de réussir, même un champion comme Nadal échoue, même un champion comme Nadal doute. Dis-toi ça quand tu as des challenges dans ta vie quotidienne ou des challenges pour apprendre le français.

Tu vois, on peut appliquer tout un tas de choses de ce bouquin dans nos vies et dans nos apprentissages des langues. C'est ce que je te recommande faire : je te recommande de lire ce livre de Rafael Nadal – tu peux le lire dans ta langue ou en français – comme tu le souhaites. Je ne le vois plus comme avant, clairement et j'ai beaucoup apprécié cette lecture.

J'espère que tu as aimé cette vidéo. Si c'est le cas, fais-moi le savoir en mettant un petit pouce en l'air, un petit pouce bleu, ça fait toujours plaisir ; abonne-toi à la chaîne de Français Authentique, on va bientôt arriver à 600.000 abonnés ; ça me fait chaud au cœur, tu peux l'imaginer. On s'approche du million doucement, mais je n'aurais jamais pensé ça, mais là, je vais commencer à y penser et bien sûr, laisse-moi un petit commentaire en me disant ce que tu penses du bouquin, de la vidéo ou si tu as des suggestions de livres à traiter sur cette chaîne.

Merci d'avoir regardé, à très bientôt ! Salut !