

Revue de livre - Novak Djokovic Service gagnant

Novak Djokovic Service gagnant ! C'est le sujet de la vidéo d'aujourd'hui.

Bonjour les amis ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique. Je ne suis pas fan de tennis, mais j'aime beaucoup lire des livres écrits par des champions. Je n'aime pas spécialement la natation, pourtant j'avais fait une revue d'un livre sur Michael Phelps. J'aime lire des livres écrits par des gens comme ça qui ont réussi de grandes choses parce que toutes ces personnes, elles ont pas mal de points communs, notamment le mental, la discipline, les habitudes. Et tout ça, ça m'intéresse, ça m'attire et c'est pour ça que, sans être forcément fan du sport ou de l'activité de la personne, j'aime beaucoup m'inspirer de ces gens-là ; bien sûr, j'aime apprendre de leur expérience. Et contrairement au livre de Michael Phelps, par exemple, qui était très axé mental, positif, travail, etc., le livre que j'ai choisi aujourd'hui de Novak Djokovic, il est un peu plus spécifique : il parle en majorité de l'alimentation et d'autres choses liées un petit peu à la concentration, à la gestion des émotions et, je dirais, au bien-être en général.

Première chose, il y a ce qu'on appelle un jeu de mots dans le titre. Le titre, c'est **Service gagnant**. Et ici, le mot « service » est vu de deux façons. Le livre parle un peu d'alimentation – mais pas seulement, on va y revenir – et quand on sert un plat au restaurant ou quand on se sert un plat, c'est un service, on sert quelque chose à manger. Et au tennis, quand ils engagent la balle, ils lancent la balle en l'air et ils frappent (je suis un très mauvais tennisman), c'est aussi ce qu'on appelle un service. Donc, un service gagnant, ici, ça veut dire quelque chose qu'on se sert à manger qui est gagnant (qui est bien, qui est bon pour notre santé) et un service (le fait d'engager la balle au tennis) qui est gagnant, qui permet de gagner le point. Beau jeu de mots, Novak !

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je vais vous dire pourquoi j'en suis venu à lire ce livre et à m'intéresser un petit peu à ce qui est alimentation. J'en ai parlé dans quelques épisodes du podcast, mais depuis que j'ai 27 ans – j'ai 34 ans aujourd'hui – j'ai un problème de genou. J'ai toujours été en très bonne santé, jamais de souci particulier, mais j'ai un problème de genou ; le genou droit m'empêchait de courir depuis que j'ai 27 ans. Et cet hiver, j'ai eu un problème au genou gauche, exactement la même douleur, exactement le même symptôme, mais à l'autre genou, donc, je me retrouvais avec deux genoux un peu handicapés sachant que le gauche me gênait au quotidien. Mon problème au genou droit depuis que j'ai 27 ans, ça m'empêchait de courir, mais au quotidien, je n'avais pas de problème, [mais] le genou gauche était pénalisant. Et j'ai vu plein de médecins ; j'ai vu plusieurs kinésithérapeutes (j'ai dû en voir quatre) ; j'ai vu des ostéopathes, j'ai vu une rhumatologue, j'ai vu ce qu'on appelle des podologues – ce sont des gens spécialistes des pieds et de la posture – et on ne voit rien, je n'ai pas de problème. J'ai 34 ans, j'avais un genou gonflé qui m'empêchait de marcher correctement ; depuis sept ans, je n'arrive pas à

courir, mais je n'ai rien. J'ai fait des analyses, des radios (X-ray en anglais), des IRM (imagerie à résonance magnétique et c'est une technique qui permet de voir à l'intérieur du genou ; on ne voit pas que les os, on voit aussi les ligaments, les ménisques) et tout ce qu'il y a autour et tout va bien. Tous les tests que je fais sont [négatifs], pourtant, j'ai un souci.

Et vous me connaissez, je suis une personne proactive et devant cet échec de la médecine... En fait, la médecine moderne, elle cherche à résoudre des problèmes mais sans forcément bien chercher les causes ou sans réussir à les identifier et elle est très, à mon sens, mono-discipline ; ça veut dire que chacun regarde sa spécialité, mais ne regarde pas les autres interactions. Et [Cependant], le corps humain est tellement complexe qu'on devrait, à mon avis, essayer d'agir sur différents aspects, dans différents domaines. J'ai, par exemple, parlé de la nutrition avec la rhumatologue, celle qui s'occupe des articulations, mais elle me dit : « Non, non, ce n'est pas un problème d'alimentation. » Donc, elle ne sait pas ce que c'est, mais elle sait ce que ce n'est pas. Et j'ai fait beaucoup de recherches sur l'alimentation car je sais que l'alimentation, ça influence les quatre grandes dimensions de notre vie, les quatre dimensions dont je parle dans mon livre de développement personnel qui est juste là derrière moi, **4 pilules pour une vie riche et sans stress**. Ce sont les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle et ce qu'on mange influence tout ça.

C'est dans ce cadre que je suis tombé sur ce livre de Novak Djokovic et j'ai vraiment adoré. Ça parle alimentation, mais ça donne d'autres conseils géniaux pour être mieux, tout simplement. Déjà, il y a une partie dans laquelle on comprend que Novak Djokovic n'était pas destiné à devenir le champion qu'il est aujourd'hui et à devenir le numéro 1 mondial puisqu'il est né en Serbie, qu'il vivait à Belgrade quand il y a eu les bombardements de l'OTAN – c'était pendant la guerre lorsque la Yougoslavie a explosé, qu'il y a eu des affrontements entre les différentes parties de la Yougoslavie. Il était tout petit, il était gamin et il devait quitter sa maison parce qu'il y avait des bombardements, donc, un début très très difficile. Et la Serbie n'est pas forcément un pays réputé pour le tennis et malgré tout ça, il a réussi à émerger et à devenir un grand champion. Donc, c'était un des premiers enseignements que j'ai tiré de ce livre : c'est que souvent, les athlètes ont de belles histoires. Quand il avait 15 ans, je pense que personne n'aurait misé un Euro sur lui et aujourd'hui, c'est un des plus grands tennismen qui existe.

J'aime beaucoup le personnage ; je le trouve humble – à la caméra, en tout cas, il a l'air sympathique ; il est intelligent, il est cultivé (il parle cinq langues !) et ça m'a intéressé de lire son histoire et ce que j'ai dans le livre m'a conforté dans cette idée. Et en gros, ce qu'il nous raconte, c'est qu'au début de sa carrière, il était très fragilisé par des défaillances inexplicables. Il arrivait en final d'un tournoi et il s'écroulait complètement fatigué, il n'arrivait plus à rien faire, plus à se concentrer, etc. Il a eu plusieurs fois ce type de défaillance et, comme moi avec mon genou, personne ne comprenait pourquoi, personne ne comprenait ce qui lui arrivait. Il était en bonne santé, tout allait bien, mais il avait toutes ces

défaillances jusqu'au jour où il a modifié son régime alimentaire pour devenir le meilleur. C'est vraiment le fait de changer ses habitudes alimentaires et d'apprendre à mieux gérer ses émotions qui lui ont permis de devenir le meilleur.

D'un point de vue alimentaire, il a arrêté de manger du gluten. Le gluten, c'est une protéine qui est présente dans le blé, notamment et c'est une longue protéine qui a la mauvaise propriété ou caractéristique d'être difficile à digérer ; il a arrêté le sucre (le sucre ajouté) et il a arrêté le lactose, il a arrêté de boire du lait – je crois qu'il a même arrêté tous les produits laitiers. Il a fait ça parce qu'il a vu dans un test qu'on appelle le test ELISA qu'il avait différentes intolérances alimentaires. L'intolérance, c'est quand notre corps ne tolère pas un aliment, il n'arrive pas à digérer l'aliment. Je ne vais pas entrer dans les détails parce que l'alimentation, la nutrition, c'est un sujet très complexe. Si le sujet vous intéresse, dites-moi-le en commentaire puisque je lis beaucoup là-dessus et je pourrais échanger sur certains points dans d'autres vidéos, mais là, on ne va pas entrer vraiment dans le détail. Mais, ce qu'il faut déjà comprendre, c'est – et il y a un des paragraphes de son livre qui est nommé comme ça – ***vous êtes ce que vous mangez***. Ce qu'on met dans notre corps, ça va former notre corps.

Donc, si on mange des choses qui ne sont pas du tout bonnes, si on mange des choses qui sont des produits transformés de l'industrie agro-alimentaire qui se moque de notre santé, qui veut juste vendre ses produits, forcément, on n'aura pas un corps fort, on n'aura pas de l'énergie, etc. Nous sommes ce que nous mangeons. Et d'ailleurs, en ce qui concerne l'alimentation, c'est toujours controversé. Selon les livres, vous lisez beaucoup de théories différentes, mais il y a quand même quatre choses sur lesquelles tout le monde est d'accord : la première, c'est que le sucre ajouté est très mauvais pour nous ; la deuxième, c'est que le sel ou l'excès de sel est très mauvais pour nous (quand on en mange trop) ; la troisième, c'est que tous les glucides transformés comme le pain blanc, le riz blanc, les pâtes, etc., c'est très mauvais pour nous puisque ce sont des matières qui, à force d'être affinées et d'être transformées, ont perdu toutes leurs vitamines, tous les sels minéraux – c'est de la matière minérale morte. Et la quatrième chose, ce qui est très mauvais pour beaucoup de monde, c'est le lait de vache. C'est plus ou moins un consensus que ces quatre choses sont mauvaises pour nous.

Quand j'ai appris ça, j'étais un peu déçu parce que j'adore le pain – je mangeais 2/3 d'une baguette chaque jour sans problème – et j'adore le fromage. Donc, pour moi, ce n'était pas forcément difficile à accepter, mais ça ne m'a pas empêché de faire un test et depuis trente jours, j'ai arrêté complètement le sucre ajouté – j'en mangeais très peu, mais là, j'ai arrêté complètement ; je ne prends que du sucre que je tire des fruits et du miel, mais pas de sucre ajouté, que du fructose, sucre naturel. J'ai limité drastiquement le pain – j'en prends un à deux morceaux par jour (petits morceaux) ; j'essaye de prendre du pain complet et pas du pain blanc. Et troisième chose, j'ai arrêté complètement le lait de vache sauf que je

m'accorde un petit bout de fromage le soir – avant, j'en mangeais trois, quatre par jour de morceaux de fromage ; maintenant, c'est un – et j'essaye de privilégier le fromage de chèvre. Donc, des changements vraiment drastiques et, il y a un peut-être un effet placebo là-dedans, mais je me sens beaucoup mieux. L'effet placebo, ça serait de dire : « Je vais juste mieux parce que je pense que c'est bien. », c'est juste quelque chose qui se passe dans la tête.

En fait, ce qu'il est important de comprendre, c'est que j'ai fait ça sans encore savoir quelles étaient mes intolérances – j'ai fait un test ELISA comme Novak Djokovic, j'attends les résultats (l'interprétation) de ces tests – mais ça, je compte le faire pour toujours : de limiter les produits dont je viens de parler, que j'aie des intolérances ou pas. Si j'ai des intolérances, je stopperai le produit complètement, mais si je n'ai pas d'intolérance, je limiterai parce que que vous soyez intolérant ou pas, ces aliments sont mauvais pour vous.

Dans son livre, il donne plein d'autres conseils ; il explique déjà tous les mécanismes qui font que ces aliments sont mauvais – je ne reviendrai pas dessus aujourd'hui – mais le livre est relativement court et facile à lire, donc, je vous le recommande vraiment. Il explique les mécanismes de façon simplifiée et donne d'autres conseils comme manger lentement (puisque si vous mangez trop vite, vous allez manger un peu trop et vous allez mal digérer) ; il recommande de privilégier la qualité des produits à la quantité (manger moins, mais des produits de meilleure qualité), etc. Ça, la partie 1 sur l'aspect alimentation, elle est complète et très très intéressante à lire.

L'autre partie ou le deuxième bloc de choses que j'ai tirées de ce livre, c'est... Déjà, Novak Djokovic, il a, comme moi et comme beaucoup d'entrepreneurs, comme beaucoup de personnes qui créent des choses, soit d'apprendre, donc, il apprend sur tout, il apprend plein de choses, il lit beaucoup. Déjà, ça, c'est une chose qui m'a beaucoup plu. Il a une grande ouverture d'esprit, c'est-à-dire qu'il est prêt à tester des choses comme je viens de le décrire sur l'alimentation. Il faut avoir une ouverture d'esprit pour se dire : « Ah, effectivement, peut-être que ce que je fais depuis des années, c'est mauvais ; peut-être que je ferai bien d'essayer autre chose, avoir l'ouverture d'esprit et être prêt à essayer d'autres choses. » Et il parle de plein d'autres sujets qui m'intéressent, la pleine conscience (le fait de méditer, le fait de se concentrer sur le moment présent) ; il parle du Yoga, de s'étirer, de la discipline, avoir une grande discipline (j'en parle très souvent), il parle de l'importance du sommeil et de l'importance de l'amitié. En fait, beaucoup de sujets dont je parle moi-même dans mon livre **4 pilules pour une vie riche et sans stress**. J'aborde tout un tas de sujets et c'est peut-être pour ça finalement que j'ai beaucoup aimé le livre de Novak : c'est qu'il y a plein de choses qui se recourent, plein de conseils qui sont dans mon livre, d'autres qui complètent mon livre, etc. parce qu'il n'y a pas qu'une vérité – le développement personnel, c'est un sujet vaste – et c'est ce qui m'a beaucoup plu dans ce livre.

Et il y a plein de choses que vous pouvez adapter, que vous pouvez utiliser pour votre apprentissage du français. Déjà, la discipline – on parle de discipline. Il n'est pas devenu numéro 1 mondial sans s'entraîner ; il s'entraîne tout le temps, tous les jours, il fait tout, il calcule tout pour son succès. Pour l'apprentissage du français, c'est pareil, vous devez avoir de la discipline et apprendre chaque jour. Vous devez avoir grande ouverture d'esprit, être prêt à utiliser des méthodes alternatives, des méthodes d'apprentissage naturelles comme Français Authentique, par exemple. C'est important de bien dormir pour apprendre une langue, comme le dit Novak dans son livre et c'est important de bien gérer ses émotions pour ne pas avoir peur de faire des erreurs quand vous parlez à l'oral et pour ça, la méditation et le Yoga, c'est excellent.

Merci d'avoir regardé cette vidéo et je vous recommande ce livre, **Novak Djokovic : service gagnant** et je vous recommande tant que j'y suis, mon livre **4 pilules pour une vie riche et sans stress**, il existe en format papier, format PDF, format MP3, mais, dans tous les cas, je voudrais dire merci Novak.