

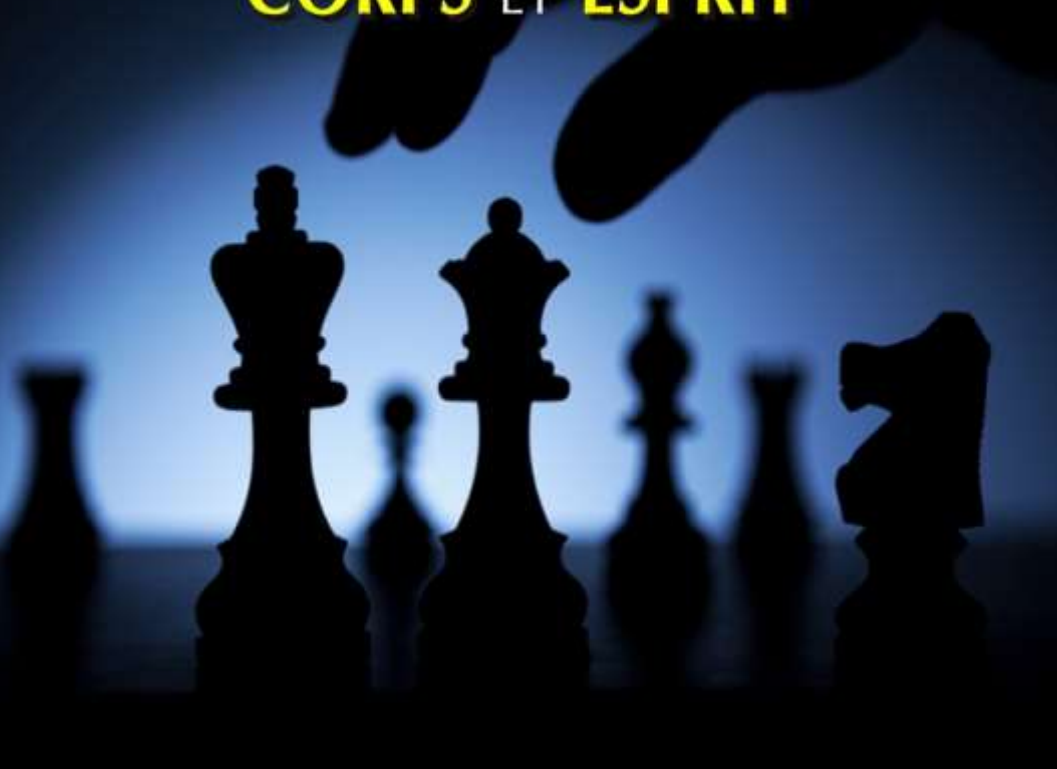
SECRETS

POUR GAGNER AUX

ECHECS

LA PREPARATION MENTALE

CORPS ET **ESPRIT**



Tayeb NAIDJI

Secrets pour gagner aux échecs
La préparation mentale
Corps et Esprit

Copyright

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

SOMMAIRE (EXTRAIT)

SOMMAIRE _____	4
PRÉAMBULE _____	5
TROIS PILIERS DU MENTAL _____	9
CHAPITRE I - LA STRUCTURE _____	11
CHAPITRE II - COMPÉTENCES MENTALES _____	22

PRÉAMBULE

« La psychologie est le facteur le plus important aux échecs. » – Alexandre Alekhine

Des milliers de livres promettent de vous dévoiler les secrets pour gagner aux échecs. Malgré cette masse d'information disponible, vous avez l'impression de ne plus progresser, voire de régresser. Vous ne savez plus quoi faire.

Ces livres traitent l'aspect technique aux échecs, mais ignorent souvent le volet mental (corps et esprit) du jeu. On pourrait s'en étonner au premier abord.

Après tout, votre cerveau et votre corps sont bien les principaux instruments dans la lutte pour gagner aux échecs.

Seule une poignée d'ouvrages abordent le sujet du mental souvent sous l'angle des fonctions cognitives.

On citera le célèbre ouvrage d'Adriaan D. de Groot (1946) *Thought and Choice in Chess*, quelques études de Chase et Simon (1973), de Holding et Reynold (1982). Sans oublier, *Winning with Chess Psychology* de Pal Benko en 1991, *The Psychology of Chess* de W.R. Hartson et P.C. Wason publié en 1983.

Et bien sûr le livre de référence *Psychologie aux Echecs* écrit par Nikolai Krogius et paru en 1986.

Enfin en 2012, l'ouvrage *Psychologie du joueur d'échecs* coécrit par Darko Anik et Philippe Chasy, élargit le champ de la psychologie cognitive au processus de décision et à la gestion des émotions.

La préparation mentale reste le parent pauvre de la littérature échiquéenne. Certains objecteront qu'elle n'est pas nécessaire. Les connaissances techniques, le talent ou l'improvisation suffisent amplement.

D'autres ajouteront que le mental aux échecs est un domaine réservé aux champions du monde. On dira enfin, comme Robert (Bobby) Fischer : « Je ne crois pas à la psychologie, je crois aux bons coups ».

Force est de constater que l'avènement des supercalculateurs, le boom d'Internet et des ressources quasi illimitées, a considérablement amélioré le niveau technique moyen des joueurs.

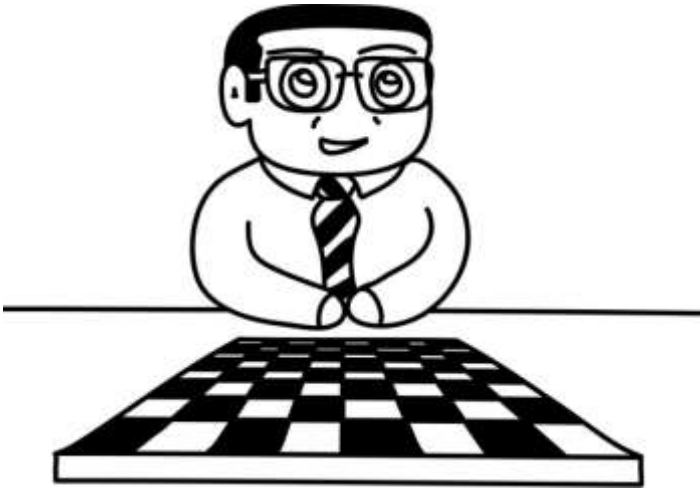
Désormais, le Grand Maître comme l'amateur doivent aussi travailler leurs compétences mentales afin de faire la différence sur l'échiquier. Malgré tout, la majorité des joueurs ne se préparent pas mentalement ou ignorent comment s'y prendre.

En préambule, trois points essentiels caractérisent toute préparation mentale :

- elle englobe l'esprit et le corps,
- elle est accessible à l'amateur,
- l'essayer, c'est l'adopter.

Ce livre vous dévoile une méthode simple, structurée et reconnue pour améliorer vos résultats sur l'échiquier, grâce à une meilleure approche mentale.

LE PLAN



Après avoir exposé les trois piliers de la préparation mentale, nous étudierons la structure, premier pilier mental - le plus important de tous - décomposé en trois phases (avant, pendant et après la partie).

Puis nous examinerons plusieurs compétences mentales essentielles : la concentration, la gestion des erreurs, la prise de décision, les rituels, etc.

Ensuite nous présenterons la pratique de l'approche mentale, à savoir comment gagner une partie gagnée, se fixer des objectifs, comprendre la psychologie appliquée et l'hygiène de vie.

Puis nous détaillerons deux protocoles, à la fois simples et accessibles à tous, de méditation Pleine Présence. Nous terminerons par un cas pratique de l'approche mentale lors d'un tournoi d'échecs.

Nous nous efforcerons tout au long de ce livre de fournir des conseils simples à appliquer lors de vos prochaines parties. L'important est d'en retenir les clefs principales.

La méthode exposée ci-après repose sur le fruit des dernières recherches en neurosciences, en sciences humaines du corps et de l'esprit (pleine présence, méditation).

Elle a été testée et validée lors de tournois d'échecs.

Les amateurs, les débutants, les joueurs de club, les joueurs professionnels, tous ceux qui aiment les échecs et qui souhaitent progresser, tireront profit de la lecture ce livre.

Vous apprendrez les concepts pratiques sur le jeu mental (corps et esprit) pour dépasser vos limites.

Vous retrouverez aussi le plaisir du jeu.

TROIS PILIERS DU MENTAL

Une approche mentale réussie repose sur la mise en œuvre efficace de trois piliers fondamentaux.



Le premier pilier, le plus important de tous : la structure. C'est la fondation de tout l'édifice !

Le deuxième pilier déterminant : les compétences mentales.

- la concentration,
- la gestion des erreurs,
- la suppression des croyances limitantes,
- la mise en place de rituels,
- la prise de décision.

Le troisième pilier essentiel : la pratique.

- se fixer des objectifs,
- pratiquer un protocole,
- améliorer son hygiène de vie,
- exploiter un avantage,
- évaluer son niveau de compétences,
- intégrer la psychologie et le mental.

CHAPITRE I - LA STRUCTURE

« Il vaut toujours mieux jouer un plan faux de façon logique que de n'avoir pas de plan du tout. »
Viktor Kortchnoi.

La qualité de votre préparation mentale dépend de la qualité de votre structure de jeu.

Cette structure se développe au cours de trois phases :

- **Avant la partie**
- **Pendant la partie**
- **Après la partie**

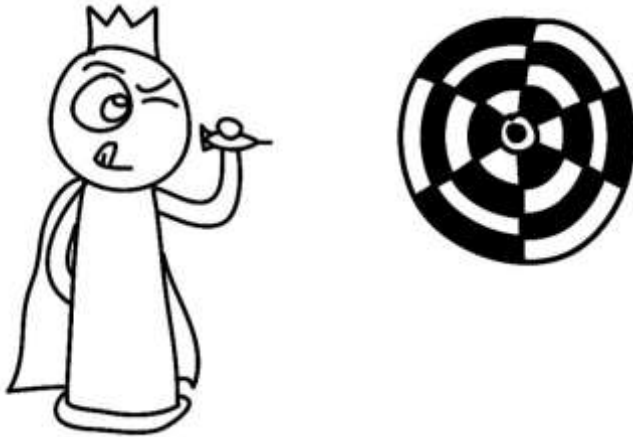
Nous aborderons dans ce chapitre le sujet important des objectifs. Nous exposerons l'impact des émotions pendant la partie.

Puis nous expliquerons comment gérer une position difficile et comment appréhender les victoires et les défaites. Nous dévoilerons enfin le rôle essentiel du feedback.

AVANT LA PARTIE

OBJECTIFS

Au plus tard la veille de votre partie, fixez vos objectifs à court terme et réfléchissez bien aux enjeux à venir.



Selon le Grand Maître Jonathan Rowson, auteur de deux excellents ouvrages *Chess for Zebras* et *Les 7 péchés capitaux aux échecs* : « je réalise aujourd'hui qu'il n'est pas superflu de réfléchir, avant la partie, à l'objectif. »

Ne pas réfléchir à ses objectifs avant la partie conduit à s'en préoccuper pendant, avec les désavantages suivants :

- Consommation de votre temps-pendule,
- Motif de distraction de votre esprit,
- Consommation d'énergie inutile,
- Doutes : jouer pour le gain ou le match nul ?
- Manque de lucidité pour fixer vos objectifs.

Bref, vous avez mieux à faire pendant la partie. Je vous conseille donc de déterminer vos objectifs à court terme, au plus tard, la veille de votre partie.

Une fois cette étape réalisée, vous pouvez commencer votre préparation technique proprement dite et choisir les systèmes de jeux compatibles avec vos objectifs.

PRÉPARATION MENTALE

Protocole mental

Votre esprit libéré de la préparation technique réalisée, vous démarrez tranquillement votre protocole mental, résumé comme suit :

Débutez par un exercice de relaxation ou une méditation en « pleine présence ». Poursuivez par une visualisation en vous immergeant dans une situation de jeu.

C'est le moment opportun pour créer votre rituel. Son rôle est de vous plonger rapidement dans un état de concentration optimal. Pratiquez-le aussi souvent que possible. Cela en renforcera ses effets.

Le protocole mental et la création de rituels seront détaillés dans les prochains chapitres.

Combien de temps faut-il se préparer ?

Abraham Lincoln avait coutume de répondre : « Que l'on me donne six heures pour couper un arbre, j'en passerai quatre à préparer ma hache ».

On ne saurait mieux dire.

PENDANT LA PARTIE

ACTION

Votre partie commence

« Just do it ! » – Slogan Nike.

Bien avant de jouer votre premier coup, amorcez votre phase de rituel. Votre corps et votre esprit seront ainsi prêts pour le combat à venir.

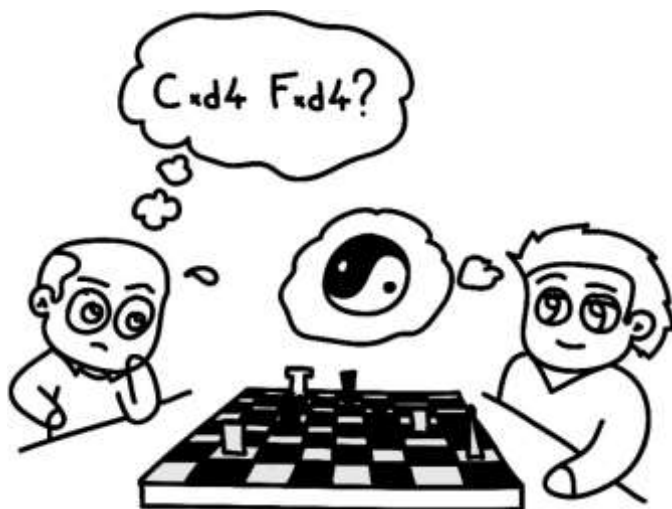
Votre partie commence. Respirez profondément !

Restez concentré sur le moment présent. Votre objectif prioritaire : prendre la meilleure décision, le plus souvent possible.

Pour mémoire, vous ne disposez d'aucun pouvoir sur les coups déjà joués. Ils appartiennent au passé et sont gravés sur votre feuille de match.

L'adversaire réfléchit

Votre adversaire réfléchit, que faites-vous ? Déconnectez-vous ! Faites une pause ! Votre cerveau vous en remerciera.



Les Grands Maîtres conseillent de calculer les coups tactiques pendant votre temps de réflexion et de fixer votre stratégie pendant que s'écoule le temps de votre adversaire. C'est une affaire de mesure, n'en abusez pas !

Réservez surtout des périodes de repos pour votre esprit.

Jeter un œil sur d'autres parties ou discuter avec un joueur (proscrit par le règlement...) ne constitue pas une vraie pause ; et vous y perdriez toute votre concentration.

EMOTIONS

Messagers

Plusieurs émotions (la peur, la colère, la joie, la surprise, etc.) percuteront votre esprit pendant la partie. Traitez-les comme de simples messagers.

En effet, tenter de supprimer vos émotions ne conduit souvent qu'à les renforcer. Laissez-les vous traverser librement et ne les jugez pas. Prenez plutôt une grande respiration ; marchez un peu ; oxygénez votre cerveau ; buvez un grand verre d'eau.

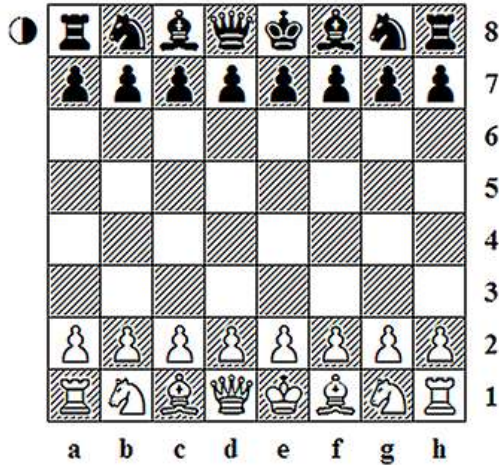
Selon Jared Tendler, auteur du livre *The Mental Game of Poker*, « le premier objectif de la respiration profonde est de créer une séparation entre votre émotion et vous ».

Renoncez donc à l'idée de contrôler votre esprit.

Pour les amateurs comme pour les Grands Maîtres, les erreurs aux échecs sont inévitables. Soyez donc indulgent avec vous-même. Acceptez simplement la réalité et votre humanité.

Une position difficile

Votre position sur l'échiquier est compliquée ?



Relaxez-vous et n'en faites pas une affaire personnelle. Prenez un peu de recul : ce n'est pas votre position qui est difficile, mais la position qui est complexe.

La seule chose qui dépend de vous, c'est de faire de votre mieux pour prendre la meilleure décision possible. C'est tout.

Acceptez vos limites et votre niveau de jeu. Souvenez-vous, ce n'est qu'un jeu après tout ; une nouvelle partie vous attend dès demain.

APRÈS LA PARTIE

« Il n'est pas difficile de jouer, mais de s'arrêter de jouer. »
– Proverbe polonais.

FEEDBACK

Votre partie est terminée. Après une éventuelle analyse « post-mortem », ne vous précipitez pas pour consulter votre oracle électronique ! Vous aurez tout le temps plus tard.

Commencez plutôt par noter toutes vos impressions.

- Quelles étaient les émotions pendant la partie ?
- Votre rituel a-t-il été efficace ?
- Votre niveau de concentration était-il suffisant ?
- À quel moment avez-vous lâché prise ?

Ce débriefing à chaud, nommé feed-back mental, constitue un retour d'expérience fort utile pour améliorer constamment votre préparation mentale.

Votre feed-back matérialise aussi votre premier pas vers la prochaine partie. Il agit comme une boucle de rétroaction mentale.

Les trois phases ainsi décrites forment un tout cohérent et harmonieux.

DEFAITES ET VICTOIRES

Selon Garry Kasparov, 13ème champion du monde des échecs, « Gagner donne l'illusion que tout va bien ». Fort de ses succès précédents, l'ogre de Bakou explique qu'il vivait dans l'illusion que tout allait bien.

Dix ans déjà qu'il régnait en maître absolu sur le monde des échecs. Selon lui, cette confiance excessive est à l'origine de sa défaite en l'an 2000 face au Grand Maître russe Vladimir Kramnik.

D'autres diront plutôt qu'il a affronté un jeune joueur, plus fort et talentueux, très bien préparé mentalement, physiquement et techniquement.

Le challenger, en utilisant une vieille défense oubliée (le mur de Berlin de l'Espagnole) a non seulement surpris Kasparov, mais l'a aussi déstabilisé psychologiquement en neutralisant (trop) facilement le tenant du titre avec les pièces noires.

Après la perte de sa couronne, Garry ne s'est pas démobilisé pour autant.

Il a appliqué cette fois-ci le conseil de son adversaire légendaire, le 12ème champion du monde Anatoly Karpov : « Le meilleur moyen pour oublier une défaite, c'est de jouer une autre partie ».

Boosté par l'énergie de la revanche et soulagé du poids psychologique de devoir défendre son titre, il gagna alors tournoi sur tournoi dans l'année qui suivit.

Dernier conseil : n'essayez pas d'appliquer toutes ces préconisations d'un seul tenant.

Commencez par fixer vos objectifs dans votre prochaine partie, puis le feed-back dans la suivante, ainsi de suite. À force de pratique, vos résultats sur l'échiquier s'amélioreront.

CHAPITRE II - COMPÉTENCES MENTALES

« Les échecs, c'est la lutte contre l'erreur. »
Johannes Zukertort



Après avoir présenté la structure du jeu, premier pilier de la préparation mentale, ce chapitre expose son deuxième pilier.

Le secret de la victoire aux échecs réside dans un savant dosage de connaissances techniques, d'expérience pratique et de compétences mentales. Quelles sont les compétences mentales les plus importantes ?

Nous commencerons ce chapitre par exposer la plus importante des compétences mentales : la concentration. Nous poursuivrons par la gestion des erreurs : comment naissent-elles ? Comment y faire face ?

Nous exposerons ensuite la définition et l'impact des croyances limitantes pendant la partie. Qu'est-ce que l'effet nocebo ? Comment supprimer ses pensées limitantes ?

Puis nous vous fournirons plusieurs outils pratiques. Le premier sera la mise en place de rituels, en décryptant notamment celui adopté par Kasparov.

Le deuxième outil sera la prise de décision et le calcul des variantes. En bonus, une leçon privée de Kasparov.

Nous expliquerons comment gérer sa pendule et éviter de se trouver en crise de temps (zeitnot).

Nous dévoilerons enfin les éléments fondamentaux d'une bonne approche mentale : adopter la bonne posture, comment bien respirer, opter pour une attitude bienveillance, ne pas juger les coups, etc.

CONCENTRATION

« Le suprême paradoxe de la pensée est de vouloir découvrir quelque chose qu'elle ne peut pas penser. »

Søren Kierkegaard

MINIATURES

La concentration est la plus importante des compétences mentales.

Les dernières bases de données affichent environ 25 000 parties perdues en moins de 20 coups entre 1850 et 2017. Bon nombre de ces miniatures naissent d'un manque de concentration dans l'ouverture.

De nos jours, l'amateur justifie souvent ses défaites par sa méconnaissance théorique ou technique. C'est incontestable lorsqu'il rencontre un adversaire plus fort ou mieux préparé.

En revanche, contre ses pairs, c'est plutôt le défaut de concentration qui explique, la plupart du temps, l'origine de ses fautes.

La perte de concentration peut aussi conduire un joueur, même chevronné, à perdre une partie « gagnante » :

En effet, certains joueurs se désintéressent de leur partie dès l'obtention d'un avantage décisif. Leur niveau de vigilance chute soudainement.

Dans le même temps, leur adversaire est à l'affût de la moindre occasion de se refaire. Une différence de concentration se crée, et favorise les rebondissements de toute nature.

Le joueur avec l'avantage, décontracté et déconcentré, ne s'évertue plus à trouver les meilleurs coups. La « partie gagnée » se transforme alors en match nul ou en défaite.

Visez donc un état de concentration optimal, ceci bien avant de jouer votre premier coup !

PREMIER CONSEIL

Le premier conseil pratique pour améliorer votre concentration est de pratiquer un rituel en début de partie. Ce sujet sera détaillé dans un chapitre dédié.

Pour ce faire, structurez votre préparation mentale. Maintenez également, autant que possible, un bon niveau de concentration, surtout lorsque vous obtenez un avantage décisif.

C'est la marque des grands champions d'échecs, qui restent vigilants jusqu'au dernier coup de la partie.

DEUXIEME CONSEIL

Le deuxième conseil pratique, contre-intuitif, est de vous astreindre à jouer « lentement » vos premiers coups, même si vous connaissez par cœur la théorie. Il s'agit de ne pas rentrer en mode d'hyperconcentration de suite.

C'est inutile, vous connaissez déjà les coups, votre cerveau ne comprendrait pas. Prenez le temps d'observer l'échiquier, les pièces, les cases, la lumière du jour et ses reflets, l'atmosphère autour de votre table, votre adversaire.

Il n'est bien entendu pas nécessaire de passer plusieurs minutes à chaque coup, car ce serait au détriment de votre temps pendule.

Observez les grands champions et leur façon de rentrer dans la partie en préchauffant progressivement leur corps et leur esprit.

LE TEMPS

Comme le dit le proverbe, rien ne sert de courir, il faut partir à point. Cet investissement de temps sera converti en une meilleure qualité de jeu lorsque vous atteindrez le point où vos connaissances théoriques seront terminées.

J'aborderai ce sujet en détail dans le chapitre « Échecs et Temps ».

Sachez pour l'instant qu'il est essentiel de prendre votre temps pour en gagner après.

Je précise que ce conseil vaut pour les parties à cadences lentes (2 heures pour 40 coups) ou semi rapides (1 heure KO) et ne s'applique pas pour les parties rapides (moins de 15 à 20 minutes) ou blitz (moins de 5 minutes par joueur).

Prenez donc le temps de vous immerger dans votre partie. Savourez aussi cet instant pendant lequel vous êtes dans votre zone de confort. Faites-vous plaisir !

ERREURS

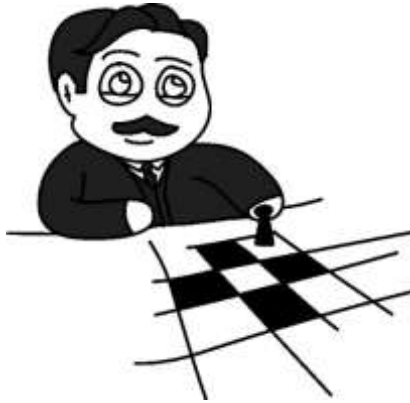
« Je me trompe, donc je suis. » – Xavier Tartakover.

DEFINITIONS

Une bonne gestion des erreurs aux échecs est la seconde compétence mentale décisive et sous-estimée.

Le deuxième champion du monde d'échecs, Emmanuel Lasker, l'a bien compris. Au lieu d'attendre les erreurs de ses adversaires, il les provoque en adoptant un « jeu psychologique ».

Le Grand Maître Richard Reti, dans son livre *Les Grands Maîtres de l'Échiquier* nous dévoile le secret du maître allemand :



« Lasker sait produire l'abattement nerveux qui est courant après une faute, avant même que cette faute ne soit commise, et fait en sorte que cet abattement soit précisément l'origine et la cause de la faute à venir.

Comment y parvient-il ? Il étudie les parties, la façon de jouer, les forces et les faiblesses des maîtres contre qui il doit jouer. Il ne cherche pas les meilleurs coups, mais les coups les plus désagréables à l'adversaire ».

Comment naissent-elles ?

Imaginons un instant, une situation tendue sur l'échiquier.

Vous êtes alors traversé par une très forte émotion.

Avant même d'avoir le temps de saisir ce qu'il se passe, votre système limbique, « votre cerveau émotionnel » prend la main. Il le fait de façon automatique et à votre insu ! Votre « cerveau rationnel » abritant vos connaissances est alors mis temporairement hors-jeu.

Il n'a pas eu le temps d'établir si l'émotion ressentie constitue vraiment une menace pour votre organisme. Vous n'avez plus accès ni à vos compétences conscientes ni à votre base de données échiquéenne !

Submergé par ce flux émotionnel intense, seules vos compétences inconscientes demeurent utilisables. C'est malheureusement là où se trouvent enregistrées toutes vos mauvaises habitudes techniques et mentales, notamment celles acquises quand vous étiez encore débutant...

Ceci explique l'apparition des erreurs et des gaffes aux échecs.

On constate le même phénomène au poker nommé « le tilt » et expliqué par Jared Tendler : « Voici la règle : lorsque le système émotionnel devient trop actif, il coupe les fonctions les plus élevées du cerveau.

Traduction : si vos émotions sont trop intenses, vous allez prendre de mauvaises décisions. »

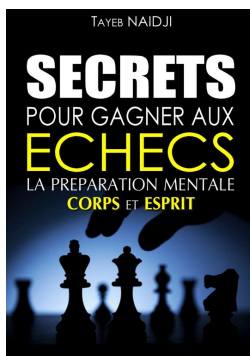
Comment y faire face ?

Le recours à des phrases logiques telles que « reste calme ! » est inefficace sur l'instant. Essayez plutôt de créer un « court-circuit neuronal » à l'aide d'une grande respiration consciente !

Mettez en place un ancrage spécifique pendant votre préparation mentale pour anticiper ce scénario. Les erreurs font partie du jeu et sont inévitables. Préparez-vous donc à en commettre. Puis accueillez-les et faites de votre mieux pour gérer la situation, sans vous juger.

Si vous souhaitez en savoir plus...

[Cliquez sur le l'image ci-après !](#)



Broché 198 pages
Copyright © Tayeb Naidji 2017