

BEST-SELLER N°1 DU *NEW YORK TIMES*

JIM
MURPHY

ENTRAÎNEZ VOTRE ESPRIT
À DES PERFORMANCES
EXTRAORDINAIRES GRÂCE
À VOTRE FORCE INTÉRIEURE

L'EXCELLENCE
INTÉRIEURE

A L I S I O

En tant que joueur de baseball, Jim Murphy fondait son estime de soi sur les résultats. Il était concentré sur la réussite, mais craignait aussi l'échec. Lorsqu'il a commencé à entraîner des athlètes professionnels et olympiques, il a souvent rencontré ce même état d'esprit. Jim s'est alors attaché à comprendre comment les meilleurs réussissent à garder leur calme et leur sérénité tout en étant sous pression.

Après des années de recherche, Jim Murphy a eu une révélation : la quête de performances extraordinaires et celle de la meilleure vie possible suivent le même chemin.

Riche de nombreux exercices, de techniques et d'outils, *L'Excellence intérieure* entraîne votre esprit en vous montrant comment :

- **DÉVELOPPER LA MAÎTRISE DE SOI** – et lâcher prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler.
- **SURMONTER L'ANXIÉTÉ** – et construire des habitudes mentales puissantes.
- **ÉLIMINER LES BLOCAGES MENTAUX** – et cesser de vous mettre des obstacles.
- **ENTRAÎNER VOTRE SUBCONSCIENT** – et vous libérer de vos croyances limitantes.

En compilant deux décennies de travaux et d'entretiens avec des sportifs et des dirigeants de haut niveau, *L'Excellence intérieure* vous met sur la voie d'une vie plus satisfaisante et plus heureuse.

JIM MURPHY est coach en performance auprès de certains des meilleurs athlètes et leaders. Il organise des retraites *Inner Excellence* et il est président du projet *Inner Excellence Freedom*, dont la mission est de créer des communautés pour réduire la pauvreté spirituelle et physique dans le monde.

ISBN : 978-2-37935-665-0



22,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement personnel
et professionnel

ALISIO

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

Titre original : *Inner Excellence*
Copyright © 2025 Jim Murphy
Relecture : Agnès de Livron Duhamel
Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz
Design de couverture : Hachette Book Group, inc.
Adaptation française de la couverture : Fabrice Del Rio Ruiz
Photo de couverture : Getty Images / kertu_ee

© 2026 Alisio
Une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN 978-2-37935-665-0

JIM
MURPHY

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

ENTRAÎNEZ VOTRE ESPRIT
À DES PERFORMANCES
EXTRAORDINAIRES GRÂCE
À VOTRE FORCE INTÉRIEURE

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

A L I S I O

À mon père, Donald C. Murphy

Il m'a énormément incité à beaucoup réfléchir
à ce qu'il faut aimer et laisser de côté.

À ma mère, Michiko M. Murphy (née Koyama)

Mon modèle. Je t'aime.

À Naomi T. Murphy

Ma sœur, ma source d'inspiration.

« Voici mon secret. Il est très simple : on ne voit bien
qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*

Plus que toute autre chose, protège ton cœur,
car de lui jaillissent les sources de la vie.

Salomon, troisième roi de la monarchie unifiée

SOMMAIRE

Préface	11
Présuppositions.	15
Introduction	27
Chapitre 1 : Maslow et la Maserati	37
Chapitre 2 : Quand les tourments s'invitent.	61
Chapitre 3 : Vos plus farouches adversaires	79
Chapitre 4 : L'audace et le crépuscule	93
Chapitre 5 : Le code du samouraï	129
Chapitre 6 : Changez votre état, changez votre vie	167
Chapitre 7 : La terre est plate	201
Chapitre 8 : Une beauté limpide et présente.	223
Chapitre 9 : Inarrêtable	257
Chapitre 10 : Le héros et la chèvre.	287

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

Chapitre 11 : Maslow, Michael Jordan et les Navy Seals . . .	325
Conclusion	345
À propos de l'auteur.	351
Foire aux questions de l'excellence intérieure	355
Annexe.	363
Remerciements.	365
Glossaire.	369
Notes.	379
Index.	389

PRÉFACE

Koyama Bunpachiro était face à une décision difficile à prendre. Était-il préparé à mourir ? Était-il prêt à sacrifier son confort et son plaisir et à consacrer tout ce qu'il avait à la dimension altruiste du guerrier ? Allait-il respecter le code ?

Être samouraï dans le Japon féodal, c'était inspirer l'honneur et le respect, deux valeurs incarnées par une existence axée sur l'apprentissage du leadership moral, le devoir et la grâce. La vie de Bunpachiro, à l'instar de celle de tout samouraï, englobait une formation quotidienne au combat et au maniement du sabre, ainsi que la calligraphie, la poésie, l'art et la cérémonie du thé.

Le code du samouraï stipulait un engagement total. Il s'agissait de placer son pays et son maître au-dessus de soi-même, au point de s'imaginer déjà mort. Cela impliquait donc de se lever chaque matin en étant prêt à trépasser.

Bunpachiro a choisi le mode de vie du samouraï, ainsi que l'acceptation de la mort allant avec. Mais en 1867, tout son mode de vie s'est brusquement arrêté. Lorsque deux siècles et demi de règne samouraï ont pris fin au cours de son existence, il est passé d'une position lui octroyant un sentiment de pouvoir extraordinaire à une autre caractérisée par une impuissance indéniable. Son appartenance à l'élite et tout ce pour quoi il avait consenti des sacrifices avaient disparu.

Son cœur était en mille morceaux. Sans raison d'être, la bouteille est devenue son acolyte indésirable. Si seulement Bunpachiro avait appris ce que j'ai découvert, à savoir que tout être humain a le potentiel nécessaire pour éprouver une satisfaction, une joie et une confiance exceptionnelles et que le cultiver est la chose la plus importante que vous puissiez faire. C'est dans votre cœur que tous vos espoirs, rêves, peurs et inquiétudes s'estompent ou s'épanouissent. C'est la source de la solidité mentale et de la force intérieure. Si votre cœur est bâti autour de quelque chose de temporaire qui échappe à votre contrôle, votre vie sera instable. L'estime de soi de Bunpachiro était liée à son statut de samouraï, et en voyant disparaître ce dernier, il a tout perdu.

En lisant ce livre et en étudiant votre cœur, vous constaterez que votre plus grand rêve ne s'accomplit pas en empochant des millions d'euros ou en acquérant une maison donnant sur l'océan, mais par la manière dont vous *pensez* que ces choses influenceront sur votre état d'esprit. Elles vous rendront peut-être heureux en imaginant les autres vous complimenter pour votre réussite ou seront source d'expériences incomparables quand vous recevrez vos amis dans votre villa de bord de mer. Mais qui sait, peut-être pas ? Dans un cas comme dans l'autre, l'argent et les biens matériels ne sont pas ce que vous recherchez *vraiment*.

Si vous sondez votre cœur, au-delà du désir d'évaluer votre réussite, je suis persuadé que vous découvrirez le vœu de vous sentir réellement vivant, plein de vitalité et animé d'une belle raison d'être, d'une plénitude absolue. La vie, pour la plupart d'entre nous, mais nous n'en avons peut-être pas conscience, est une longue quête devant aboutir à cette plénitude. Nous souhaitons vivre des expériences profondément enrichissantes et nouer des relations importantes, sans nous laisser freiner par la peur. Nous désirons vivre en

Préface

faisant preuve de courage, apprendre, évoluer, nourrir une bravoure qui illumine les autres et inspire leur existence.

Cette vie est accessible à nous tous, mais nous nous laissons très facilement entraîner dans une chasse aux symboles du succès au lieu de rester dans l'authentique, distraits par l'agitation en perdant de vue ce que nous désirons au fond de nous. Plutôt que de chercher directement une authenticité courageuse et une progression personnelle, nous poursuivons une illusion et sombrons dans le vide.

Cette quête directe consiste à développer un nouvel état d'esprit et de nouvelles capacités susceptibles de générer une force et une paix intérieures, ainsi que de la confiance, indépendamment des situations rencontrées dans l'existence. Votre cœur peut avoir besoin de réorienter sa position et de redéfinir le succès en attachant beaucoup de valeur à quelque chose de plus stable et de plus puissant que vos sentiments ou votre statut et en abandonnant les critères d'évaluation de la vie fixés par la société.

Mais en définitive, vous pouvez apprendre à être extraordinairement performant sous une pression extrême *et* à vivre une existence empreinte d'une satisfaction, d'une joie et d'une confiance exceptionnelles. En fait, vous constaterez que cette réorientation du cœur est le moyen le plus puissant et efficace d'y parvenir.

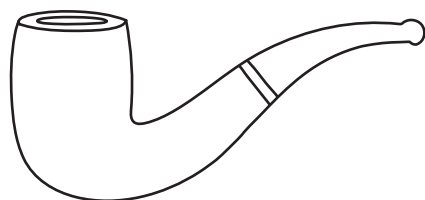
Yoshitaka Koyama (le fils de Bunpachiro) a observé son père, autrefois un grand guerrier, perdre son statut et devenir alcoolique¹. Il a constaté que l'identité de son père était fortement attachée à son statut et aux choses qui échappaient à son contrôle. Yoshitaka a commencé à réfléchir profondément à sa propre existence, à ce qu'il souhaitait vraiment et à ce qui était le plus important à ses yeux. Il a pris conscience qu'il n'avait pas une envie folle de pouvoir ou de prestige, mais de plénitude dans l'existence. Résultat, Yoshitaka a

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

modifié le cours de sa vie, passant du pouvoir exercé sur les autres à la capacité à donner aux autres le pouvoir d'agir. Ce changement de cap lui a permis d'éprouver une satisfaction, une joie et une confiance hors du commun, dont je vais vous parler, et de vivre une existence extraordinaire.

Ce livre a été écrit par son arrière-petit-fils.

PRÉSUPPOSITIONS



Ceci n'est pas une pipe

La qualité de votre *vie* repose sur trois éléments² :

1. Votre univers intérieur, constitué de pensée et de sentiments, de croyances et de désirs.
2. Votre cadre de référence (état d'esprit), à travers lequel vous percevez le monde.
3. Vos relations.

Vos pensées et votre ressenti sont le fruit de suppositions et de croyances qui se sont formées dans votre cœur (et dans votre subconscient ; nous le verrons plus loin). Ces suppositions et croyances créent un certain état d'esprit qui influe sur votre perception de soi, des autres et de tout ce qui est présent dans votre vie.

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

La qualité de votre *performance* repose également sur trois éléments :

1. Votre *croyance* concernant la personne que vous êtes et ce qui est possible pour vous.
2. Votre capacité à vous *intéresser* et à être pleinement dans l'instant présent, physiquement, mentalement et spirituellement. (Remarque : dans ce livre, les termes « cœur » et « âme » sont employés de manière interchangeable.)
3. Votre *liberté* de jouer comme un enfant en explorant avec curiosité et enthousiasme les possibilités face à tous les défis à relever.

Les trois éléments qui déterminent votre qualité de vie – votre monde intérieur, votre cadre de référence et vos relations – et les trois éléments qui déterminent la qualité de votre performance – votre croyance, votre attention et votre liberté – sont profondément entremêlés.

J'ai rédigé la première édition (en anglais) du présent ouvrage en 2004, après m'être installé en Arizona, dans le désert de Sonora, afin de vivre une existence empreinte d'une relative solitude. Je me suis débarrassé de ma télévision et de plus de la moitié de mes biens, avec les paroles de Winston Churchill flottant sur mon économiseur d'écran :

Ceux destinés à connaître la grandeur doivent d'abord marcher seuls dans le désert. Je suis allé vivre volontairement dans le désert pour connaître la solitude, afin de pouvoir mettre en pratique les paroles de Churchill. D'autres paroles, de Henry David Thoreau, qui a également côtoyé la nature, remplissaient également mon âme. Je souhaitais la même chose que Thoreau :

Présuppositions

Je gagnai les bois parce que je voulais vivre suivant mûre réflexion, n'affronter que les actes essentiels de la vie, et voir si je ne pourrais apprendre ce qu'elle avait à enseigner, non pas, quand je viendrais à mourir, découvrir que je n'avais pas vécu. Je ne voulais pas vivre ce qui n'était pas la vie, la vie est si chère ; plus que ne voulais pratiquer la résignation, s'il n'était tout à fait nécessaire. Ce qu'il me fallait, c'était vivre abondamment, sucer toute la moelle de la vie, vivre assez résolument, assez en Spartiate, pour mettre en déroute tout ce qui n'était pas la vie, couper un large andain et tondre ras, acculer la vie dans un coin, la réduire à sa plus simple expression³.

J'ai fini par consacrer cinq années à plein temps à des recherches, à des interviews et à l'écriture, dont deux ans et demi dans le désert. Découvrir comment les tout meilleurs dans leur domaine s'exprimaient en toute confiance et avec sang-froid sous une pression extrême m'obsédait. La principale question sur laquelle j'ai travaillé et que j'ai posée aux psychologues du sport exerçant dans différentes régions d'Amérique du Nord est la suivante : comment un sportif participant aux Jeux olympiques peut-il s'entraîner pendant quatre ans en vue d'une épreuve qui dure moins d'une minute et afficher une tranquillité et une confiance alors qu'il subit une pression énorme ?

En me plongeant dans les recherches, j'ai pris conscience qu'aider des sportifs à devenir champions du monde ou à décrocher une médaille d'or olympique est vide de sens à moins d'améliorer leur qualité de vie – leur vie intérieure. Je me suis donc mis à étudier deux principales notions :

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

1. Comment faire preuve d'un sang-froid et d'une force mentale extraordinaires quand on subit une pression extrême ?
2. Comment vivre la meilleure existence possible, une vie caractérisée par une satisfaction, une joie et une confiance profondes ?

Dans le désert, j'ai eu une vision étonnante. J'ai réalisé que la recherche d'une performance extraordinaire et la recherche de la meilleure des vies possibles empruntaient le même chemin.

Cette prise de conscience a changé ma vie.

J'aurais aimé l'avoir plus tôt, à l'époque où je jouais pour le club de baseball des Chicago Cubs. J'aurais pu évoluer avec bien plus de liberté et de confiance. J'appliquais la mauvaise recette, mais je ne le savais pas.

La plupart d'entre nous emploient la mauvaise recette pendant toute leur vie. Nous nous concentrons sur des victoires à court terme, un bonheur temporaire et des réussites superficielles, alors que nous sommes conçus pour accomplir bien plus. Nous prenons l'existence pour un jeu limité qui se joue au détriment de l'autre, avec un vainqueur et un perdant, un début et une fin, alors qu'il s'agit d'un jeu dépourvu de fin. La vie est censée être une aventure au cours de laquelle on rencontre des gens, on grandit ensemble et on découvre des choses nouvelles et surprenantes, et non un jeu constamment axé sur la comparaison et la compétition au cours duquel on s'efforce en permanence de s'intégrer ou de connaître le succès. Trop souvent, nous ne voyons que ce qu'il y a devant notre nez, choisissant les fruits de la branche la plus accessible d'un seul arbre, alors que tout un verger nous attend.

Présuppositions

Alors, de votre côté, à quel jeu jouez-vous ?

La meilleure vie possible – une vie empreinte d'une plénitude absolue – est une vie remplie d'expériences extraordinaires, de relations importantes et profondes et surtout dotée de toutes les ressources intérieures que sont l'amour, la joie, et la paix. Ces trois ressources conduisent à une abondance de fruits qui se multiplient : la paix devient la patience et la patience devient la gentillesse, puis la bonté, la loyauté, la douceur et enfin la véritable maîtrise de soi.

Quel que soit votre rêve, je suis persuadé qu'à la fin, ce que vous désirez vraiment se remplira de ces ressources intérieures que sont l'amour, la joie et la tranquillité et de toutes les autres ressources puissantes qui les accompagnent. Cette vie est extraordinaire et accessible à nous tous, mais il faut en payer le prix, qui est élevé. Elle demande une intention et un dévouement clairs, ainsi que la volonté de vous montrer suffisamment vulnérable pour développer votre monde intérieur.

Développer votre monde intérieur suppose de transformer votre cœur afin que ce qu'il aime le plus soit réellement puissant et important. Cela vous permettra de bonifier la *croissance*, l'*attention* et la *liberté*, à savoir les trois éléments clés d'une performance hors du commun, de diriger vos pensées et de créer des schémas mentaux axés sur des possibilités extraordinaires et sur ce qui vous passionne et vous enthousiasme – ce pour quoi vous êtes fait –, au lieu de vous laisser ronger par l'inquiétude, le stress ou l'anxiété.

La plupart d'entre nous prennent les choses à l'envers, en tentant de réussir au lieu d'essayer d'être heureux. Autrement dit, nous disposons à l'envers les éléments constituant la qualité de vie : nous nous focalisons d'abord sur notre monde extérieur – nos relations et notre cadre de référence –, puis sur notre univers intérieur. Si nous nous attachions

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

plutôt à améliorer notre monde intérieur, nous réussirions bien plus de choses. Nous sommes capables d'être en joie, en paix, d'avoir une raison d'être et du pouvoir – ce qui optimisera également nos performances. Mais pour obtenir des performances hors du commun sur le long terme et vivre une existence magnifique, il faut prendre les choses dans le bon ordre : le cœur en premier et la performance en second. Développez d'abord votre univers intérieur, le monde extérieur suivra.

En outre, un monde extérieur extraordinaire ne vaut rien sans un monde intérieur important, n'est-ce pas ?

Le périple vers la meilleure des vies suppose de commencer par ajuster notre angle de vision du monde. Selon le Dr Darrell Johnson, chargé de cours au Regent College :

Tout être humain a une vision de la réalité. Tout un chacun perçoit la vie selon son cadre de référence. Nous avons tous des présuppositions profondément ancrées sur la nature de la réalité. Nous ne sommes pas forcément capables de mettre un nom sur ces présuppositions, mais elles existent bel et bien. Elles se reflètent dans la manière dont nous traitons les autres, ce à quoi nous occupons notre temps et la nature de nos dépenses. En bref, chacun d'entre nous porte des lunettes qui nous ont été fournies par notre famille, les expériences vécues pendant l'enfance, les livres lus, les situations rencontrées, les films vus. Ces visions de la réalité affectent notre vie dans sa globalité⁴.

Les personnes les plus éminentes de l'histoire percevaient leur situation d'une manière remarquablement similaire. Ils voyaient le monde à travers un prisme qui était le même que celui de leurs semblables, mais différent de celui des personnes lambdas.

Présuppositions

Ce livre vous aide à comprendre comment ces êtres d'exception ont formé leur esprit (et orienté leur cœur) afin de toujours être en train d'apprendre et d'évoluer et comment vous pouvez entraîner votre esprit et votre cœur à en faire de même.

Pour afficher à la fois d'excellentes performances sur la durée et une plénitude dans notre vie, nous devons d'abord étudier notre personnalité, notre mode de fonctionnement et nos envies. Au cours de mes cinq années de recherche à plein temps (DESS), un composant est ressorti, à la fois concernant les performances d'exception et le fait d'avoir une vie extraordinaire : le cœur. Apprendre que le cœur (ou l'âme) est le moteur principal de ces deux situations a été un tournant dans mes recherches.

C'est dans le cœur que se trouvent nos espoirs et nos rêves, nos croyances et nos suppositions. C'est du cœur que proviennent le bien ou le mal, l'amour ou la peur. C'est la source de nos motivations les plus marquées et du pouvoir le plus puissant. Pour développer un sentiment de confiance et du sang-froid sous une pression extrême, ainsi qu'une satisfaction et une joie profondes, nous devons remettre en cause les suppositions et croyances occupant notre cœur afin de voir si elles sont vraies. Pendant toute notre existence, nous nous racontons une histoire reposant sur les suppositions et croyances qui se sont formées dans notre cœur. Certaines sont vraies et donnent confiance, contrairement à d'autres. Nous avons également des croyances qui nous permettent de percevoir les possibilités et la beauté que personne d'autre ne voit.

Lorsque votre vie repose sur la Vérité, avec un grand V, elle connaît une expansion quotidienne – comme les rayons du soleil qui remplissent un ciel accueillant – révélant alors des beautés inconnues. Au cours de ce périple très fort vers

l'Excellence Intérieure, nous allons diriger la nature de vos pensées, ainsi que votre mode de pensée, vers une dimension percutante et permanente.

Mais tout d'abord, nous devons nous débarrasser des présuppositions ayant peut-être restreint jusqu'à présent notre existence sans que nous en ayons conscience. Une vie aux possibilités illimitées ne peut être possible que lorsque les suppositions la régissant sont dénuées de toute limite.

Voici certaines présuppositions ayant la vie dure que nous allons abandonner (ainsi que les raisons associées) :

- Je suis mes pensées.
 - Parfois, nous traversent l'esprit des pensées horribles ou honteuses qui sont fausses et n'ont rien à voir avec la personne que nous sommes.
- Ma valeur est basée sur mes résultats.
 - Vous avez peut-être grandi dans une culture ou une famille qui vous a incité à privilégier certaines valeurs, mais votre estime de soi ne s'en trouve pas augmentée ou diminuée sur la base de vos performances dans ces domaines.
- Les meilleurs sont nés avec ces capacités.
 - N'importe quelle capacité innée peut s'améliorer bien plus que vous ne l'imaginez, en grande partie en travaillant d'arrache-pied, en ciblant des habiletés et compétences bien précises (que je vais vous enseigner) et en apprenant à orienter et contrôler vos désirs.

Voici dix nouvelles présuppositions marquantes qui vont constituer les fondations de l'état d'esprit à développer au fil de la lecture de ce livre :

Présuppositions

1. Chaque situation et chaque personne rencontrées sont destinées à vous apprendre des choses et à vous aider, pour votre bien et rien d'autre.
 - Vous êtes né pour la splendeur (valeur intrinsèque et infinie).
 - La vie qui vous a été donnée est destinée à développer votre caractère et à vous préparer à connaître cette splendeur.
2. Votre vie est le reflet de vos croyances.
 - Les fondations d'une performance extraordinaire, de la joie et de la confiance – et par conséquent la principale habileté à acquérir – sont la manière d'entretenir ses croyances.
 - Les croyances sont le tableau de bord de votre vie, un thermostat inconscient qui maintient votre existence en phase avec votre zone de confort. Pour améliorer vos performances (et votre vie) de manière régulière, cohérente et puissante, vous devez modifier vos croyances concernant la personne que vous êtes et ce qu'il est possible de faire.
3. L'égoïsme est la cause profonde de la peur.
 - Il génère des complexes (une inquiétude vis-à-vis de ce que les autres pensent de nous), une suranalyse, et au final un rejet de soi.
 - Notre plus grand obstacle se dresse sur notre route sous la forme de l'arrogance ou du rejet de soi, ces deux états provenant de l'égoïsme.
4. Nous avons tous en notre for intérieur les mêmes besoins et désirs.

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

- Chaque cœur humain souhaite plus que tout être aimé et accepté. La plupart des choses que nous faisons ont pour but de satisfaire ce besoin.
 - Notre besoin le plus impérieux est de jouir d'un amour inconditionnel et notre plus grand désir est que l'on nous connaisse très bien et de bénéficier d'un amour total.
5. Tout le monde fait de son mieux avec ce qu'il a dans le cœur.
- À savoir en fonction de son histoire, de sa compréhension, de ses croyances, de ses peurs, de ses blessures et de ses manques.
 - Quand quelqu'un (vous y compris) a un comportement blessant, c'est le signe qu'il manque de ressources telles que l'amour, la joie et la tranquillité, ce qui le pousse à voir la vie sous un angle égocentrique constitué de peur ou de peine.
6. La carte n'est pas le territoire.
- Le monde que vous voyez et avec lequel vous interagissez ne correspond pas à la réalité. C'est une création de votre esprit basée sur la manière dont vous avez interprété et traité les événements survenus dans votre existence jusqu'à ce jour.
 - En fait, la pipe qui figure au début de cette section sur les présuppositions n'est pas une pipe, mais l'image d'une pipe. Cette distinction peut paraître stupide, mais elle est essentielle (comme l'a souligné René Magritte en 1929 dans son tableau *La Trahison des images*).
7. Vous n'êtes pas votre esprit.
- Votre esprit est une partie de votre être que vous devez entraîner. Vous pouvez apprendre à diriger et contrôler

Présuppositions

vos pensées, tout comme vous apprenez à contrôler votre corps.

- La plus grande liberté dont vous disposez est de choisir l'objet de vos pensées. Quand vous prendrez conscience que vous n'êtes pas votre esprit, vous vous attacherez moins aux pensées inutiles et négatives qui surgissent chaque jour et vous orienterez votre esprit vers celles qui vous confèrent du pouvoir.
8. Le problème n'est pas le problème, mais la façon dont vous y pensez.
- En fin de compte, vous n'êtes pas heureux ou triste à cause de la situation dans laquelle vous êtes, mais plutôt à cause de la manière dont vous *percevez* cette situation.
 - Votre ressenti est presque totalement issu de ce que vous pensez. L'état d'esprit que vous affichez, causé par votre perception d'un problème, constitue le véritable problème.
9. L'échec n'existe pas. Ce n'est qu'un retour.
- Le succès et l'échec sont étroitement liés, d'une importance égale et qualifiés d'opposés l'un à l'autre par notre culture.
 - Votre capacité à apprendre, à grandir et à optimiser votre potentiel est directement fonction de votre capacité à accepter l'échec.
10. La personne ayant le plus de pouvoir est celle qui contrôle le mieux son monde intérieur.
- Maîtriser l'égo est la difficulté (et le plus grand adversaire) propre à chaque compétition.

L'EXCELLENCE INTÉRIEURE

- L'altruisme – l'abandon complet des attachements, des soucis et des peurs du moi est l'ingrédient central des performances extraordinaires et la pierre angulaire de la création des croyances menant à une plénitude absolue dans la vie.

(Remarque : les définitions de certains termes employés tout au long de ce livre figurent dans le glossaire.)

Ces présuppositions sont une partie cruciale de l'état d'esprit que vous développerez pendant le restant de vos jours. Vous apprendrez plein de nouvelles informations, et il est possible que la nouveauté vous submerge par moments. Ne vous inquiétez pas, mes sportifs professionnels ont décroché des succès retentissants grâce à ce processus, et la plupart d'entre eux avaient ce ressenti au départ. N'oubliez pas qu'il s'agit de l'aventure de toute une vie. Ce livre est un manuel auquel, je l'espère, vous allez vous référer très souvent.

Repérez cette section de manière à pouvoir garder en tête tous ces principes et présuppositions. Mémorisez-les et prenez des notes, surtout en lisant les premiers chapitres, consacrés à l'analyse des obstacles de taille que vous croiserez sur votre route. Vous commencerez alors à remarquer que ces points de vue vous aident à maîtriser les plus grandes difficultés rencontrées. Vous bâtirez de cette manière les fondations nécessaires aux outils et habiletés que vous apprendrez à maîtriser tout au long de cet ouvrage. Allez, c'est le moment de nous y mettre !

INTRODUCTION

Nous sommes des créatures peu enthousiastes qui font les marioles grâce à la boisson, au sexe et à l'ambition alors qu'une joie infinie leur est offerte, comme un enfant innocent qui tient à continuer à faire des pâtés dans son quartier pauvre parce qu'il ignore ce que sont des vacances à la mer. Nous sommes bien trop facilement satisfaits⁵.

C. S. Lewis, *The Weight of Glory*

En ce 27 juin 2011, Ryan Dodd s'est réveillé aux premières heures de la matinée près d'un bar, dans une ruelle d'un quartier difficile de Flint, Michigan, avec une fracture du crâne. Ce fut sa première (et dernière) bagarre dans un bar, et Ryan était dans un état plus grave qu'il ne s'en doutait.

Quelques heures plus tôt, il avait pris place sur la première marche du podium, brandissant la médaille d'or « King of Darkness » à la suite de l'une de ses plus grandes victoires. Dans la discipline du saut, les professionnels du ski nautique prennent le tremplin à 110 km/h et effectuent un bond pouvant dépasser les 60 m. Ryan était donc habitué à affronter le danger, mais jamais de l'ampleur de celui de ce soir-là. À l'hôpital, on lui a diagnostiqué une fracture du crâne, avec des saignements à trois endroits du cerveau. Il a été opéré en urgence au centre de traumatologie afin de